

参加無料

定員 200 名  
(先着順)

【主催】一般財団法人 淳風会 淳風会健康管理センター

健康を支える



# 市民公開講座

## 肝臓病の新時代

「脂肪肝」このままだと

肝硬変やいろんな病気になるかも

第1部：15：05～16：05

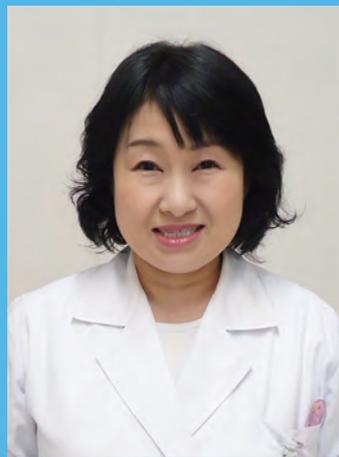


講師

川中 美和 先生

淳風会健康管理センター 勤務  
川崎医科大学 総合医療センター  
内科 副部長（准教授）

第2部：16：05～16：55



講師

鈴木 淑子 様

川崎医科大学 総合医療センター  
栄養部 栄養部長補佐 管理栄養士

## 内臓脂肪を減らす

ライフステージに合わせた食生活の工夫

ここ最近、「脂肪肝」は急増しており、成人の約3人に1人は「脂肪肝」といわれています。「脂肪肝」は糖尿病や脂質異常症、高血圧と関連しており、「脂肪肝がない人」よりも癌になりやすかったり、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全にも関連してきます。どんな「脂肪肝」が肝硬変や肝臓がんになりやすいか、どうしたらそれがわかるか、一緒に勉強してみませんか？

みなさん、この10年で体重の変化はありましたか？特に女性では50～60歳を過ぎると、そんなに食べてないのに、知らないうちに体重が増えていたという経験はありませんか。望ましい食習慣は、年齢や健康状態など個人により異なり変化します。ご自身のライフステージに合わせて必要な栄養素と量を見極めて、健康的なライフステージを手に入れましょう。

2023年7月22日(土)

15：00～17：00 (開場 14：30)

山陽新聞さん太ホール

※駐車場はございません。  
公共交通機関をご利用ください。

岡山市北区柳町 2-1-1 (山陽新聞社 本社ビル)

座長

一般財団法人 淳風会 医療診療セクター長 春間 賢

事前申込制

裏面をご覧ください。お申込期日：7/15(土) 必着

来場者特典

丸の内タニタ食堂の減塩みそプレゼント！

※講演終了後にお渡しいたします。



※駐車場はございません。  
公共交通機関をご利用ください。

2023年

一般財団法人 淳風会 淳風会健康管理センター主催

7月22日(土)  
開催

# 市民公開講座

定員  
200名

※先着順で定員になり次第、締切とさせていただきます。

## お申込み・お問い合わせについて

参加ご希望の方は [はがき (郵送)] [E-mail] [FAX] のいずれかでご応募ください。

はがき

〒700-0913 岡山市北区大供 2-3-1

### 淳風会健康管理センター「市民公開講座」係

お名前 (ふりがな)・性別・年齢・ご住所・お電話番号・メールアドレスを記入してお申込みください。

E-mail

reception@junpukai.or.jp

【件名】市民公開講座 申込

【本文】お名前 (ふりがな)・性別・年齢・ご住所・お電話番号を  
入力して送信してください。

FAX

086-226-8251

枠内の必要事項をご記入の上、  
本紙を上記 FAX 番号までお送りください。

ふりがな		性別	年齢
お名前		男性 ・ 女性	歳
ご住所	〒 ー		
お電話番号	メールアドレス	※当センターから事前ご案内のメールをお送りさせていただきます。	

ふりがな		性別	年齢
お名前		男性 ・ 女性	歳
ご住所	〒 ー		
お電話番号	メールアドレス	※当センターから事前ご案内のメールをお送りさせていただきます。	

- お申込みに関する個人情報は、本市民公開講座と今後当センターが開催する講座や健康セミナー以外では使用いたしません。
- FAX 番号はお間違えのないようご注意ください。
- ホールには専用の駐車場がございません。公共交通期間をご利用ください。
- お電話での参加申込み受付は行っておりません。
- ご不明点がありましたら、下記の電話番号へご連絡ください。

お申込み締切

7月15日(土)まで

TEL : 086-226-2666 (代) 市民公開講座担当まで

【受付時間】月曜～金曜 / 8 : 30～16 : 30