

事 務 連 絡

令和 8 年 8 月 31 日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務所長 吉 田 偉 英（印省略）

令和 8 年度 第 5 回安全衛生委員会の開催結果について（お知らせ）

シルバー派遣会員の皆様におかれましては、センター運営にご理解いただきありがとうございます。

さて、下記のとおり令和 8 年度第 5 回安全衛生委員会をセンターで開催いたしましたので、その内容等お知らせいたします。

記

1. 開催日時 令和 8 年 8 月 28 日(金)13 時 15 分より

2. 協議内容

（1）多くの人が知らない肝臓の健康を守るコツ

① ・別添資料「多くの人が知らない肝臓の健康を守るコツ」を基に対策等について確認。

3. その他

【産業医より】

肝硬変にまでなってしまうと正常な状態に戻すことは出来ず、現状を維持して悪化させないことしかできない。肝硬変になる前に改善していくことが重要である。とアドバイスを頂いた。

4. 連絡事項

① 健康診断の受診について（引き続き）

本年の健康診断のご予定はありますでしょうか？

労働契約法第 5 条に定められている「安全配慮義務」は発生することから、派遣元事業所として把握する必要があるため、是非健康診断は毎年の受診をお願いしますとともに、診断書のコピーをご提出いただきたくお願い申し上げます。

毎年、5 月頃川越市からの特定健康診査（ときもいきいき検診）について、皆様に通知が届いているかと思っておりますのでご検討ください。

② 健康上の悩みなどについて

安全衛生委員会では、産業医を含めて委員会を開催しております。

業務上のストレスや健康面で気になることなど、相談されたいことがございましたら、事務局担当までお気軽にご連絡いただくか、書面にてお知らせくださいますようお願いいたします。

※産業医の役割としては、健康診断とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、ストレスチェック制度や長時間労働者に対する面接指導などがあります。

③ 自転車保険の加入について

埼玉県では、自転車の利用によって他人にケガをさせた場合に損害を補償できる保険等への加入が義務付けられています。自転車事故で高額な賠償事例がありますので、今一度ご自身の加入している保険の確認をお願いします。

④ 自動車保険（任意）の加入及び保険証券の控えの提出について

派遣会員においては、雇用関係が発生する為、自動車通勤する場合に保険証券の控えをセンターにて保管させて頂いております。任意保険未加入の方は加入をお願いします。保険証券未提出の方はセンターへご提出をお願いします。

◆ 熱中症が懸念される時季となりました。

体調不良の場合は、無理をせず休むことも大切です。

体調管理の徹底は勿論のこと、就業途上及び就業中の事故ゼロに向けて改めてご認識下さいます様宜しくお願い致します。

公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務局担当：土屋・坂本

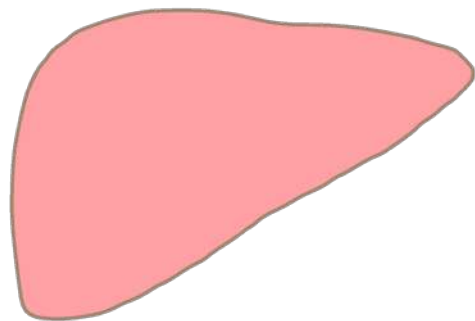
(Tel：049－222－2075)

あなたの肝臓は大丈夫!?

多くの人が知らない 肝臓の健康を守るコツ

株式会社ドクタートラスト
産業保健師 佐藤せな

肝臓ってどんな臓器？



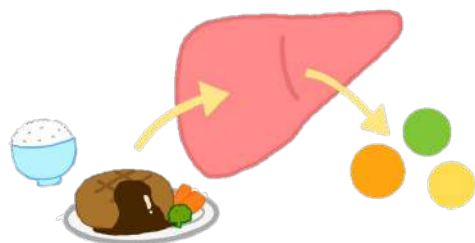
肝臓とは

肝臓の位置は、お腹の右上で横隔膜の下、胃の隣に位置します。約1～1.5kgあり、内臓の中では大型の臓器に分類され、女性より男性は大きさが大きい傾向にあります。

肝臓の主なはたらき

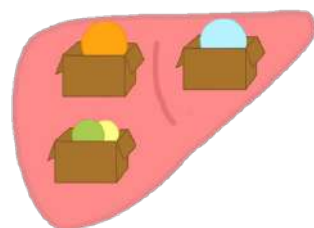
代謝

栄養を体が使いやすい形に変える。



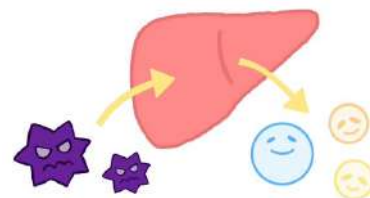
貯蔵

代謝の働きによって生成したものを貯蔵し、必要なときに供給される。



解毒・分解

アルコールや病原体、アンモニアなど身体に有害な物質を分解して無毒化する。



胆汁の生成

脂質の消化吸収を助ける働きや肝臓で処理された不要物を排泄する役割をもつ胆汁を生成する。



肝疾患 – 脂肪肝 –

肝疾患は、脂肪肝・肝炎、肝硬変、肝がんへと進行するのが一般的です。

脂肪肝・肝炎

肝硬変

肝がん

脂肪肝とは肝細胞に中性脂肪がたまった状態です。

肥満やメタボリックシンドロームに合併しやすく、**放置すると肝臓の組織を壊し、肝炎を引き起こします。**

アルコール性脂肪肝

多量飲酒が原因の脂肪肝。

さらに飲酒を続けると、アルコール性肝炎、肝硬変・肝がんに行進することがある。



原因

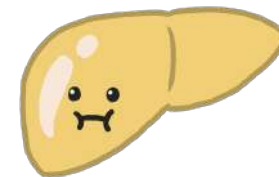
お酒の飲みすぎ

※1日あたり純エタノール量で男性30g以上、女性なら20g以上（男性量の2/3）

非アルコール性脂肪肝

お酒以外の原因で肝臓に脂肪が溜まった脂肪肝。

近年、患者数が増加傾向にある。



原因

肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病、不規則な生活、ストレス、手術後の薬剤など

肝疾患　－ウイルス性肝炎－

肝臓の細胞に炎症が起こり破壊されていく病気で、すべての肝炎のうち、大半を占めます。
ウイルス性肝炎はA～E型まであり、特に**B型・C型は感染すると慢性の肝臓病を引き起こす原因**になります。

	A型	B型	C型	D型	E型
感染経路	経口 (貝類、不衛生な食事等)	血液・体液 (性交渉、輸血、注射器の使いまわし等)		B型と伴って感染	経口 (生肉等)
特徴	慢性化せず、 ほとんどが自然治癒する。 ワクチンがある。	20～30%は急性肝炎を発症するが基本的に予後は良好。約1%は劇症化し、その多くは死に至る。	約80%は自覚症状がないまま進行。慢性肝炎を経て、肝硬変や肝がんになることも多い。	同時感染によってB型肝炎が重症化する。	慢性化せず、ほとんどが自然治癒する。
ワクチン	○	○	×	×	×

B型・C型肝炎の給付金支援制度

一定条件に該当するB型・C型肝炎ウイルスに感染された方には給付金の制度があります。

B型肝炎

対象期間（昭和23年7月1日～昭和63年1月27日）に集団予防接種を受け、B型肝炎ウイルスに持続的に感染している方※ご家族に母子感染していた場合も含む

C型肝炎

出産や手術など大量出血の際に、特定の製剤の投与によって感染した方

肝疾患 – アルコール性・非アルコール性肝炎 –

アルコール性肝炎

長期にわたる大量の飲酒が原因で肝臓に炎症を起こす病気。初期は無症状だが進行すると強い炎症を起こし、次第に肝腫大（肝臓が増大する）、黄疸などの症状が出現する。

原因

長期的な過剰飲酒

※日本酒換算で2合以上
(純アルコール40g以上)



非アルコール性肝炎

ほとんど飲酒をしていないにも関わらず、アルコール性肝障害に似た炎症を起こす病気。無症状のため気づきにくく、放置すると肝硬変・肝がんにつながる可能性がある。

原因

肥満・生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧）、生活習慣の乱れやストレス、運動不足など脂肪肝を背景として発症する

肝疾患は進行すると様々な症状がみられます！

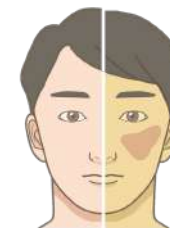
肝疾患は、初めは症状がみられないことが多く、病気の進行に伴って以下のような様々な症状が出現します。そのため、予防と早期発見・早期治療が重要です。



- 強い倦怠感
- 腹痛

- 発熱
- 食欲不振

- 皮膚のかゆみ
- 黄疸（おうだん）
皮膚や目の白い部分が黄色くなる症状



肝臓の疾患を発見する手掛かりは



肝臓は自覚症状が現れにくい「沈黙の臓器」 だからこそ「**肝機能検査**」が重要！

【健康診断で受けられる肝機能検査】

一般的な健康診断で肝機能の状態を調べるには血液検査を行います。（*:人間ドック学会 基準値参照）

AST (GOT)
基準値* : 30U/L以下

心臓、筋肉、肝臓に存在する酵素。
ASTが他より大きく高値の場合は、
肝臓以外の病気の可能性がある。
(心筋梗塞、多発性筋炎、溶血性貧血等)

ALT (GPT)
基準値* : 30U/L以下

他の臓器にはほぼ存在せず、
肝臓に最も多く存在する酵素。
**AST、ALTともに高値または
ALTのみ高値**の場合は、
肝障害の可能性が高い。

γ-GTP (γ-GT)
基準値* : 50U/L以下

肝臓・腎臓・膵臓等に含まれている
酵素。肝障害を起こしていなくても、
**普段からよくお酒を飲む場合は、
数値が上昇しやすい。**

基準値より高いと
「肝機能異常」の可能性がある

腹部超音波検査や採血の検査項目の追加など
精密検査（2次検査）を受けましょう！

定期健診で受けられる肝機能検査の見方

AST (GOT)・ALT (GPT) 基準値：30U/L以下

【ASTとALTの数値からみた疾患】

AST,ALT:35～100IU/Lの場合 脂肪肝、慢性肝炎、肝硬変 等

AST,ALT:100～500IU/Lの場合 急性肝炎、慢性肝炎（活動性）、
非アルコール性肝炎、肝がん 等

AST,ALT:500IU/L以上の場合 急性肝炎、劇症肝炎 等

【ASTとALTの比較からみた疾患】

AST、ALTともに基準値より高値かつ

AST
(GOT)

>

ALT
(GPT)

- アルコール性肝疾患、肝硬変、
- 肝がん、急性肝炎

ALT
(GPT)

>

AST
(GOT)

- （過栄養による）脂肪肝、慢性肝炎、
- 急性肝炎の回復期

γ-GTP (γ-GT) 基準値：50U/L以下

【γ-GTPの数値からみた疾患】

γ-GTP:51～100IU/Lの場合

お酒の飲みすぎ
アルコール性肝障害
薬物性肝障害 など

γ-GTP:100～500IU/Lの場合

アルコール性肝障害
肝細胞がん
慢性活動性肝炎 など

γ-GTP:500IU/L以上の場合

急性アルコール性肝炎
胆石・胆道がん
肝内胆汁うっ滞 など

肝機能の検査

腹部超音波検査（エコー検査）

肝臓の大きさや形、
腫瘍の有無などを
調べる



費用 3割負担で2000円前後

検査時間 10～15分程度

上腹部MRI・CT検査

がんの性質や分布、
転移や周囲の臓器
への広がり調べる



費用 2～3万円前後

検査時間 1時間程度

瘍腫マーカー検査 ※血液検査

がんを発症すると血液中
に現れる「腫瘍マーカー」
の有無を調べる



費用 約1～3万円

検査時間 約30分～1時間



こんな方には特に検査を勧奨しましょう！

- ・生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症）の持病のある方
- ・過度の飲酒習慣がある方
- ・喫煙習慣がある方
- ・肥満の方（BMI25以上の方）
- ・肝臓病の家族歴がある方



検査を受けられる場所

- ・人間ドックや
健診時の
オプション検査
- ・地域の
消化器内科



肝機能の検査

肝炎ウイルス検査



ウイルス性肝炎は、自覚症状が現れにくく、症状が現れたときには病気がかなり進んでいることが多いです。できるだけ早いうちに検査を受けましょう。

肝炎ウイルス検査の流れ

B型・C型肝炎ウイルス検査は血液検査で実施します。

血液検査

B型肝炎：HBs抗原
C型肝炎：HCV抗体

陰性

感染している
可能性が低い

定期的に検査を受けましょう！

陽性

感染している
可能性が高い

肝臓専門医を受診して
詳細な検査を受けましょう！

検査が 受けられる場所

- ・お住まいの市区町村 ※HPをチェックしてみましょう。
- ・職場の健康診断のオプション検査
- ・病院や診療所



肝臓の健康のためのセルフケア

食事編

【取り入れたい食事】



良質なたんぱく質も摂取し、
バランスの良い食事を心がける
ようにしましょう！

【注意すべき食事】

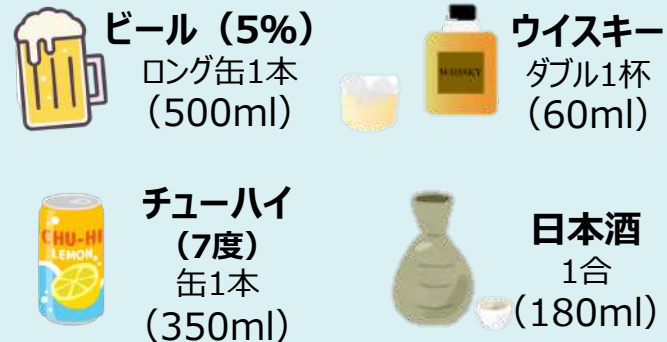


加工食品 洋菓子 ラーメン
塩分や脂質の多い食事の
摂りすぎに注意しましょう！

飲酒編

【適切な飲酒量は？】

1日あたりの“適量”
II
純アルコール量 **20g**



【お酒を減らす方法は？】

- ・飲むお酒を薄くする
 - ・飲む分だけお酒を買う
 - ・時間を決めて飲む
 - ・休肝日を設ける
- など

運動編

【取り入れたい有酸素運動の例】

有酸素運動を
40分間
週に3～4回
取り入れましょう！

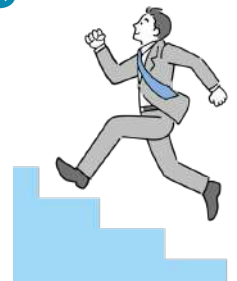


(例：ウォーキング、ジョギング、水泳など)

運動習慣のない人は…

- 移動時に階段を使うようにする
- 1駅分歩くようにする

など日常のなかでの
活動量を増やして
いきましょう！



企業ができる取り組み

肝臓は沈黙の臓器。症状が進行していても、検査を受診していないために気づけない人が多いです。

企業が労働者の肝機能検査・肝炎ウイルス検査や治療を積極的に後押しすることが重要！

検査や受診の勧奨をしましょう！

定期健診の必須項目には、肝炎ウイルス検査は含まれていません。
職場での定期健康診断時に肝炎ウイルス検査を導入しましょう！

職場で肝炎ウイルス
検査の導入が
できる場合

- 職場の健診項目に追加する
- 健康保険組合が提供する健診等と同時に実施する

職場で肝炎ウイルス
検査の導入が
難しい場合

- 市区町村が実施する肝炎ウイルス検査（無料）の受検を勧める

職場でも対策をしましょう！

B型肝炎・C型肝炎は**血液・体液**から感染します。



CHECK!

- 鼻血や出血時は直接触れず、必要時は手袋をつけましょう。
- 血液や分泌物の付着したものは、しっかり包んだ状態で捨てるか、流水でよく洗い流しましょう。
- 歯ブラシ、カミソリ、タオルなど血液がつく可能性のあるものを共用しないようにしましょう。



要配慮個人情報の取扱いに注意しましょう！

肝炎ウイルス検査は、定期健康診断の検査項目ではありません。そのため、個人情報保護法の要配慮個人情報に関する規定にしたがって取り扱います。定期健康診断等で「肝炎検査の受検の有無」を確認し、希望する人のみ検査を実施しましょう。検査結果は本人のみ通知される仕組みにしておくことが勧められます。





保健師 佐藤せな



産業医のことなら

ドクターラスト

担当 保健師のひとこと

肝臓は自覚症状がみられ辛く、症状の進行に気づきづらいため定期的な検査での確認が求められます。
また、肝臓の健康は企業としての対策と、労働者の方の対策の双方が必要です。
皆さんが健康で安全に働いていただくためのお手伝いできれば幸いです！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2407liver>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数210万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

210万人超のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

