

肝臓を元気にするには？

まずは ALTをチェックしよう ～わたしの肝臓は元気かな？～

ALTとは、肝臓にある代謝を助けるたんぱく質です。
血液中のALTを調べることで肝臓の健康状態がわかります。

肝機能	AST(GOT)～30U/L
	ALT(GOT)～30U/L
	γGT(γ-GTP)～50U/L

ALT値31以上で
脂肪肝の疑いあり

※診断には腹部エコー・
医師の診察が
必要です。

令和6年度に南風原町民で特定健診を受けた男性の4人に1人がALT値31以上。
今の体重から3%減らすとALT値の改善がみられます。(肥満症診療ガイドライン2022より)

1年かけて
6kg減量しました。
その結果…

50代／男性
(仕事：内装業)

	令和4年度	令和5年度	増減
体重(kg)	93	87	-6kg
AST	109	31	-78
ALT	108	28	-80
γGTP	115	54	-61

※ただし、値によっては精密検査が必要な場合があります。
詳しくは主治医、医療機関へご相談ください。

《参考文献》尾形哲、肝臓こそすべて、新星出版社、2022日本肥満学会、肥満症診療ガイドライン2022、
ライフサイエンス出版、2022沖縄県、沖縄県健康増進計画(第3次)、沖縄県、2024

ALT値は、特定健診(無料)などの血液検査でわかります。

健診を受けよう

問 国保年金課 健康づくり班 (ちむぐくる館) ☎889-7381

健診は、個別健診・集団健診ともに無料で受診ができます。年度後半は予約が混みます。早めに受診しましょう。
なお、40歳以上の国民健康保険加入者については健診を受診した方へ「おこめ券」を進呈しています。

【対象】●特定健診 40歳～74歳の
国民健康保険の加入者

●長寿健診 後期高齢者医療保険の加入者

●一般健診 20歳～39歳の町内にお住まいで
職場などで健診を受ける機会の無い方
生活保護受給の方

【予約】●個別健診 県内約370か所で受診できます。
医療機関へ直接ご連絡ください。

●集団健診 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6492
(受付時間 8:30～12:00、13:00～16:00)

※国民健康保険特定健診対象者はWeb予約も可能です。

※下記電話予約日を過ぎた場合は、ちむぐくる館(☎889-7381／平日
8:30～17:15)へご連絡ください。定員に達するまで予約が可能です。

【料金】無料 ※一般・特定・長寿健診

健診日	web予約(国保のみ)	電話予約日	健診受付時間	健診場所	胃がん検診(バリウム)
1月25日(日) ※日曜健診	9月16日(火)～ 12月5日(金)	12月10日(水) 12月11日(木)	8:30～10:30	ちむぐくる館	○

今年度最後の
集団健診となります。

都合が合わない場合は、県内約370か所の医療機関で受診ができる個別健診で受診してください。
集団健診については、社会保険加入の被扶養者の方も受診することができます(加入先にご確認ください)。
※健診を受診するには、受診券が必要です。お手元ない方は、ちむぐくる館までお問い合わせください。

日頃から肝臓に
負担をかけない
ことが大切だよ



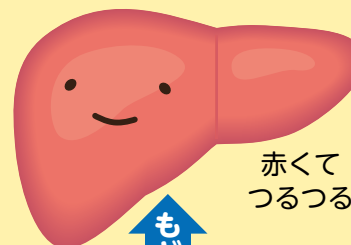
肝臓を守ろう

問 国保年金課健康づくり班 ☎889-7381

肝臓はとてもがんばり屋さん。忙しい年末年始にこそ、労りたい肝臓。肝臓のお仕事は？私の肝臓は元気？
この機会に「沈黙の臓器」と言われる肝臓のことを考えてみませんか。

肝臓が頑張り すぎてしまうと…

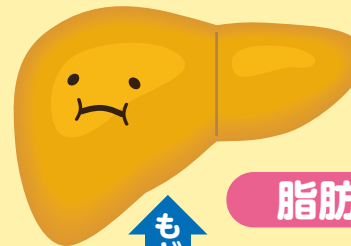
1 元気な肝臓(レバー)



赤くて
つるつる

2 アブラがついた肝臓

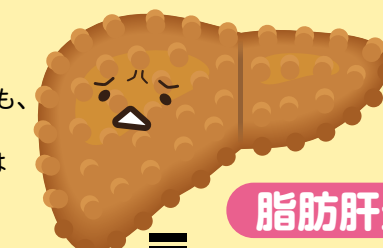
本来肝臓に
アブラは
つきません



脂肪肝

3 アブラで炎症が起きた肝臓

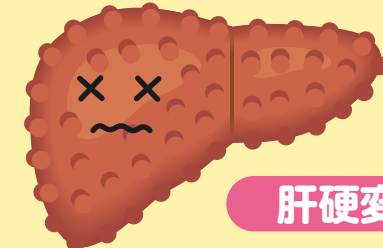
炎症を
起こしていても、
自覚症状
(痛みなど)は
出ません



脂肪肝炎

4 硬くなった肝臓

お仕事が
できない…



肝硬変

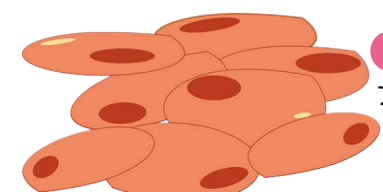
肝臓のお仕事

たい しゃ 代謝 糖質、たんぱく質、脂質を
つくりかえる変換機

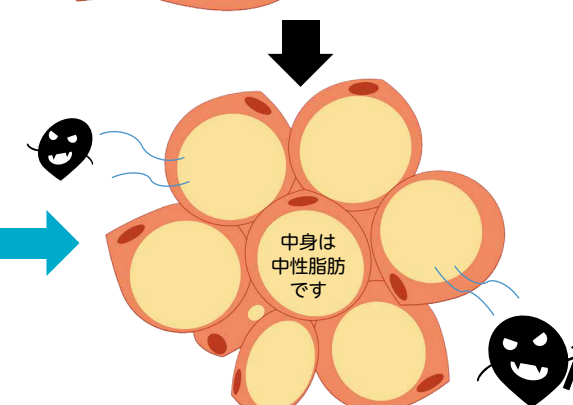
げ どく 解毒 体内の有害物質を無毒化
する浄化フィルター

めん えき 免疫 体内に入ってきた異物
から身を守る防波堤

肝臓のお仕事は
これ以外にも
たくさん
あるんだよ。



正常な肝細胞
アブラはほとんど
見えません



アブラがたまった
肝細胞(脂肪肝) 細胞の中にたくさん中性脂肪が
たまると悪いホルモンが出ます

肝臓にアブラがつくと、2500億個ある肝臓の細胞
ひとつひとつに、ラーメンスープの油のような脂肪
が溜まります。脂肪が増えると肝臓に炎症が起こり
ます。