

**船員保険事業(健康づくりの支援)
に関するアンケート調査結果
(被保険者調査)**

平成28年(2016年)1月
全国健康保険協会 船員保険部

目 次

第1章 調査の概要	3
(1) 調査の目的	3
(2) 調査の設計	3
(3) 調査の項目	3
(4) 回収状況と回答者の属性	3
(5) 報告書を読む際の留意事項	4
第2章 調査結果の分析	7
(1) 船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」の周知度	7
(2) 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況	10
(3) 「生活習慣病予防健診」を知ったきっかけ	11
(4) 「生活習慣病予防健診」の受診経験の有無	12
(5) 「生活習慣病予防健診」の満足度	15
(6) 「生活習慣病予防健診」に満足している理由	17
(7) 「生活習慣病予防健診」に不満な理由	18
(8) 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由	19
(9) 今後における、「生活習慣病予防健診」の受診意向	20
(10) 船員手帳を持参した場合、健康証明が受けられる医療機関があることの周知度	22
(11) 船員手帳の「健康証明書」欄の写しについての提供依頼の周知度	25
(12) 船員手帳の「健康証明書」欄の写しを提供することが難しい最も大きな理由	27
(13) 「特定保健指導」無料提供の周知度	28
(14) 「特定保健指導」の利用経験の有無	31
(15) 「特定保健指導」の満足度	34
(16) 「特定保健指導」の利用状況	35
(17) 「特定保健指導」の利用を途中でやめた理由	36
(18) 「特定保健指導」を利用しなかった理由	37
(19) 船員自身の健康への意識	38
(20) 健康の保持・増進を図る上での課題	40
(21) 健康のために心がけていること	44
(22) 食生活で主に気をつけていること	45
(23) 喫煙状況	47
(24) 1日に吸う「たばこ」の本数	51
(25) 禁煙・減煙の意向	52
(26) 禁煙への取り組み経験	53
(27) 禁煙をやめた理由	54
(28) 「たばこ」をやめた最も大きな理由	55
(29) 「禁煙外来」の認知度	56
(30) 飲酒状況	60
(31) 乗船してから自宅に戻って来るまでの期間	63
(32) 乗船中の携帯電話・スマートフォンの通信状況	65
第3章 意見・要望（自由回答）	69
(1) 健康づくりに関する意見・要望(自由回答)	69
第4章 調査票	73

第 1 章 調査の概要

(1) 調査の目的

船員保険において実施している健診事業等の保健事業に対する被保険者の意識やニーズ、さらには、船員の生活習慣や船員労働に特有の健康上の課題等を把握し、健診の受診率の向上等に向けて、保健事業をより効果的かつ効率的に実施する上での課題等を明らかにすることを目的として実施した。

(2) 調査の設計

- ・調査回答者の属性：35歳～74歳までの被保険者
- ・調査標本数：8,000
- ・調査方法：郵送による配布・回収
- ・調査期間：平成27年11月4日～12月4日
- ・調査機関：株式会社サーベイリサーチセンター

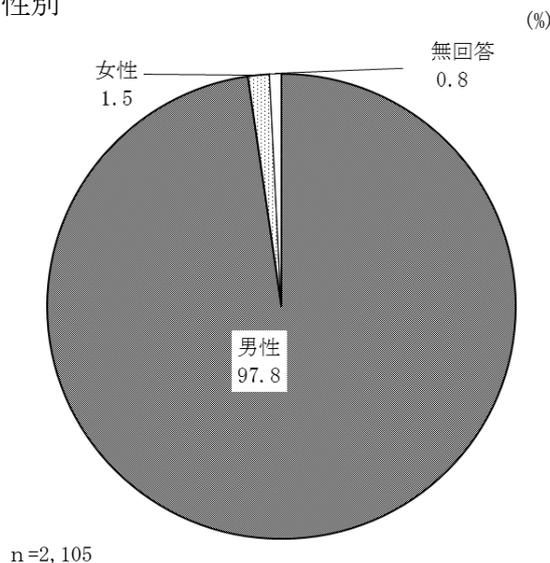
(3) 調査の項目

- ①「生活習慣病予防健診」について
- ②「特定保健指導」について
- ③健康づくりの取り組み状況について
- ④禁煙・減煙への取り組み状況について
- ⑤飲酒状況について
- ⑥乗船期間について
- ⑦自由回答
- ⑧回答者自身について

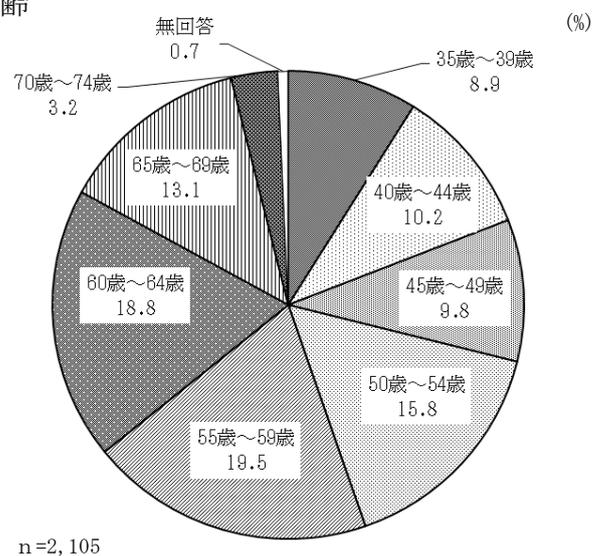
(4) 回収状況と回答者の属性

調査標本数	有効回収数	回収率
8,000	2,105	26.3%

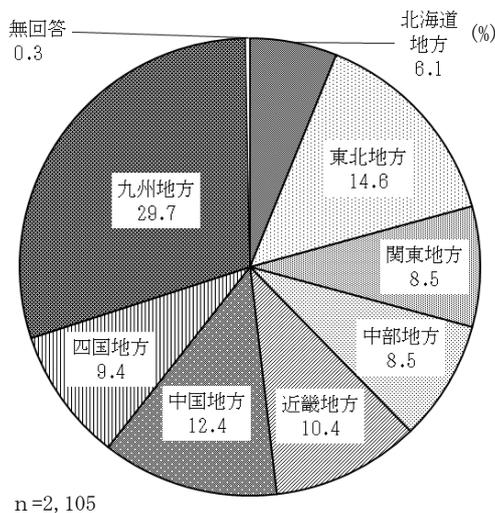
●性別



●年齢



●地域ブロック(8区分)



●乗船している船舶の事業内容別

乗船してから自宅に戻ってくるまでの期間

		n	日帰り	約1週間程度	約1か月程度	2か月〜半年程度	半年以上1年未満	1年以上	無回答
全体		2,105	29.8	15.8	10.7	34.4	5.2	0.5	3.6
乗船している船舶の事業内容別	外航船	76	2.6	1.3	9.2	39.5	46.1	-	1.3
	内航船(旅客船)	318	41.8	41.2	10.7	3.1	0.9	-	2.2
	内航船(貨物船)	824	8.7	9.3	11.7	66.3	2.7	-	1.3
	漁船	485	42.1	17.5	10.5	17.7	8.5	2.3	1.4
	引き船、作業船等	237	67.5	9.3	8.4	10.1	3.0	-	1.7
	その他	101	50.5	12.9	13.9	19.8	1.0	-	2.0

(5) 報告書を読む際の留意事項

- 図表中の「n」とは、その質問への回答者数を表す。
- 調査結果の比率は、その質問の回答者数を基数(100.0%)として、小数点第2位を四捨五入して算出している。なお、四捨五入の関係で合計が100%にならない場合がある。
- 図表中、回答のなかった選択肢は「-」として表記している。なお、帯グラフについては、グラフの見やすさの点から、「-」を表記していない場合がある。
- 複数回答形式の場合、回答比率の合計は通常100%を超える。
- クロス集計とは、異なる質問をクロス(例:乗船している船舶の事業内容別「特定保健指導」無料提供の周知度)して集計している。
- クロス集計の表側では、表側とした質問の「無回答」は表示していないため、各回答選択肢の回答者数の合計が全体の回答者数と一致しない。
- 回答選択肢の語句が長い場合、本文や表・グラフ中では省略した表現を用いていることがある。
- 問33(乗船している船舶の事業内容)については、選択肢「引き船、作業船等」を新設した。

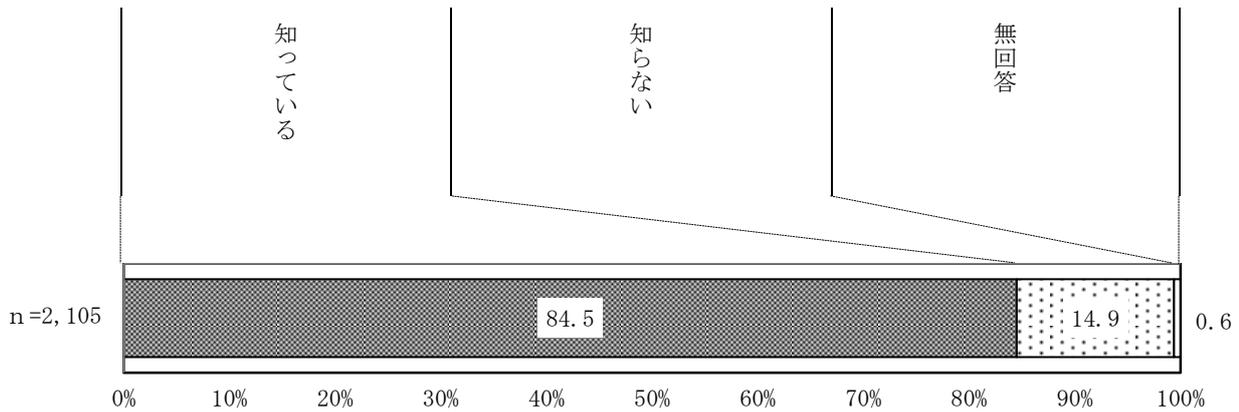
—— 第2章 調査結果の分析 ——

(1) 船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」の周知度

◆周知度は 84.5%

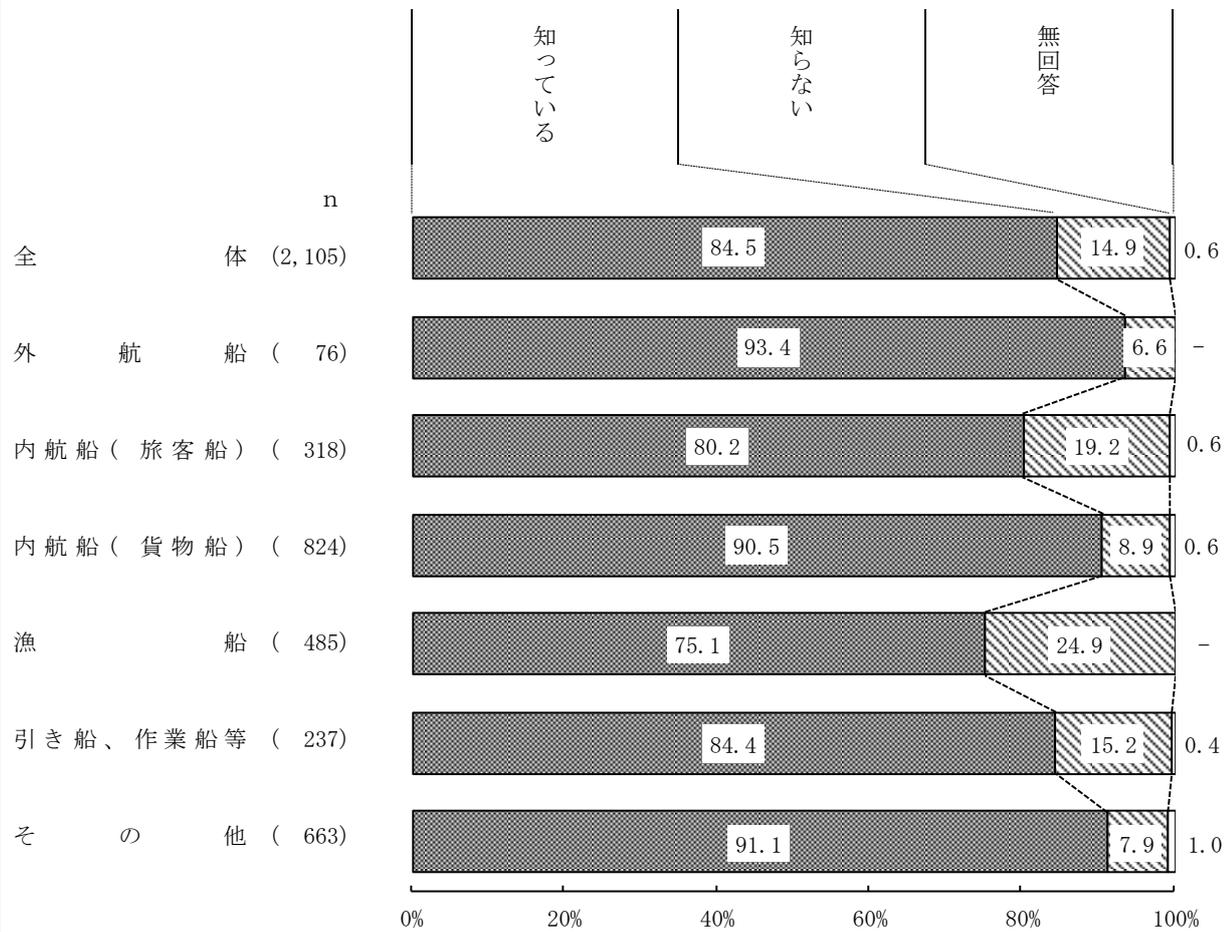
問 1. あなたは、船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」をご存じですか。(○は1つだけ)

図表 2-1 「生活習慣病予防健診」の周知度



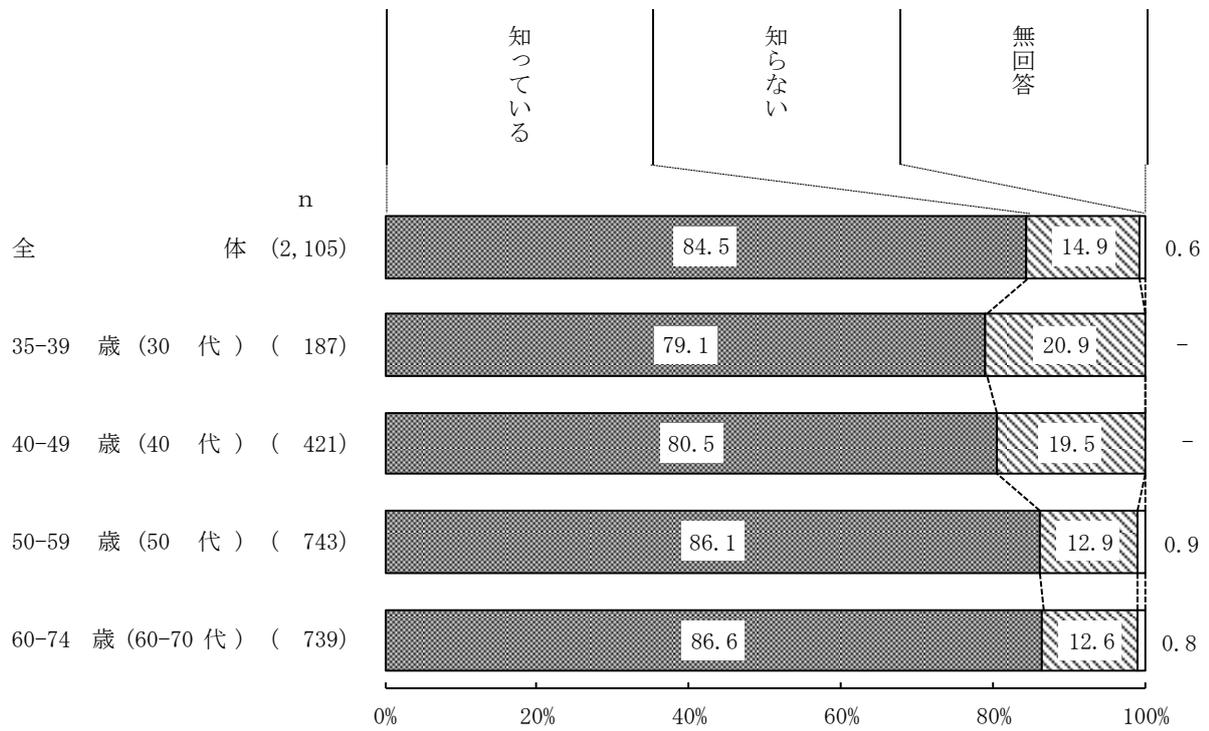
船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」を「知っている」は 84.5%、「知らない」は 14.9% となっている。(図表 2-1)

図表 2-2 【乗船している船舶の事業内容別】「生活習慣病予防健診」の周知度



乗船している船舶の事業内容別にみると、周知度は“外航船”、“内航船（貨物船）”でやや高く、“漁船”でやや低くなっている。（図表 2-2）

図表 2-3 【年代別】「生活習慣病予防健診」の周知度



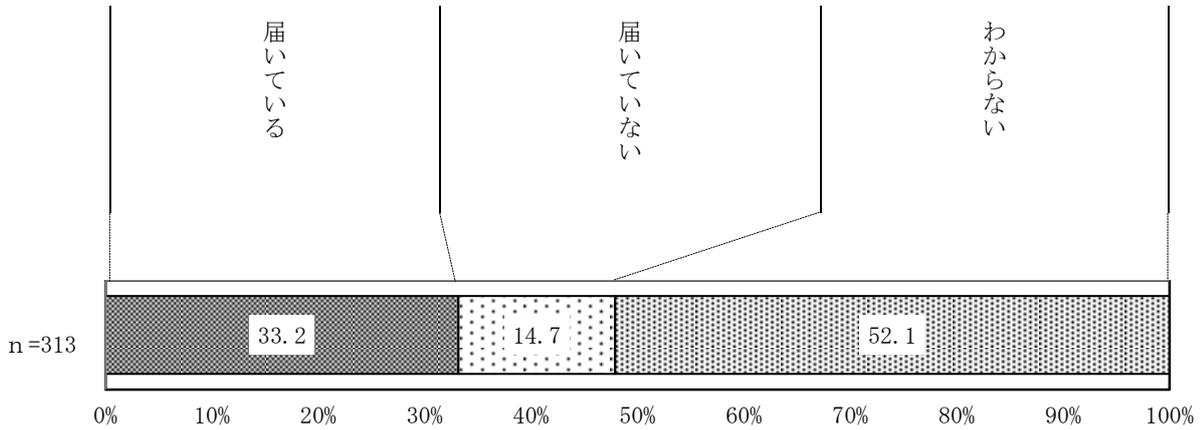
年代別でみると、大きな比率差はないが、周知度は、高齢になるほど、徐々に高くなっている。
 (図表 2-3)

(2) 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況

◆案内の到着率は、全体のほぼ 1/3

問 2. 生活習慣病予防健診の案内は届いていますか。(○は 1 つだけ)

図表 2-4 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況



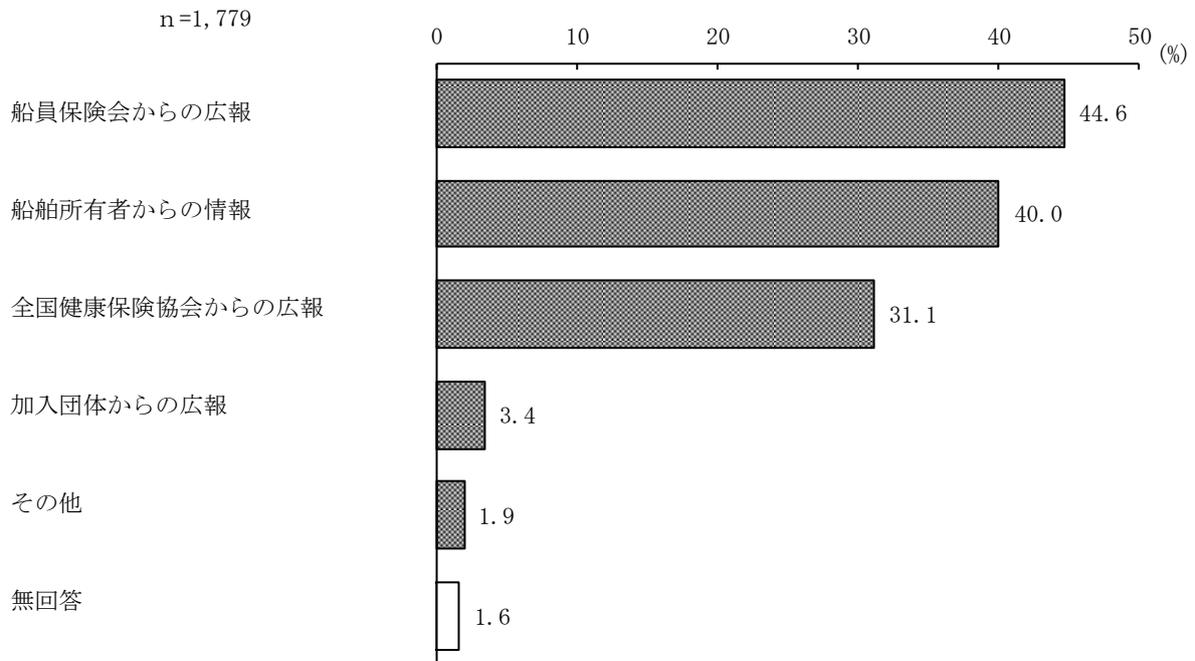
船員保険が実施している生活習慣病予防健診について知らないとした人の案内の到着状況は、「届いている」(33.2%)、「届いていない」(14.7%)で、「わからない」が最も多く過半数を占めている。(図表 2-4)

(3) 「生活習慣病予防健診」を知ったきっかけ

◆「船員保険会からの広報」44.6%、「船舶所有者からの情報」40.0%

問3. この健診をどこでお知りになりましたか。(○はいくつでも)

図表2-5 「生活習慣病予防健診」を知ったきっかけ



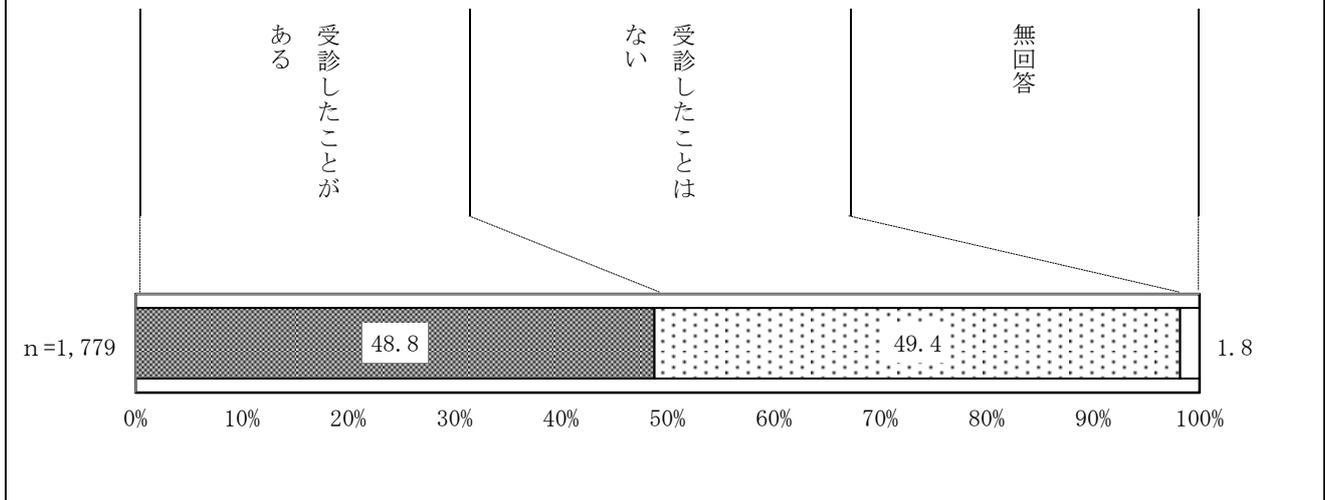
船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」を知ったきっかけは、「船員保険会からの広報」が44.6%で最も多く、以下、「船舶所有者からの情報」(40.0%)、「全国健康保険協会からの広報」(31.1%)の順が続いている。(図表2-5)

(4) 「生活習慣病予防健診」の受診経験の有無

◆受診率は5割弱

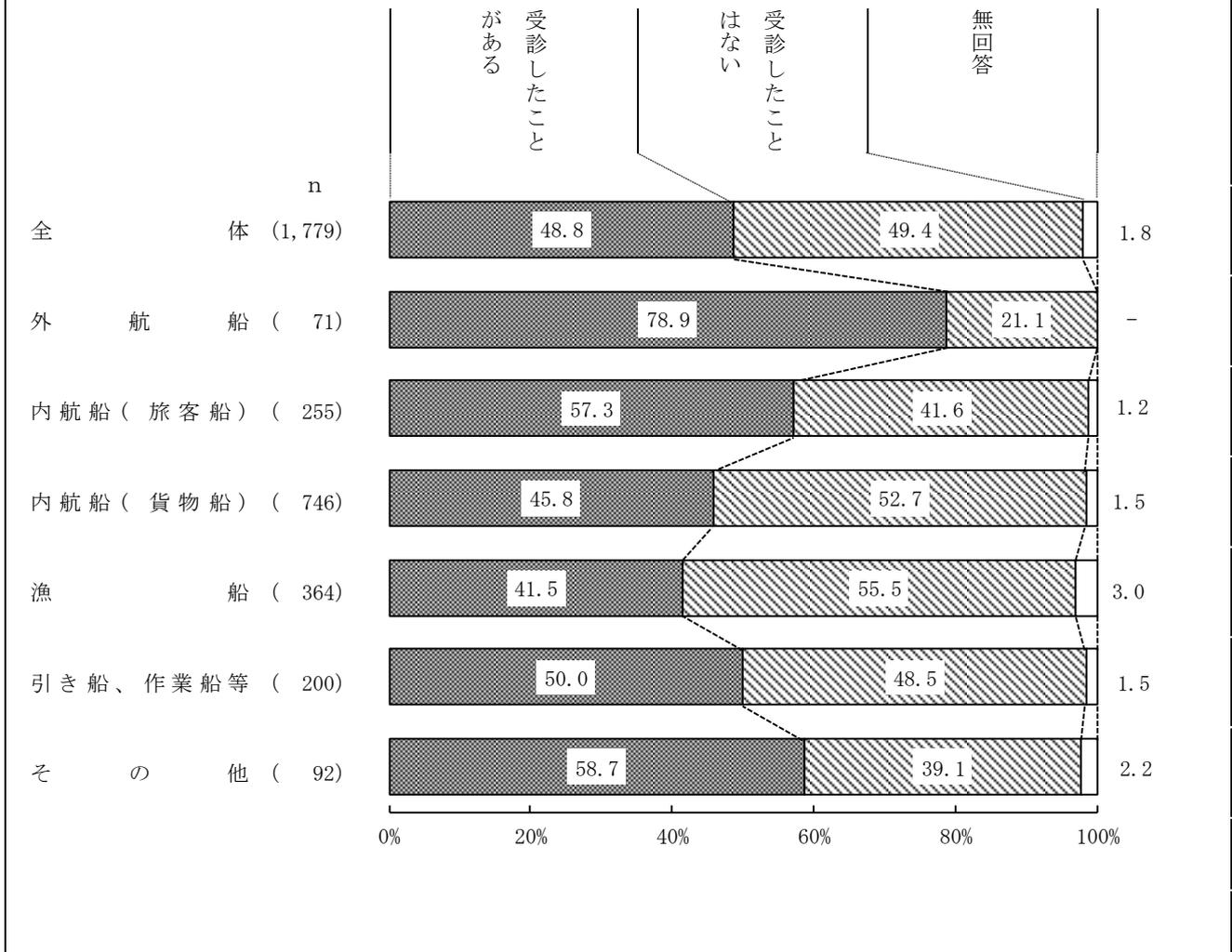
問4. これまでに、生活習慣病予防健診を受診したことがありますか。(○は1つだけ)

図表2-6 「生活習慣病予防健診」の受診経験の有無



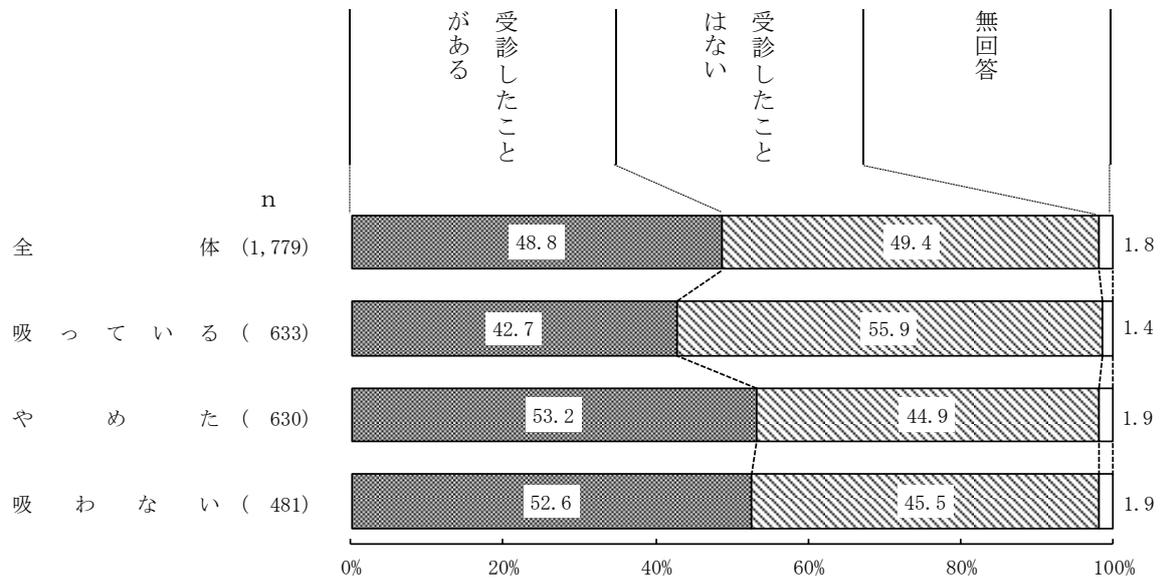
船員保険が実施している生活習慣病予防健診について「受診したことがある」(48.8%)、「受診したことはない」(49.4%)で、ほぼ同数となっている。(図表2-6)

図表 2-7 【乗船している船舶の事業内容別】「生活習慣病予防健診」の受診経験の有無



乗船している船舶の事業内容別にみると、受診率は“外航船”、“内航船（旅客船）”で高く、“漁船”で低くなっている。(図表 2-7)

図表 2-8 【喫煙状況別】「生活習慣病予防健診」の受診経験の有無



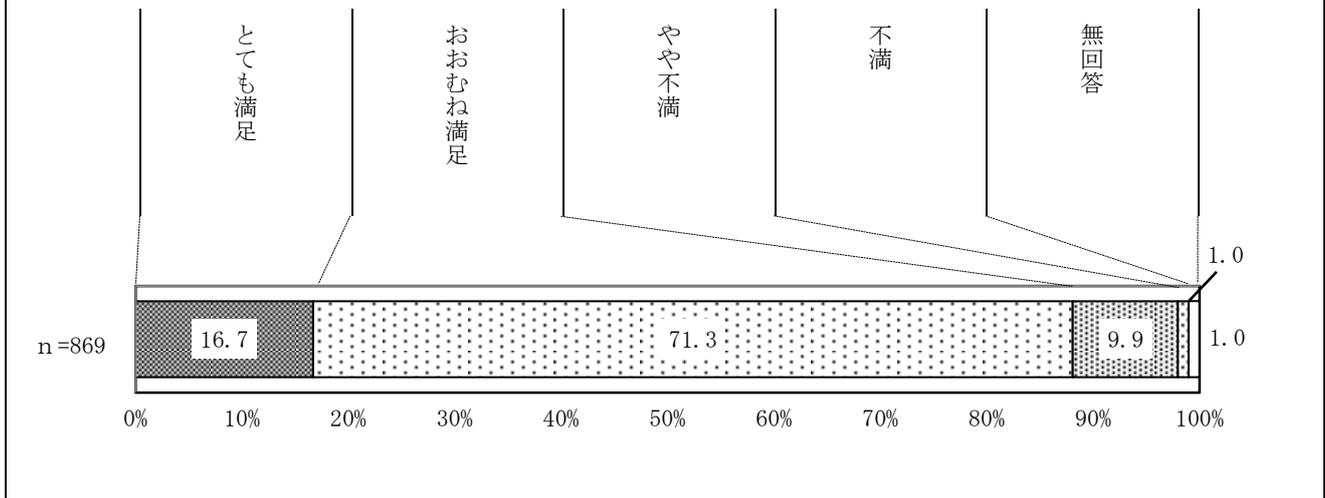
喫煙状況別では、受診率は、“やめた”、“非喫煙者”に比べ“喫煙者”でやや低くなっている。(図表 2-8)

(5) 「生活習慣病予防健診」の満足度

◆《満足》は9割弱

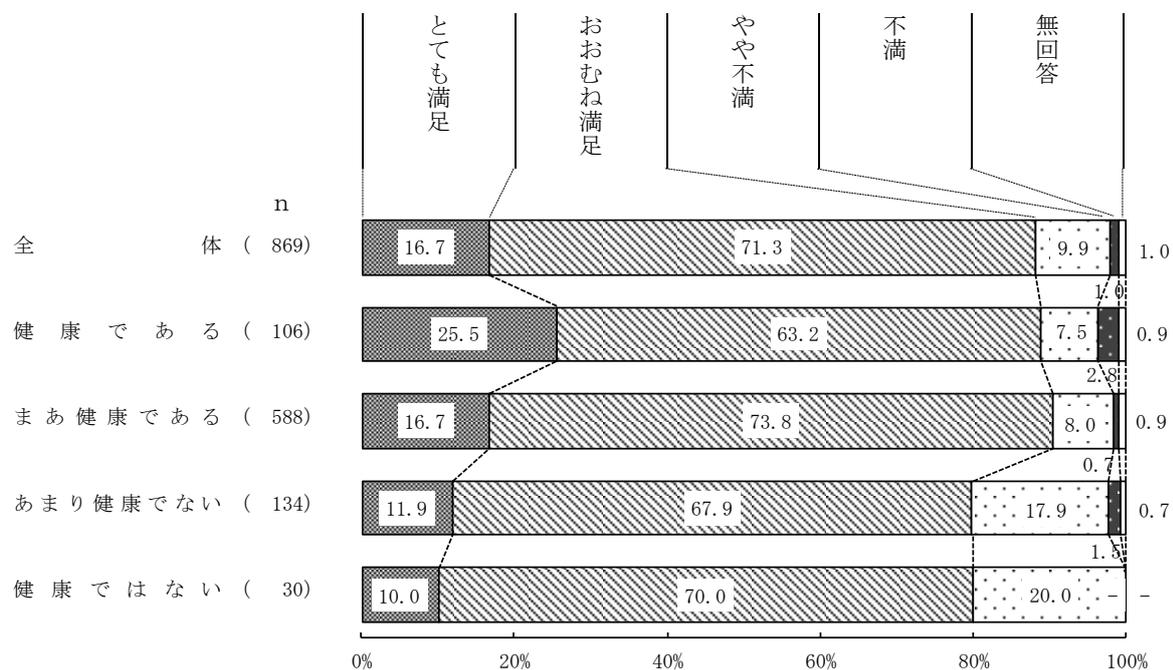
問5. この健診に満足されていますか。(○は1つだけ)

図表2-9 「生活習慣病予防健診」の満足度



《満足》(「とても満足」+「おおむね満足」)の割合は88.0%、一方、《不満》(「やや不満」+「不満」)の割合は10.9%と約1割程度である。「不満」としたのは1.0%にとどまり、満足感が高く、不満感は極めて低くなっている。(図表2-9)

図表 2-10 【健康状態別】「生活習慣病予防健診」の満足度



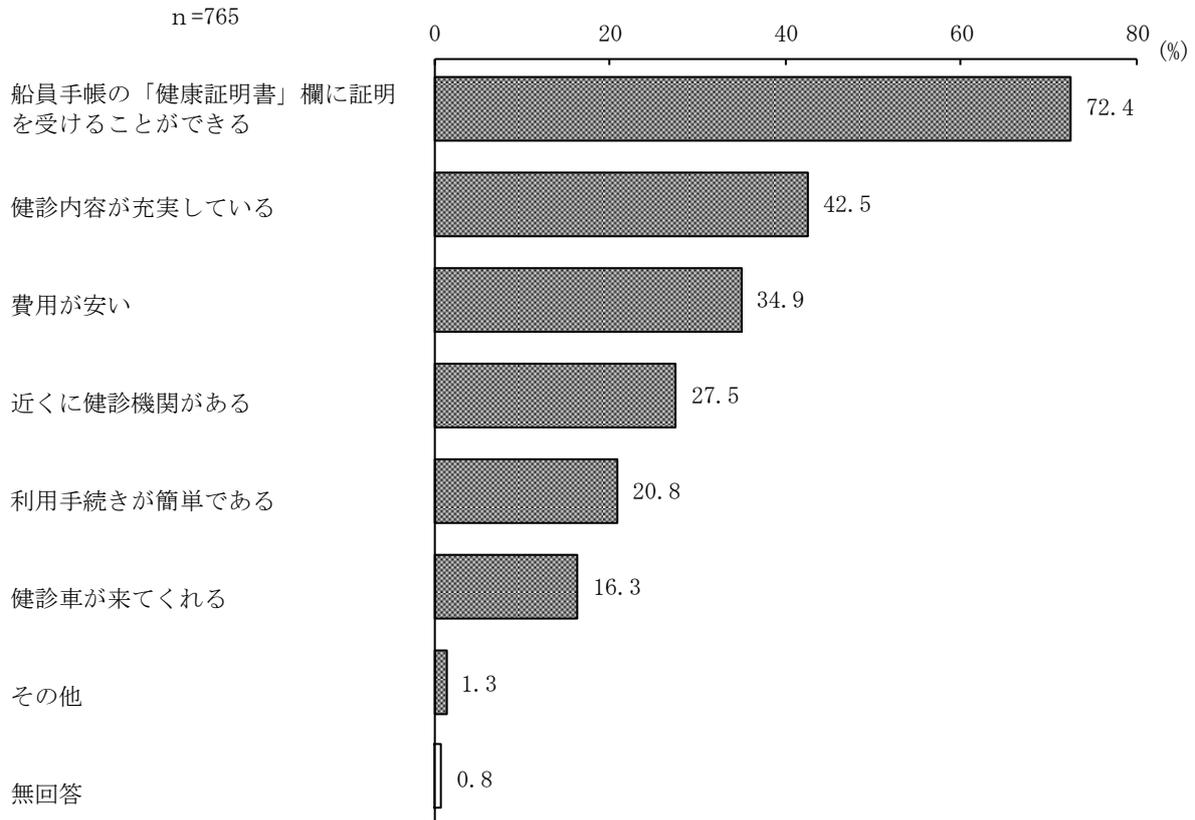
健康状態別では、《満足》に差はみられないが、「とても満足」の割合は状態が良くなるほど、高くなっている。(図表 2-10)

(6) 「生活習慣病予防健診」に満足している理由

◆「船員手帳の「健康証明書」欄に証明を受けることができる」が72.4%で第1位

問6. 主に、どのような点に満足されていますか。(○は主なものを3つまで)

図表2-11 「生活習慣病予防健診」に満足している理由



満足している理由について、3つまで回答してもらった。

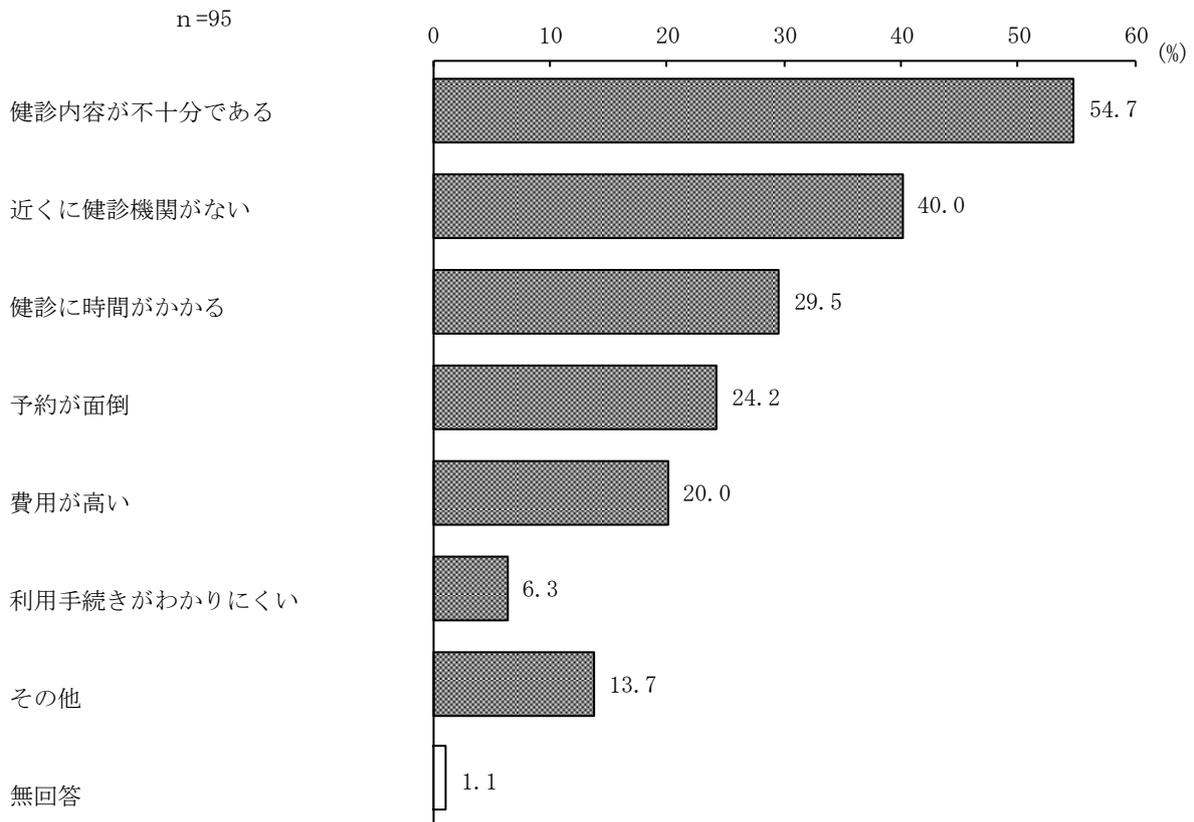
「船員手帳の「健康証明書」欄に証明を受けることができる」が72.4%で最も高く、約30ポイントの差で、「健診内容が充実している」(42.5%)が次いでいる。(図表2-11)

(7) 「生活習慣病予防健診」に不満な理由

◆「健診内容が不十分である」54.7%、「近くに健診機関がない」40.0%

問7. 主に、どのような点がご不満ですか。(○は主なものを3つまで)

図表2-12 「生活習慣病予防健診」に不満な理由



不満とした理由について、3つまで回答してもらった。

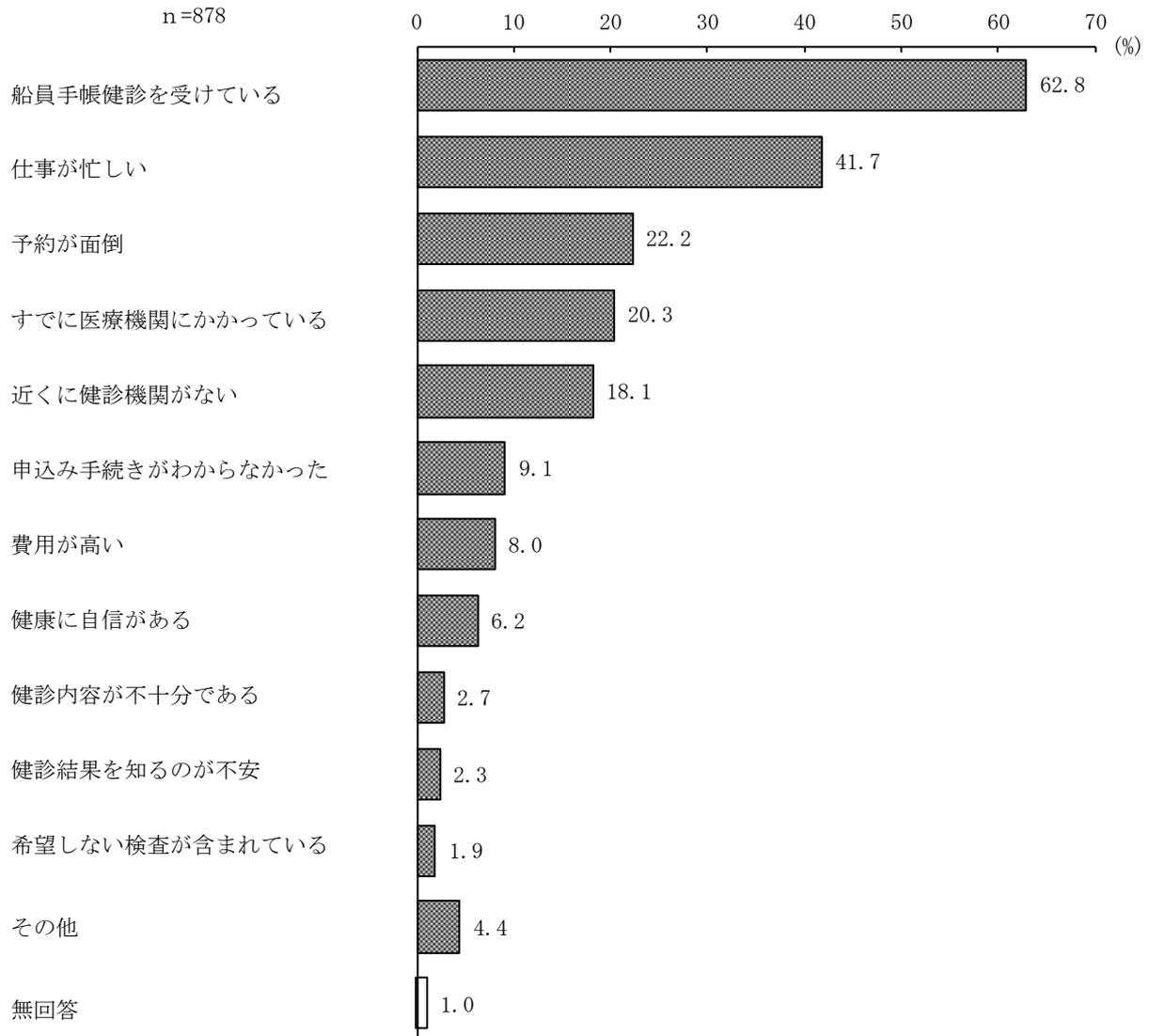
「健診内容が不十分である」が54.7%で最も高く、「近くに健診機関がない」が40.0%で次いでいる。(図表2-12)

(8) 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由

◆「船員手帳健診を受けている」62.8%、「仕事が忙しい」41.7%

問 8. 生活習慣病予防健診を受診されなかった主な理由は何ですか。(○は主なものを3つまで)

図表 2-13 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由



受診しなかった理由について、3つまで回答してもらった。

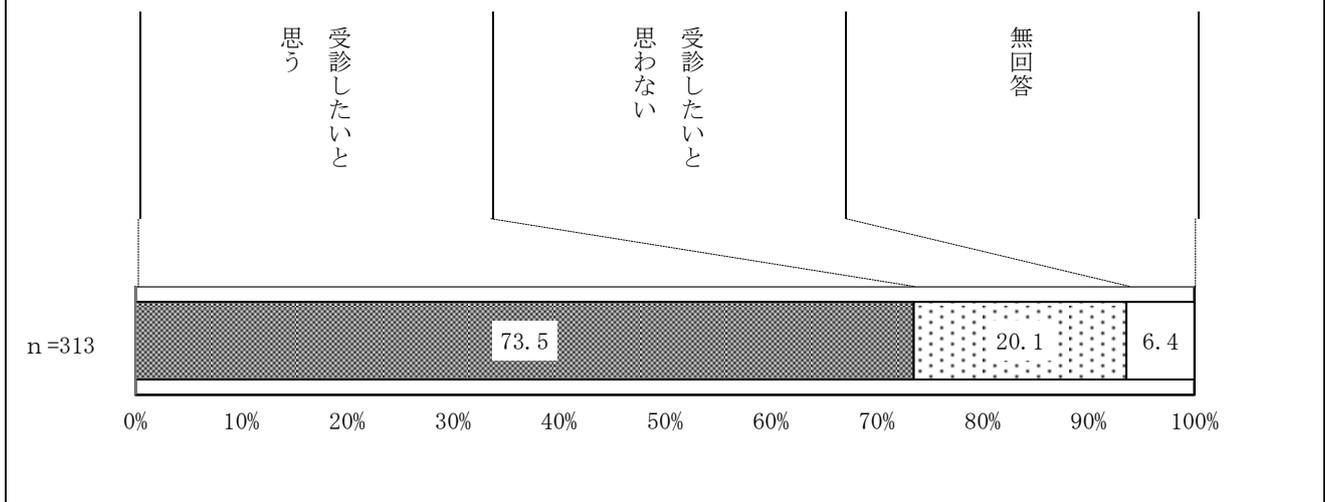
「船員手帳健診を受けている」が62.8%で最も高く、20ポイント以上の差で、「仕事が忙しい」(41.7%)が次いでいる。更に約20ポイントの差で「予約が面倒」(22.2%)「すでに医療機関にかかっている」(20.3%)「近くに健診機関がない」(18.1%)の順が続いている。(図表2-13)

(9) 今後における、「生活習慣病予防健診」の受診意向

◆受診意向は73.5%

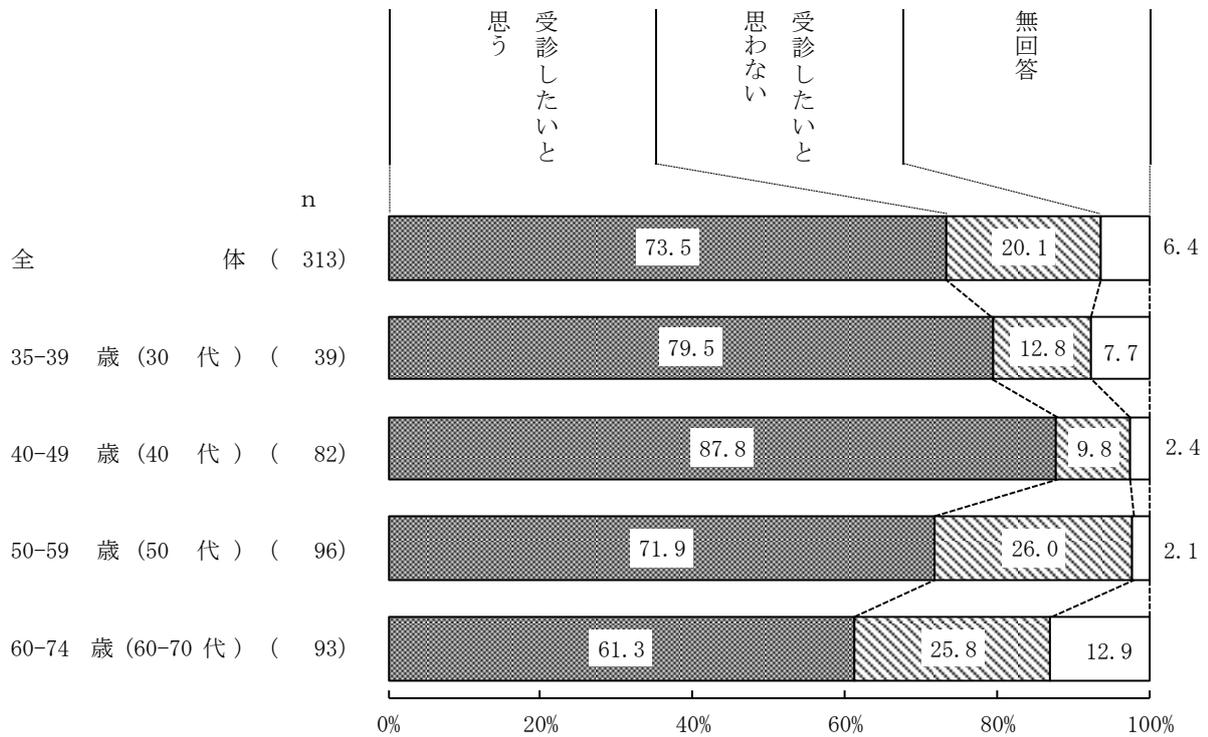
問 9. 生活習慣病予防健診は、がん検診の項目を含むなど健診内容も充実しており、費用も船員保険からの補助があつてお得になっています。今後受診したいと思いますか。(○は1つだけ)

図表2-14 今後における、「生活習慣病予防健診」の受診意向



船員保険が実施している生活習慣病予防健診について知らないとした人の今後の受診意向は、「受診したいと思います」が73.5%、「受診したくない」が20.1%となっている。(図表2-14)

図表 2-15 【年代別】今後における、「生活習慣病予防健診」の受診意向



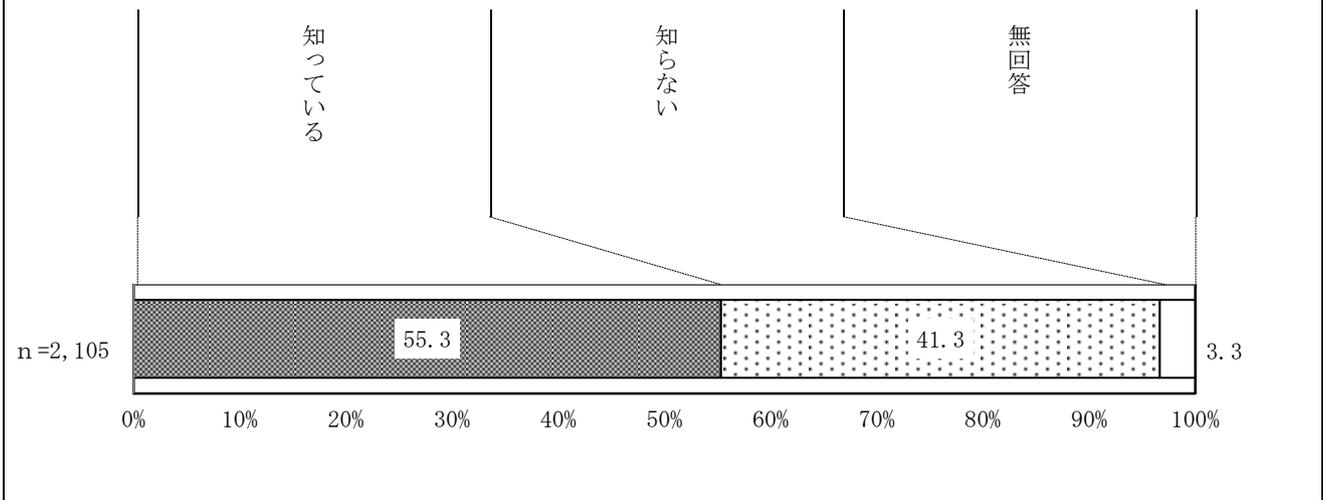
年代別でみると、《受診意向》は“40 歳代”が 87.8% で最も高く、50 歳を境に減少傾向がみられる。(図表 2-15)

(10) 船員手帳を持参した場合、健康証明が受けられる医療機関があることの周知度

◆周知度は55.3%

問10. 生活習慣病予防健診を受ける際に、船員手帳をお持ちいただければ、健康証明が受けられる医療機関があることをご存じですか。(○は1つだけ)

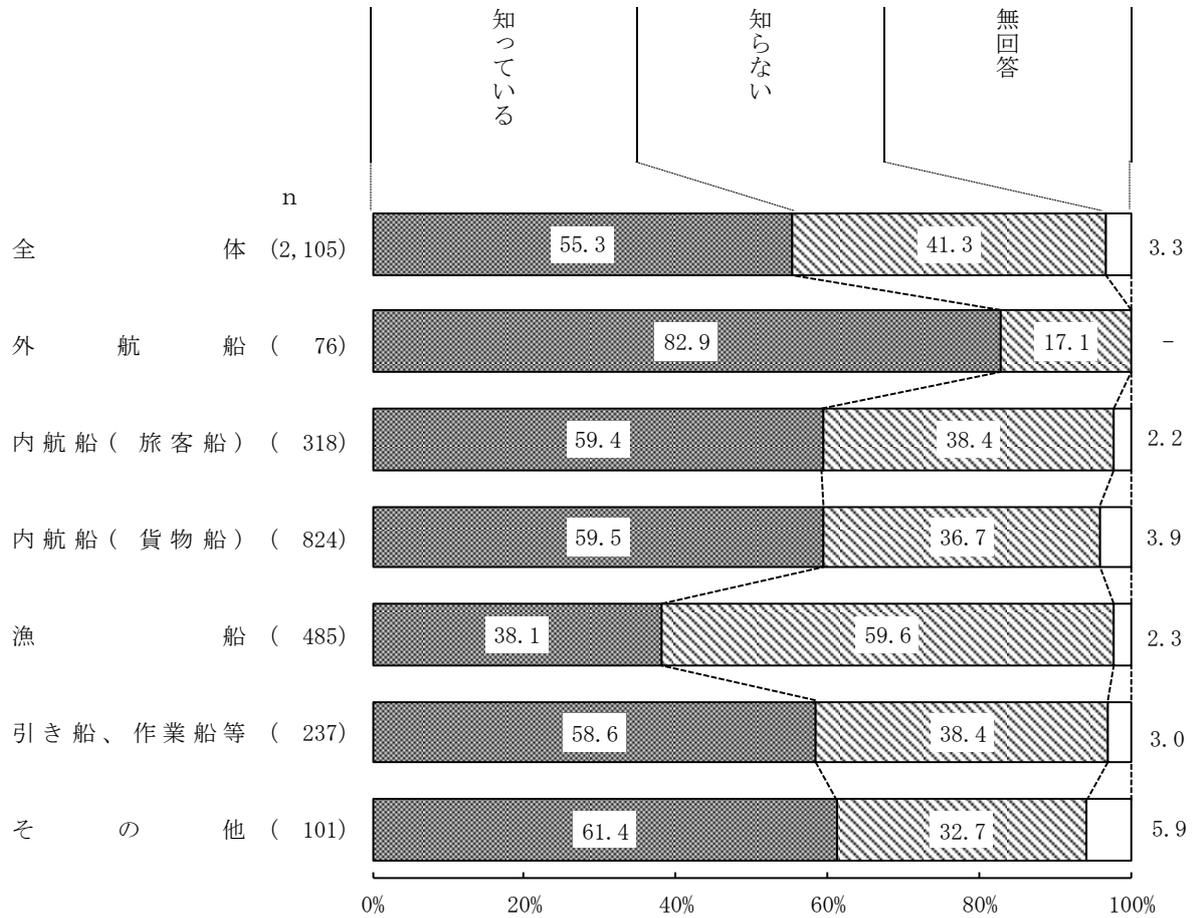
図表2-16 船員手帳を持参した場合、健康証明が受けられる医療機関があることの周知度



「知っている」(55.3%)、「知らない」(41.3%)で、受診時に船員手帳を持参した場合、健康証明も併せて受けられることについての周知度は全体の6割弱を占めている。(図表2-16)

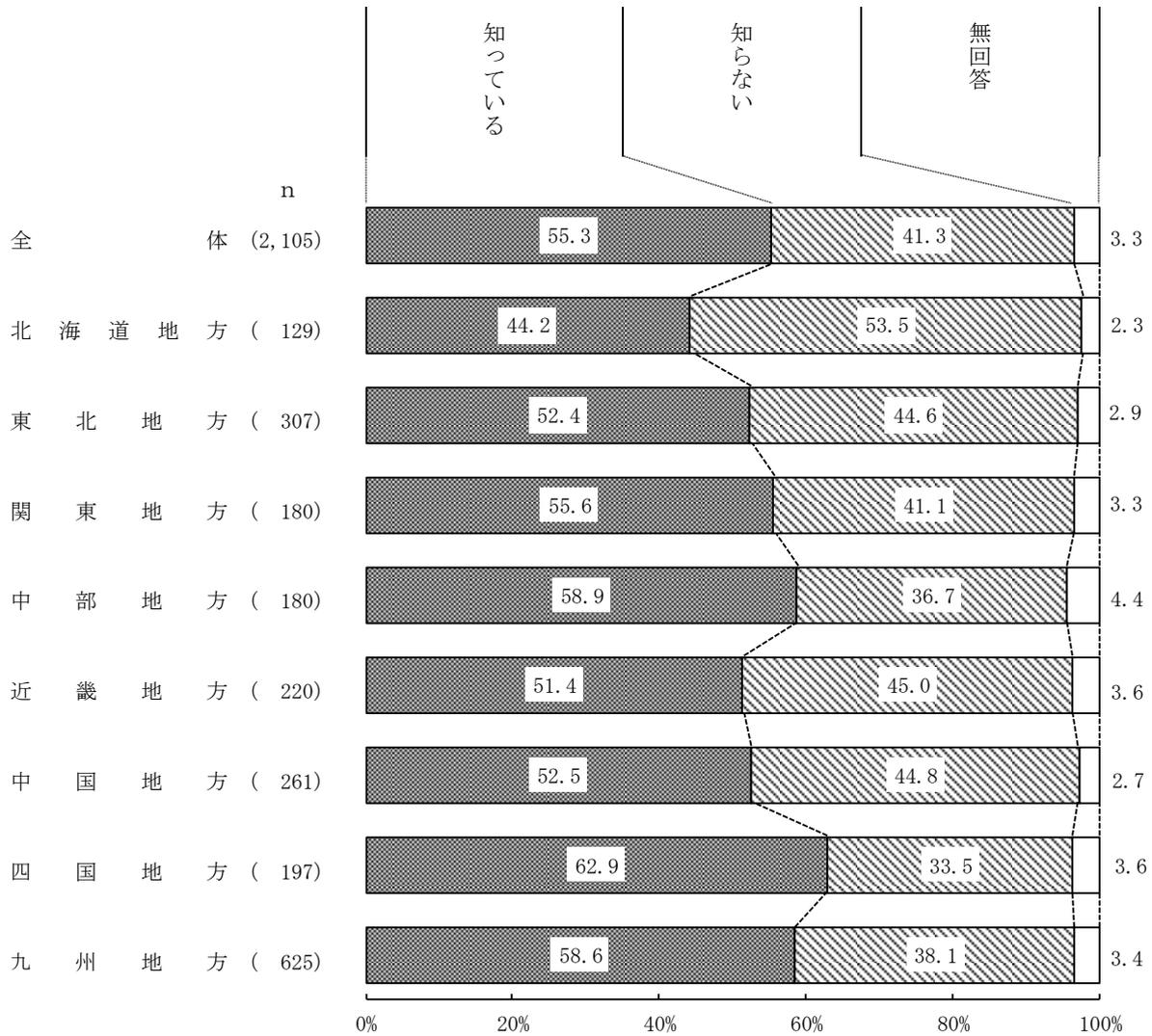
図表 2-17 【乗船している船舶の事業内容別】

船員手帳を持参した場合、健康証明が受けられる医療機関があることの周知度



乗船している船舶の事業内容別にみると、周知度は“外航船”が82.9%で特に高くなっているが、“漁船”では「知っている」は38.1%にとどまり、「知らない」が59.6%で唯一「知っている」の割合を上回っており周知度は低い。(図表2-17)

図表 2-18 【居住地（地域ブロック 8 区分）別】
船員手帳を持参した場合、健康証明が受けられる医療機関があることの周知度



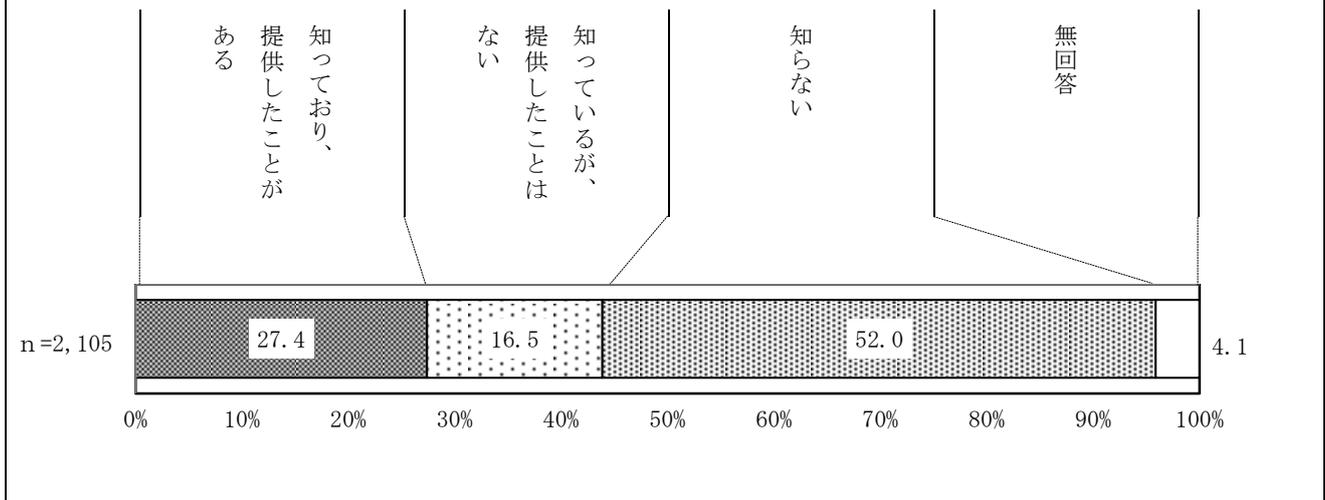
居住地（地域ブロック 8 区分）別にみると、周知度は、“四国地方”でやや高く、“北海道地方”でやや低くなっている。（図表 2-18）

(11) 船員手帳の「健康証明書」欄の写しについての提供依頼の周知度

◆周知度は43.9%

問11. 船員保険では、毎年、被保険者の皆さまに船員手帳の「健康証明書」欄の写しのご提供をお願いしていることをご存じですか。(○は1つだけ)

図表2-19 船員手帳の「健康証明書」欄の写しについての提供依頼の周知度



「知っているが、提供したことがある」が27.4%、「知っているが、提供したことはない」は16.5%で、船員保険が「健康証明書」欄の写しの提供を依頼していることについての周知度は43.9%となっている。(図表2-19)

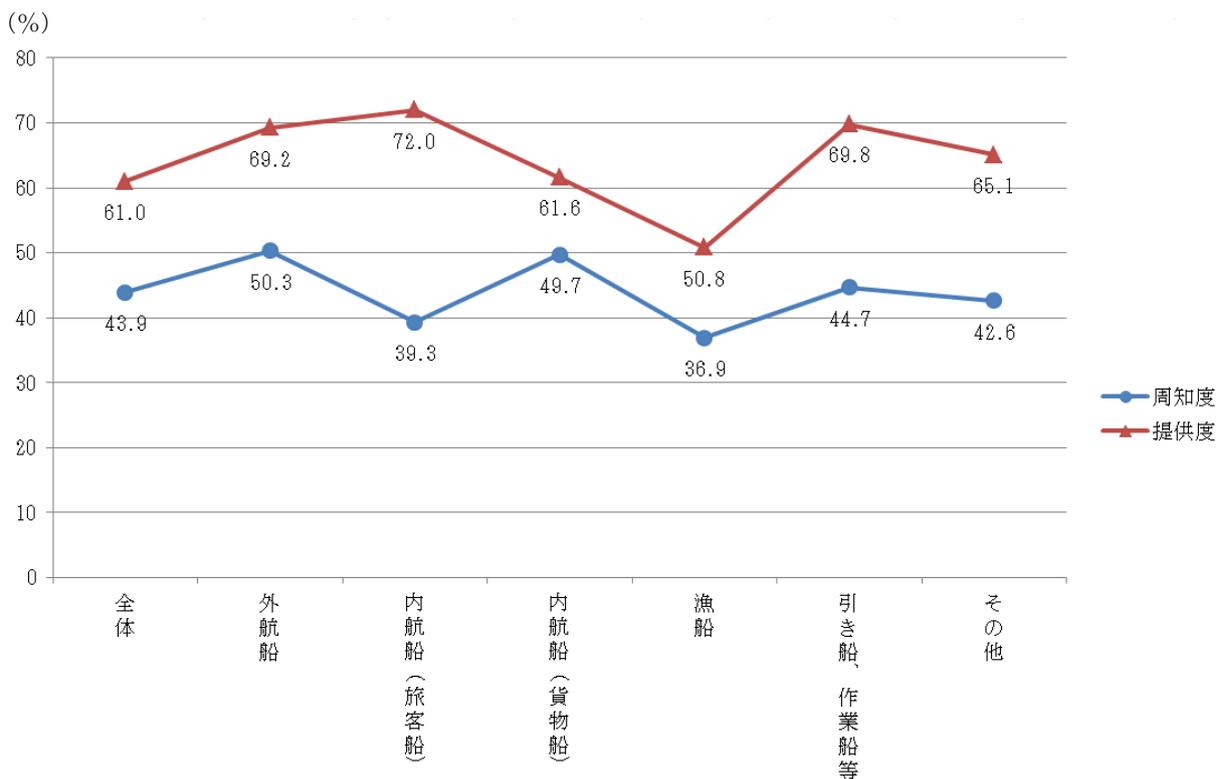
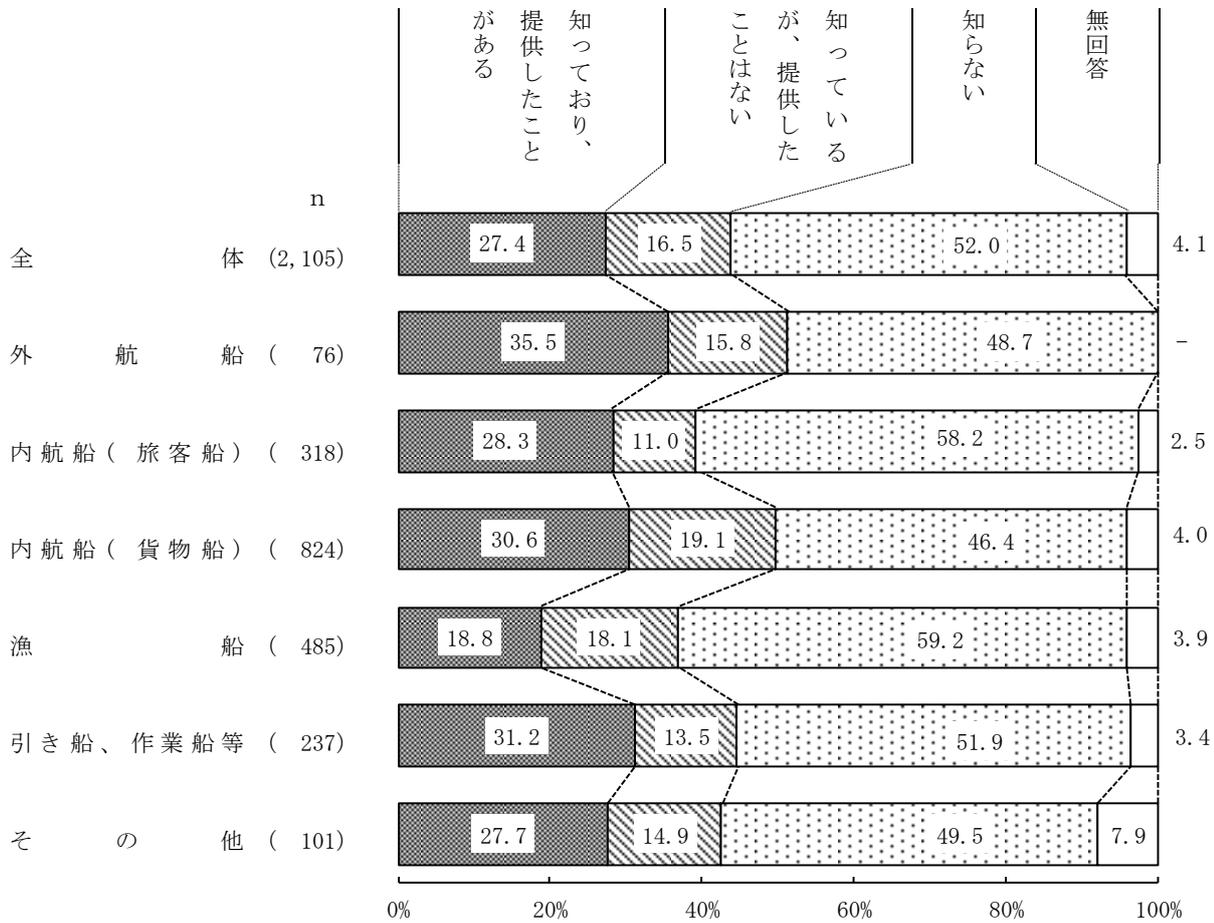
乗船している船舶の事業内容別にみると、周知度は“外航船”及び“内航船(貨物船)”でやや高く、“漁船”でやや低くなっている。(図表2-20)

周知している回答者を基数(n)にして、提供度を算出し周知度の結果と比較した。

周知度が比較的良かった、“内航船(旅客船)”、“引き船、作業船等”での提供度は高くなっている。“漁船”は周知度・提供度ともに低くなっている。(図表2-20)

図表 2-20 【乗船している船舶の事業内容別】

船員手帳の「健康証明書」欄の写しについての提供依頼の周知度

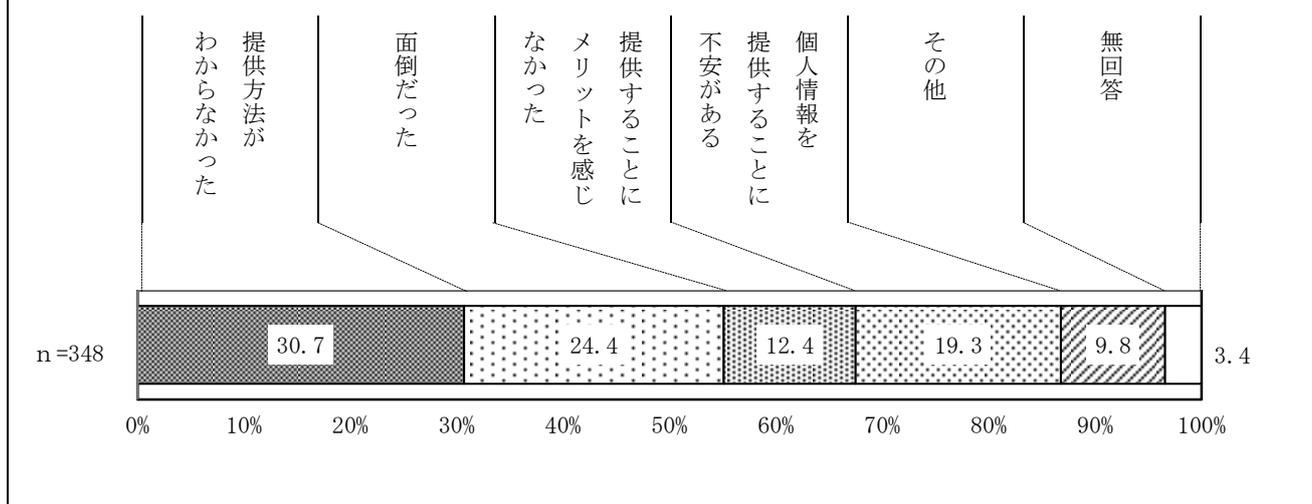


(12) 船員手帳の「健康証明書」欄の写しを提供することが難しい最も大きな理由

◆最も大きな理由は「提供方法がわからなかった」30.7%

問 12. 船員手帳の「健康証明書」欄の写しをご提供いただくことが難しい最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

図表 2-21 船員手帳の「健康証明書」欄の写しを提供することが難しい最も大きな理由



「健康証明書」欄の写しを提供していない最も大きな理由を1つだけ回答してもらった。

「提供方法がわからなかった」が30.7%を占めて最も多く、以下「面倒だった」(24.4%)、「個人情報を提供することに不安がある」(19.3%)の順が続いている。

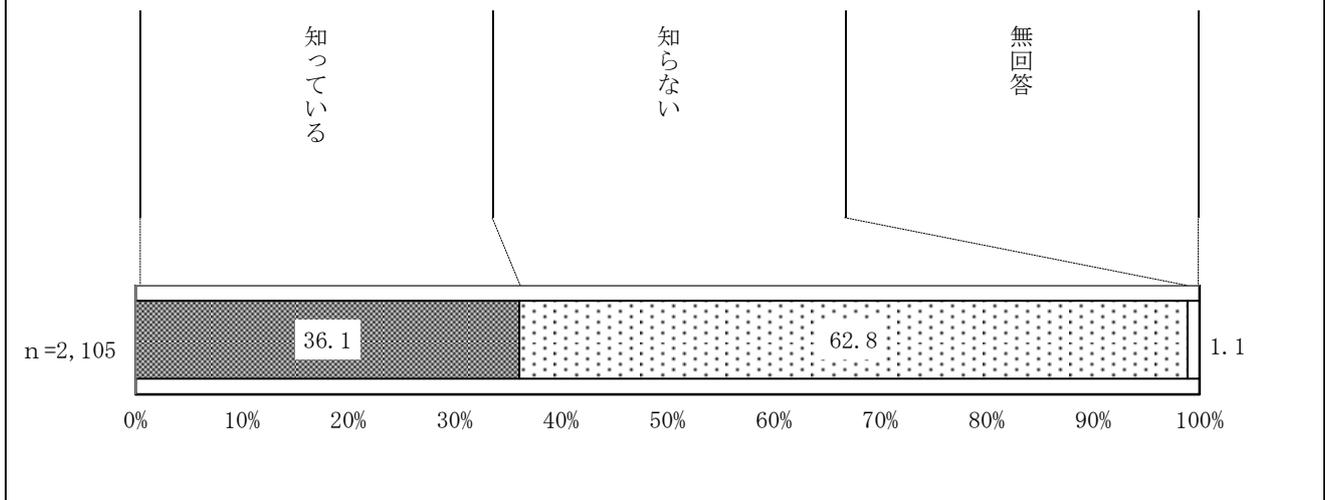
《提供方法》をわかりやすくし、《個人情報提供》の不安を取り除けば、提供率は伸びると思われる。(図表 2-21)

(13) 「特定保健指導」無料提供の周知度

◆周知度は36.1%

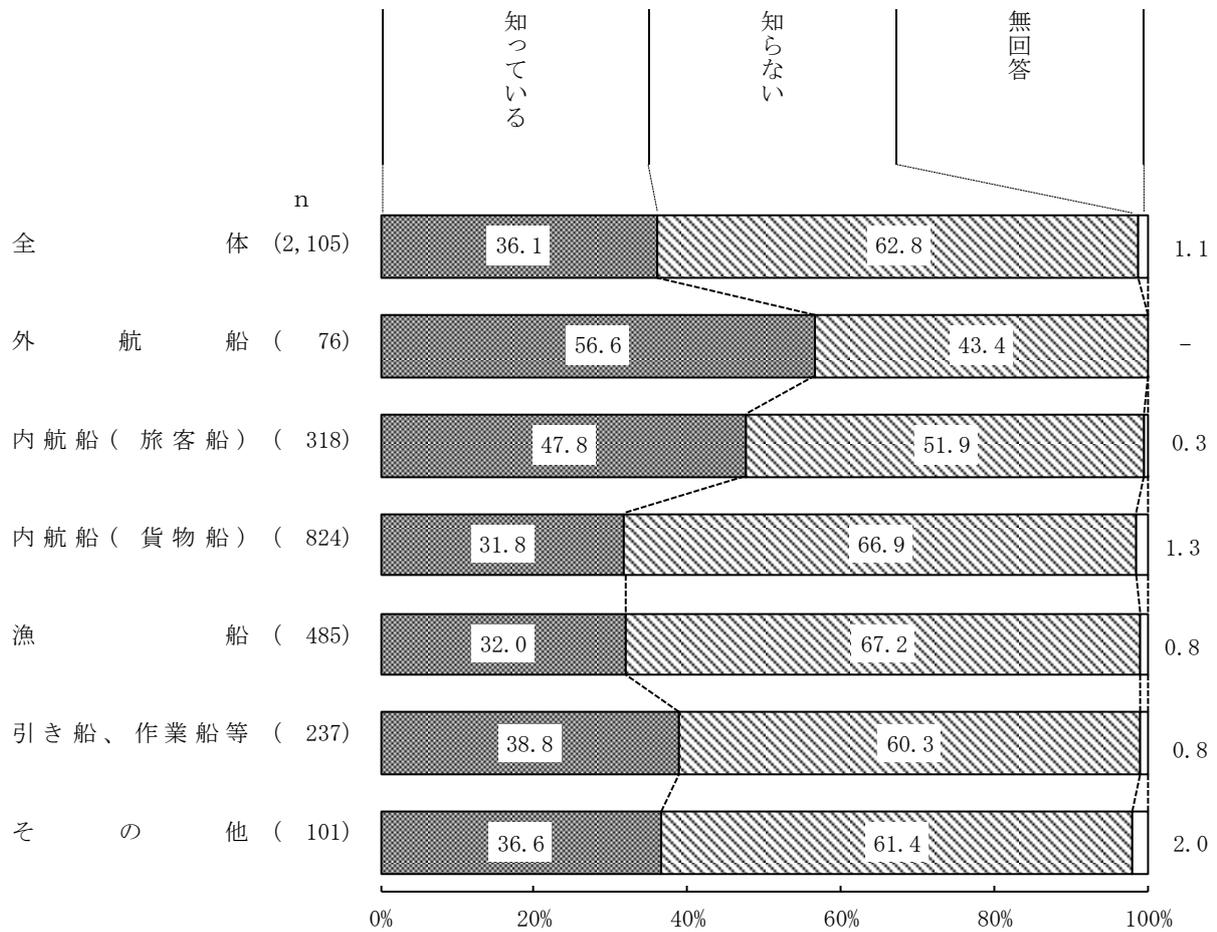
問 13. 船員保険では、健診結果から、生活習慣の見直しが必要な方に対し、保健師等の専門家が生活習慣の改善方法等の相談にのり、助言などを行う「特定保健指導」というサービスを無料で提供していることをご存じですか。(○は1つだけ)

図表 2-22 「特定保健指導」無料提供の周知度



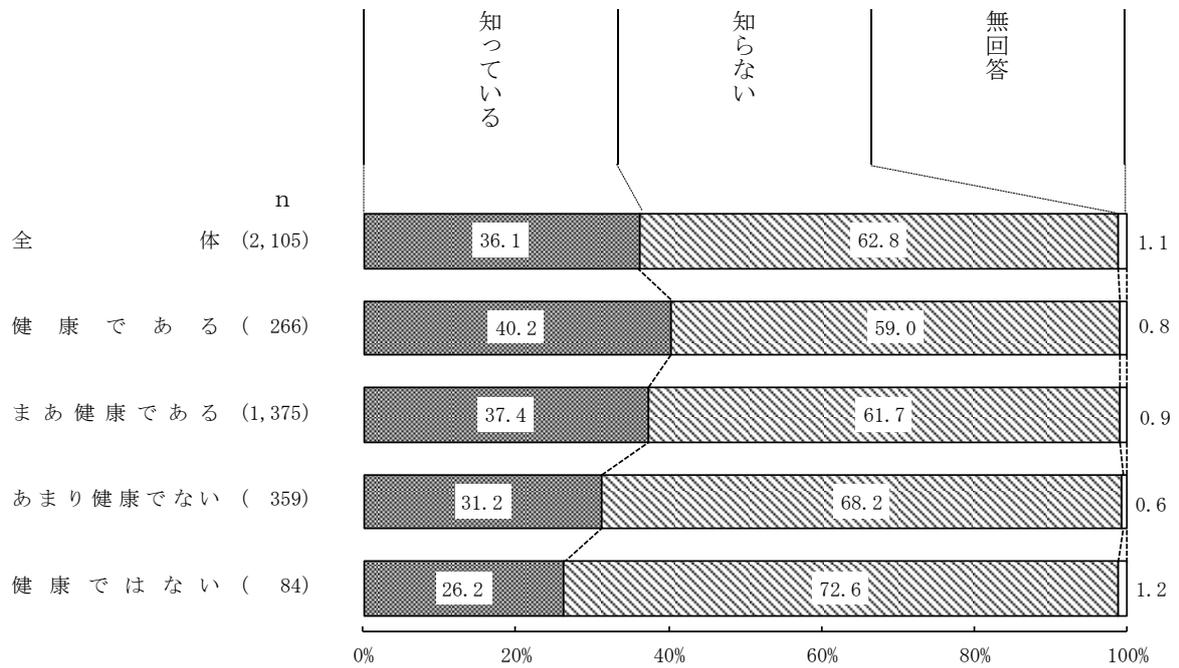
「知っている」(36.1%)、「知らない」(62.8%)で、「特定保健指導」無料提供の周知度は全体の1/3強を占めている。(図表 2-22)

図表 2-23 【乗船している船舶の事業内容別】「特定保健指導」無料提供の周知度



乗船している船舶の事業内容別にみると、周知度は“外航船”、“内航船（旅客船）”で高くなっている。(図表 2-23)

図表 2-24 【健康状態別】「特定保健指導」無料提供の周知度



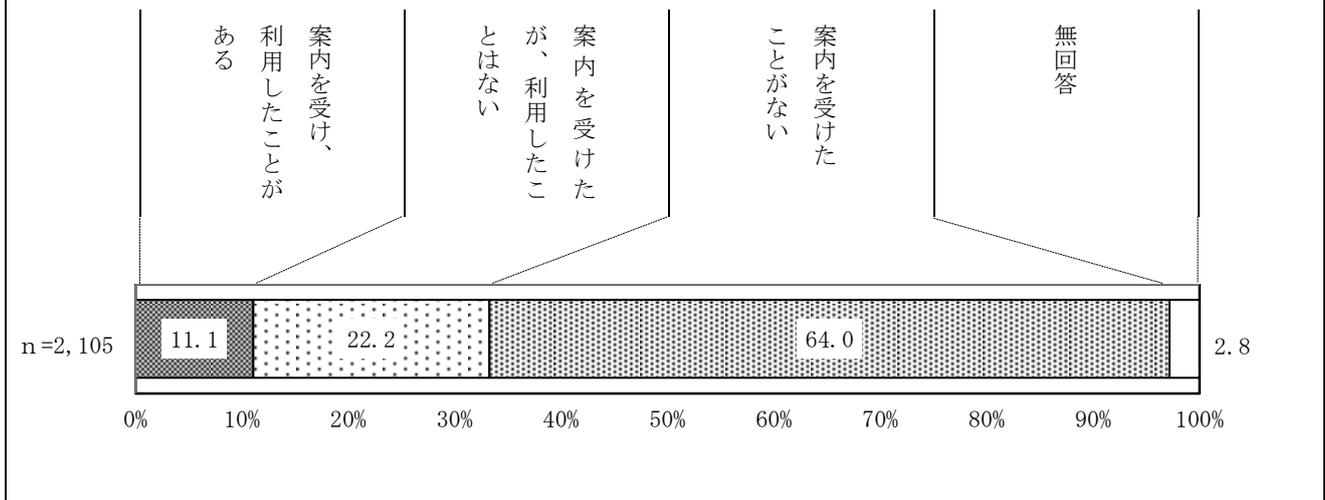
健康状態別では、比率差は大きくないが、状態が良くなるほど、周知度は徐々に高くなっている。
(図表 2-24)

(14) 「特定保健指導」の利用経験の有無

◆ 《案内を受けた》は全体の1/3

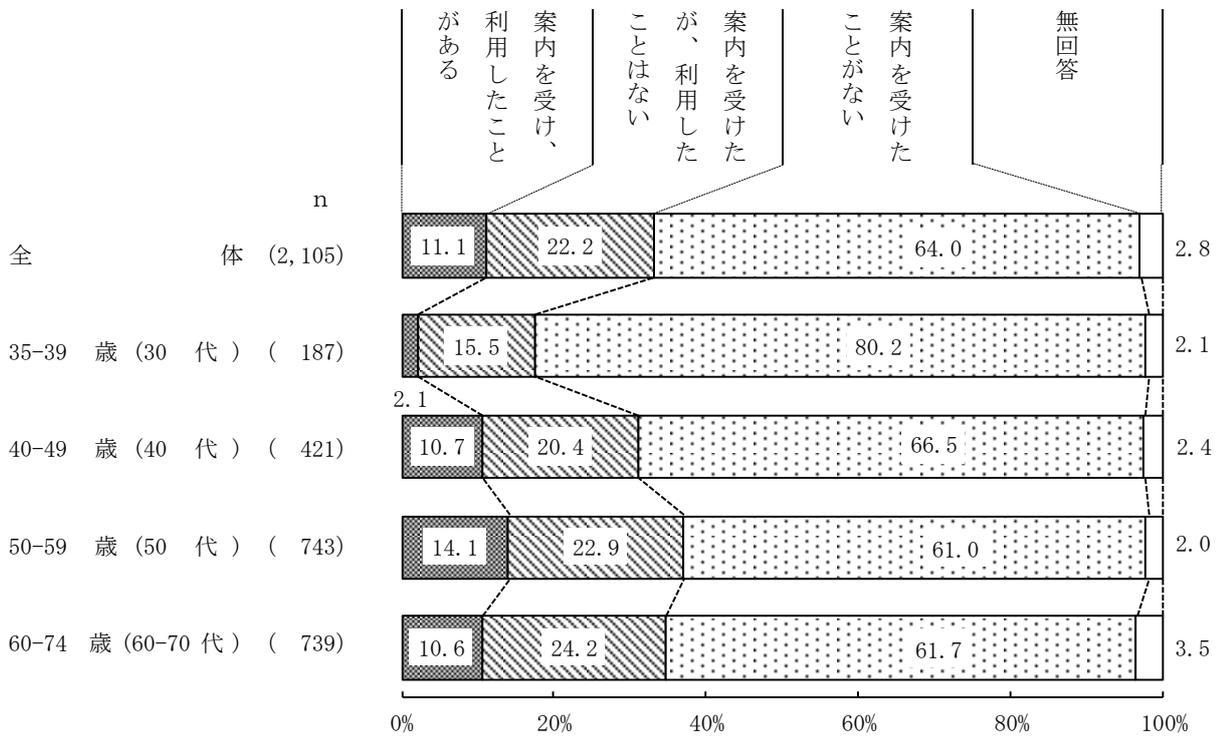
問 14. あなたは、「特定保健指導」の対象に該当される旨の案内を受け、このサービスを利用されたことがありますか。(○は1つだけ)

図表 2-25 「特定保健指導」の利用経験の有無



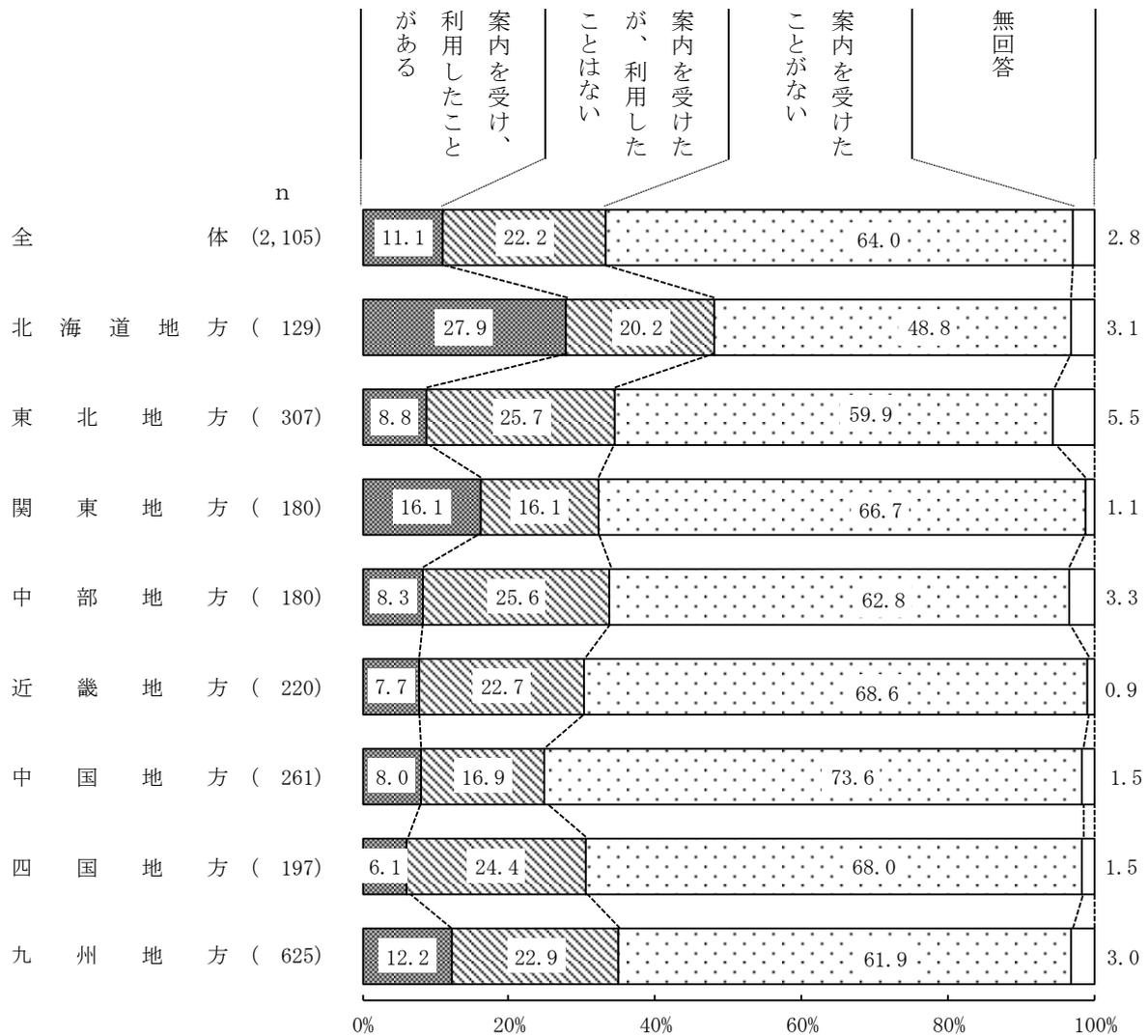
「案内を受け、利用したことがある」が11.1%、「案内を受けたが、利用したことはない」は22.2%で、《案内を受けた》は全体の1/3、「案内を受けたことがない」が全体の約2/3を占めている。(図表 2-25)

図表 2-26 【年代別】「特定保健指導」の利用経験の有無



年代別で見ると、“35～39 歳”では《案内を受けた》の割合が 2 割未満、利用率も低く、「案内を受けたことがない」が 8 割を超えており、他の年代に比べ、利用・案内の状況は良くない。(図表 2-26)

図表 2-27 【居住地（地域ブロック 8 区分）別】「特定保健指導」の利用経験の有無

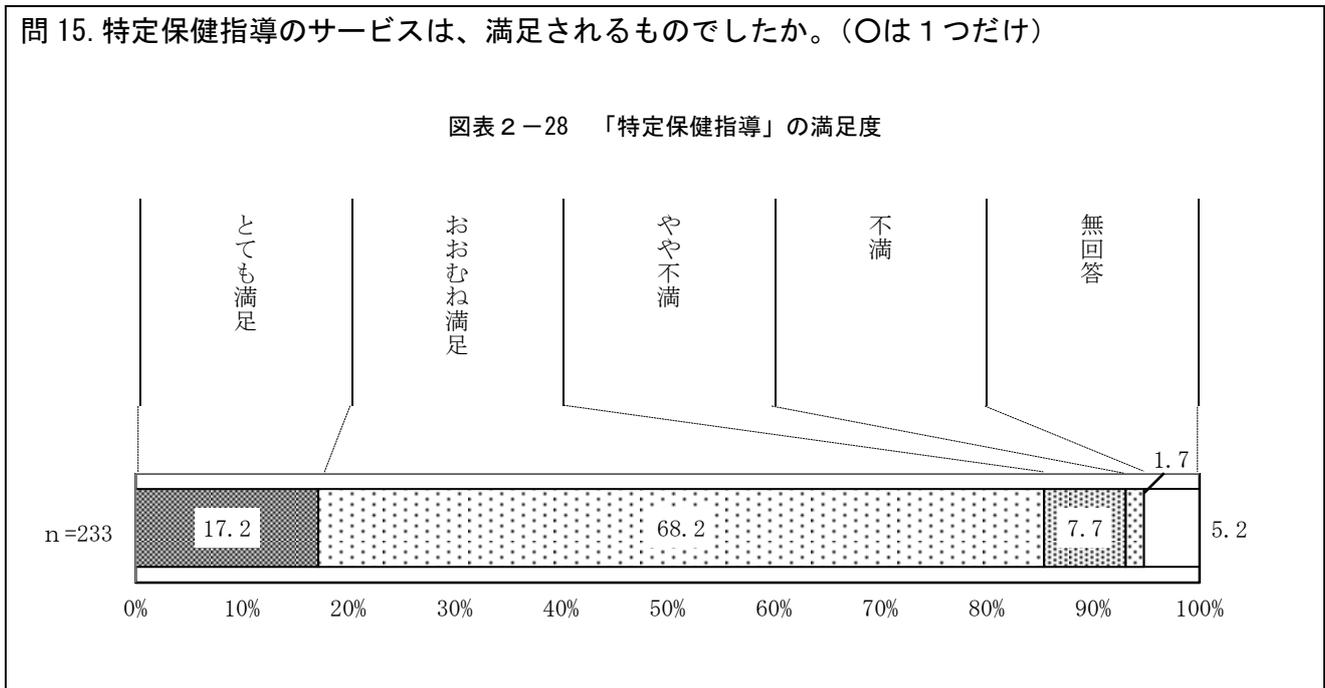


居住地（地域ブロック 8 区分）別にみると、利用・案内ともに“北海道地方”が最も良い状況となっている。一方、“中国地方”は「案内を受けたことがない」の割合が唯一 7 割を超えている。（図表 2-27）

(15) 「特定保健指導」の満足度

◆ 《満足》 85.4%

問 15. 特定保健指導のサービスは、満足されるものでしたか。(○は1つだけ)



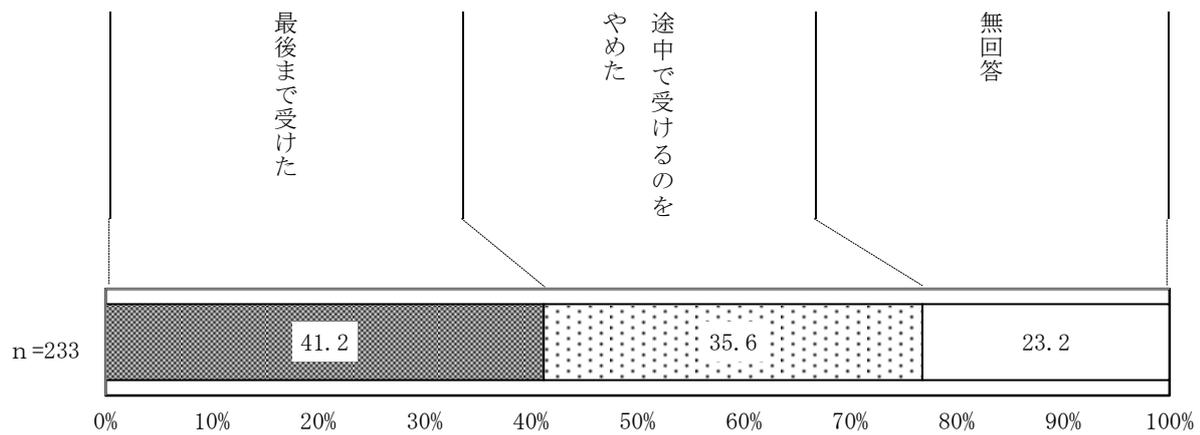
《満足》(「とても満足」+「おおむね満足」)の割合は85.4%、一方、《不満》(「やや不満」+「不満」)の割合は9.4%と1割未満である。「不満」としたのは1.7%にとどまり、満足感は高く、不満感は極めて低くなっている。(図表2-28)

(16) 「特定保健指導」の利用状況

◆「最後まで受けた」が4割強

問 16. 特定保健指導は、初回面談の後、6 か月間続けていただくことになっていますが、最後まで受けられましたか。(○は1つだけ)

図表 2-29 「特定保健指導」の利用状況

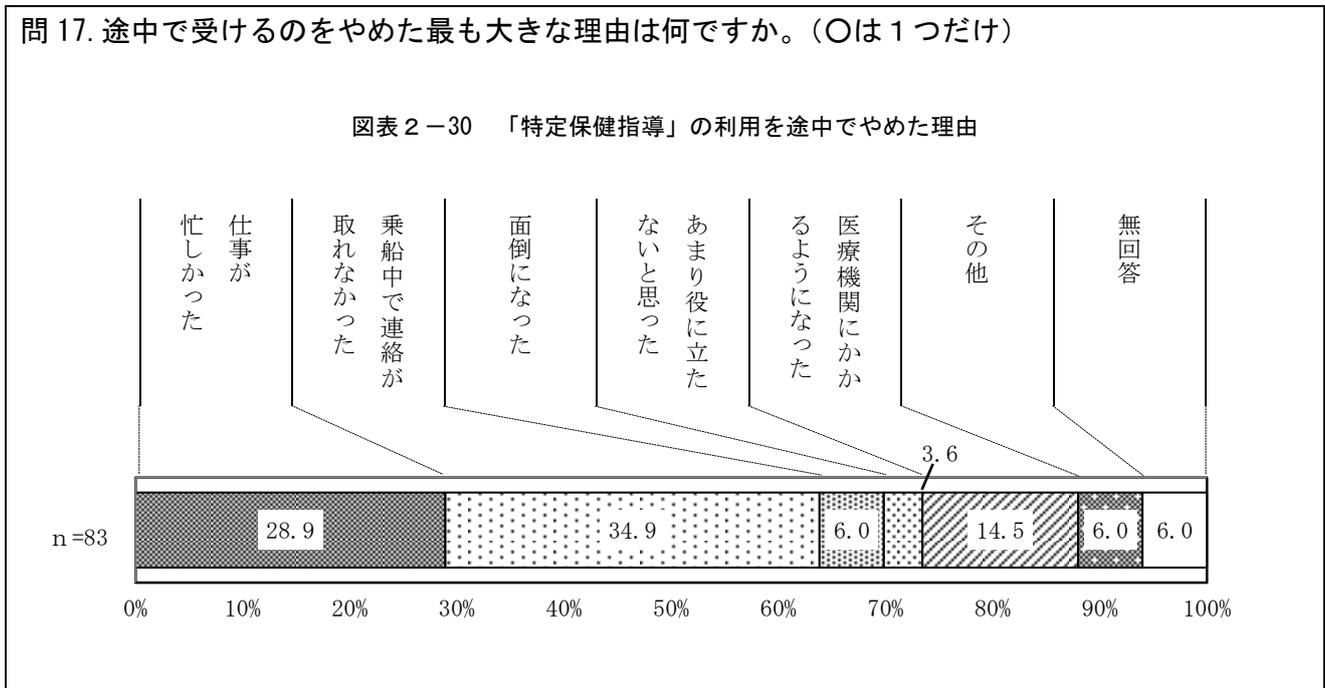


6 か月間継続して、「最後まで受けた」が 41.2%、「途中で受けるのをやめた」が 35.6%となっている。(図表 2-29)

(17) 「特定保健指導」の利用を途中でやめた理由

◆「乗船中で連絡が取れなかった」34.9%、「仕事が忙しかった」28.9%

問 17. 途中で受けるのをやめた最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)



途中で受けるのをやめた最も大きな理由を1つだけ回答してもらった。

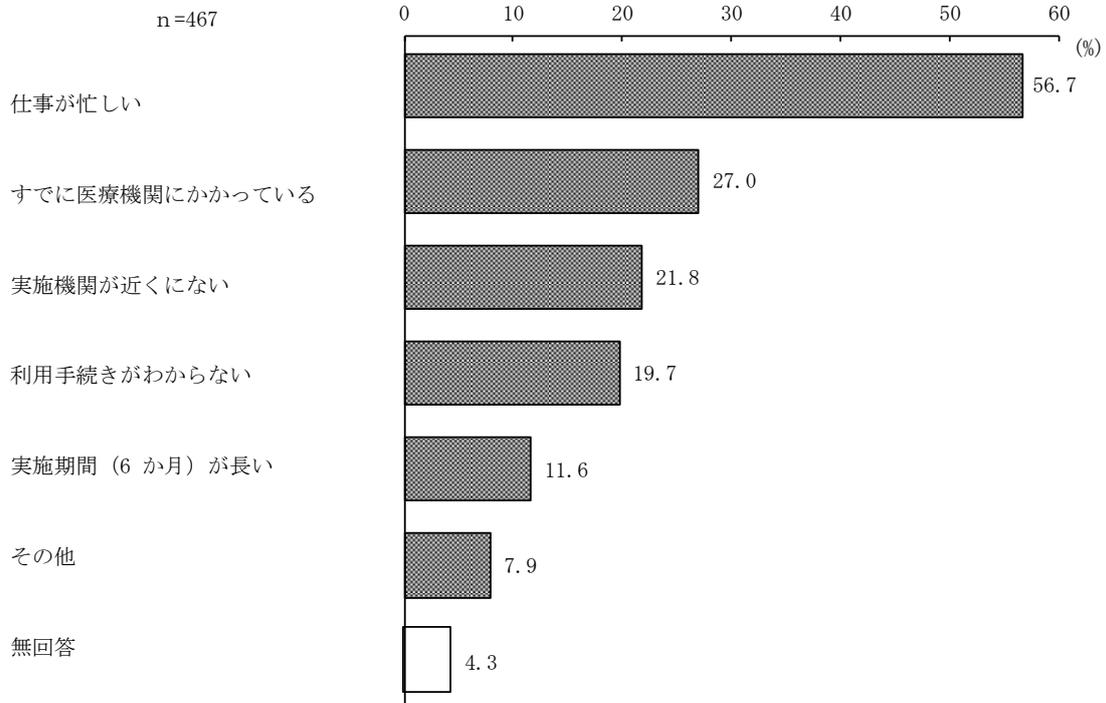
「乗船中で連絡が取れなかった」が34.9%で最も高く、「仕事が忙しかった」が28.9%で次いでいる。仕事を理由とするものが6割以上を占めている。(図表2-30)

(18) 「特定保健指導」を利用しなかった理由

◆「仕事が忙しい」が56.7%で第1位

問 18. 特定保健指導を利用されなかった主な理由は何ですか。(○は主なものを3つまで)

図表 2-31 「特定保健指導」を利用しなかった理由



特定保健指導を利用しなかった理由を3つまで回答してもらった。

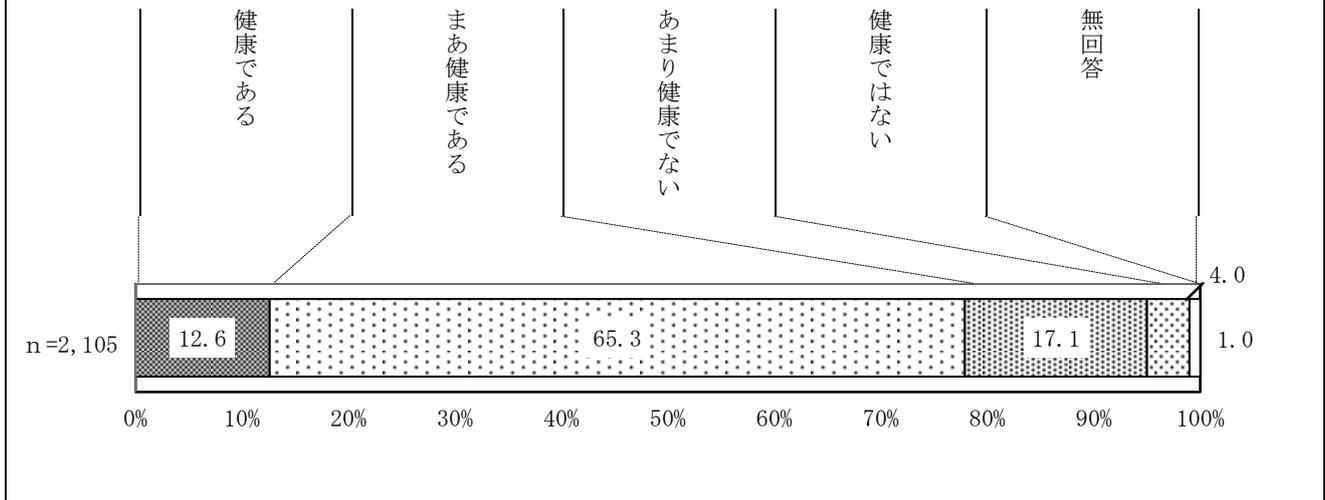
「仕事が忙しい」が56.7%で最も多く、約30ポイントの差で「すでに医療機関にかかっている」が27.0%で次いでいる。以下、「実施機関が近くにない」(21.8%)、「利用手続きがわからない」(19.7%)の順が続いている。(図表2-31)

(19) 船員自身の健康への意識

◆《健康》が全体の3/4以上

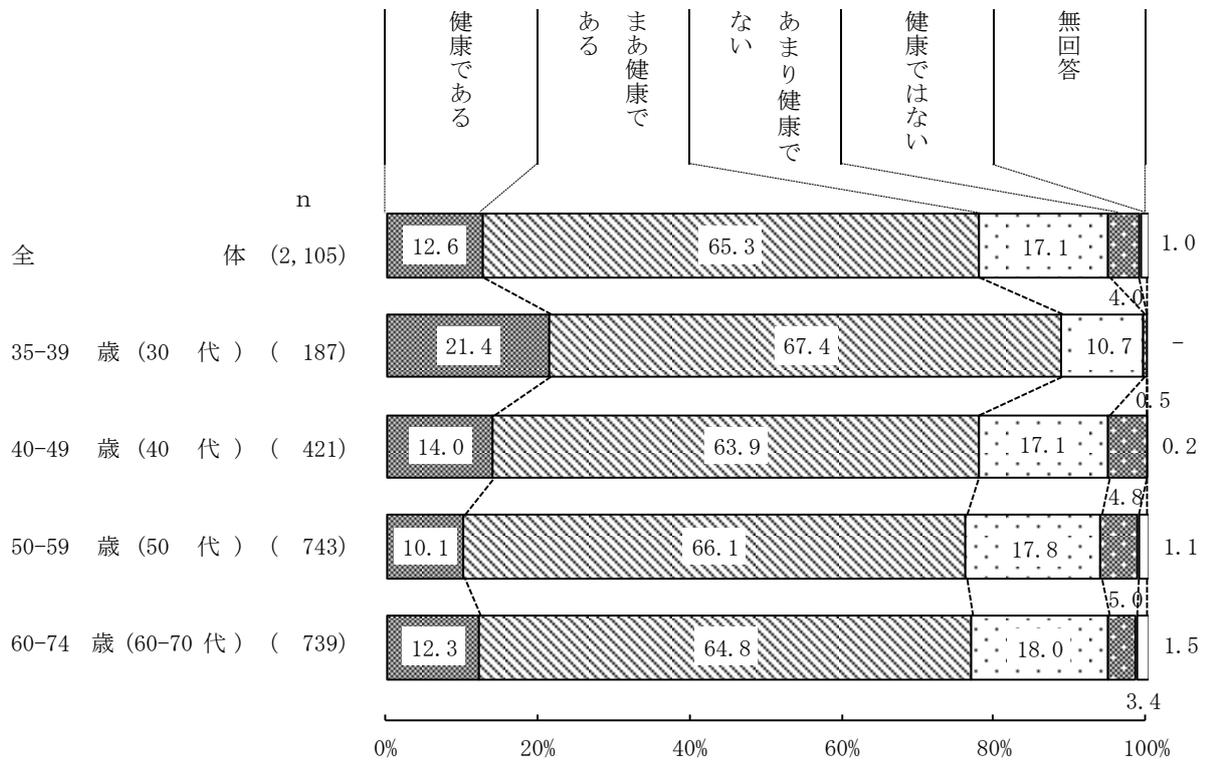
問 19. あなたは、ご自分が健康だと思われますか。(○は1つだけ)

図表 2-32 船員自身の健康への意識



「健康である」(12.6%)、「まあ健康である」(65.3%)で《健康》という意識を持つ人は全体の3/4以上を占めている。(図表 2-32)

図表 2-33 【年代別】 船員自身の健康への意識



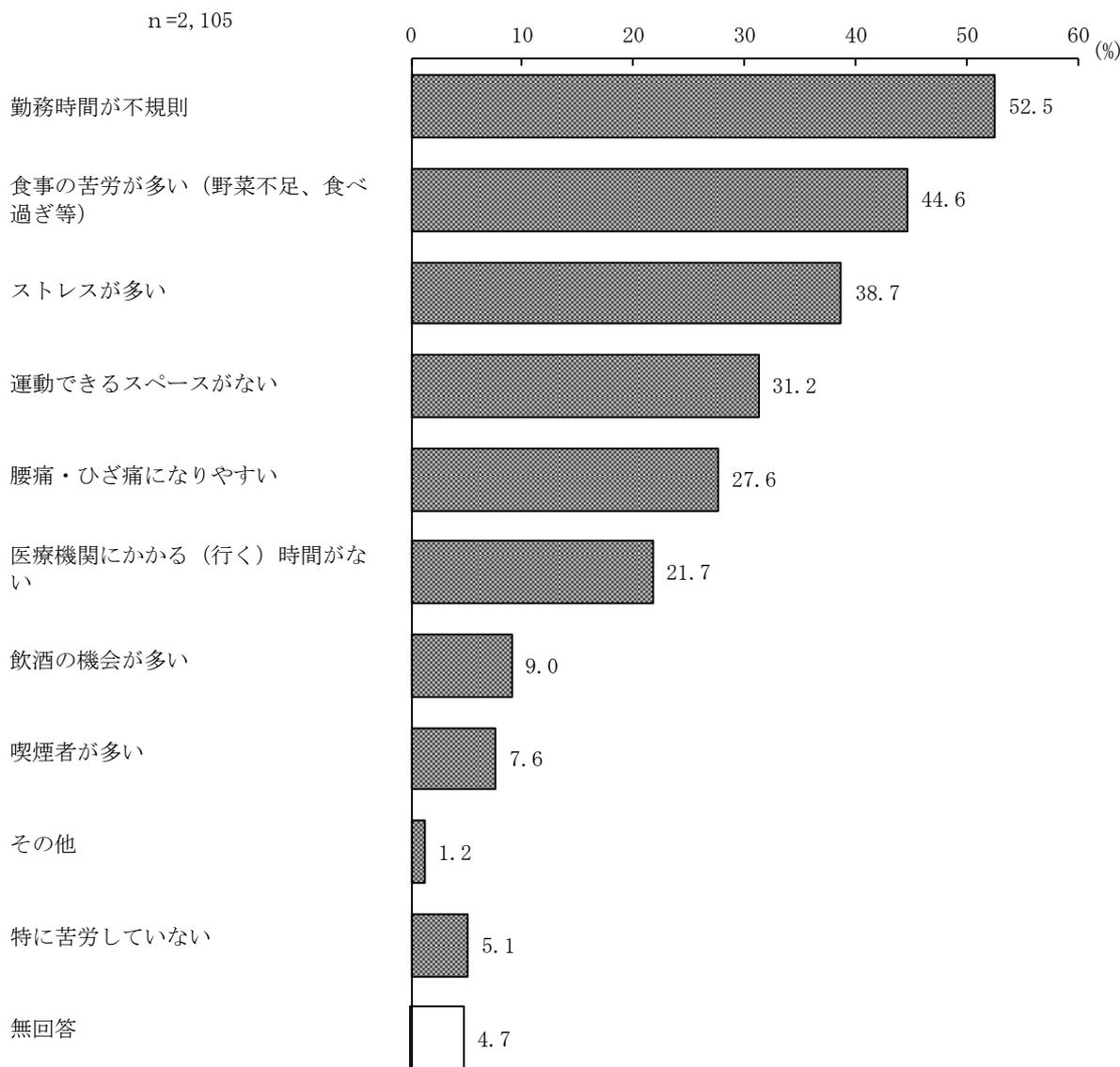
年代別で見ると、比率差は大きくないが、高齢になるほど、「健康」との意識は低くなっている。
 (図表 2-33)

(20) 健康の保持・増進を図る上での課題

◆「勤務時間が不規則」52.5%、「食事の苦勞が多い（野菜不足、食べ過ぎ等）」44.6%

問 20. 船員としてお仕事をされる際、健康の保持・増進を図る上で苦勞されているのは、主にどんなことですか。（○は主なものを3つまで）

図表 2-34 健康の保持・増進を図る上での課題



健康の保持・増進を図る上で苦勞していることについて、3つまで回答してもらった。苦勞していることがある人は全体の9割程度である。

その内容をみると「勤務時間が不規則」が最も高く52.5%、以下、「食事の苦勞が多い（野菜不足、食べ過ぎ等）」(44.6%)、「ストレスが多い」(38.7%)、「運動できるスペースがない」(31.2%)、「腰痛・ひざ痛になりやすい」(27.6%)の順で、上位5位となっている。(図表2-34)

図表 2-35 【乗船している船舶の事業内容別】健康の保持・増進を図る上での課題

乗船している船舶の事業内容別	n	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
外航船	76 100.0	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 57.9%	勤務時間が不規則 48.7%	運動できるスペー スがない 44.7%	ストレスが多い 42.1%	医療機関にかかる 時間がない 21.1%
内航船(旅客船)	318 100.0	勤務時間が不規則／ストレスが多い 44.7%		食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 44.3%	運動できるスペー スがない 28.3%	腰痛・ひざ痛にな りやすい 27.4%
内航船(貨物船)	824 100.0	勤務時間が不規則 57.3%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 48.5%	ストレスが多い 40.2%	運動できるスペー スがない 36.4%	医療機関にかかる 時間がない 28.3%
漁船	485 100.0	勤務時間が不規則 53.0%	食事の苦勞が多い(野菜不足、食べ 過ぎ等)／腰痛・ひざ痛になりやす い 41.6%	ストレスが多い 35.1%	運動できるスペー スがない 25.8%	
引き船、作業船等	237 100.0	勤務時間が不規則 56.1%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 38.0%	ストレスが多い 36.7%	腰痛・ひざ痛にな りやすい 28.7%	運動できるスペー スがない 23.6%
その他	101 100.0	食事の苦勞が多い(野菜不足、食べ 過ぎ等)／勤務時間が不規則 38.6%		運動できるスペー スがない 35.6%	ストレスが多い 34.7%	医療機関にかかる 時間がない 23.8%

乗船している船舶の事業内容別に、健康の保持・増進を図る上で苦勞していることの上位5位を整理した。

「勤務時間が不規則」は、各層で第2位までに、「食事の苦勞が多い(野菜不足、食べ過ぎ等)」は第3位までにランクインしており、健康の保持・増進のうえでの共通の課題として多くあげられている。

「ストレスが多い」は“内航船(旅客船)”では第1位、他の層では3～4位にランクインしている。「運動できるスペースがない」は各層で3～5位にランクインしている。(図表2-35)

図表 2-36 【年代別】健康の保持・増進を図る上での課題

年代別	n	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
35-39 歳(30 代)	187 100.0	勤務時間が不規則 57.2%	ストレスが多い 44.9%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 39.0%	運動できるスペー スが ない 31.0%	医療機関にかかる (行く) 時間がな い 21.9%
40-49 歳(40 代)	421 100.0	勤務時間が不規則 54.4%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 48.5%	ストレスが多い 43.7%	運動できるスペー スが ない 32.8%	腰痛・ひざ痛にな りやすい 23.0%
50-59 歳(50 代)	743 100.0	勤務時間が不規則 52.6%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 44.4%	ストレスが多い 40.0%	運動できるスペー スが ない 31.2%	腰痛・ひざ痛にな りやすい 27.7%
60-74 歳(60-70代)	739 100.0	勤務時間が不規則 50.3%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 44.0%	ストレスが多い 33.6%	腰痛・ひざ痛にな りやすい 33.0%	運動できるスペー スが ない 30.0%

年齢別に、健康の保持・増進を図る上で苦勞していることの上位 5 位を整理した。

「勤務時間が不規則」はすべての層で第 1 位、「《40 歳以上》」で「食事の苦勞が多い（野菜不足、食べ過ぎ等）」が第 2 位、「ストレスが多い」が第 3 位となっているが“35～39 歳”では、2 位・3 位が逆転し、「《40 歳以上》」の層では 4 位～5 位の「腰痛・ひざ痛になりやすい」は第 6 位となっている。（図表 2-36）

図表 2-37 【健康状態別】健康の保持・増進を図る上での課題

健康状態別	n	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
健康	266 100.0	勤務時間が不規則 50.4%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 38.0%	運動できるスペ ースがない 35.0%	ストレスが多い 27.8%	腰痛・ひざ痛にな りやすい 20.3%
まあ健康	1,375 100.0	勤務時間が不規則 54.2%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 43.1%	ストレスが多い 38.6%	運動できるスペ ースがない 29.9%	腰痛・ひざ痛にな りやすい 28.7%
健康ではない*	443 100.0	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ 過ぎ等) 53.5%	勤務時間が不規則 49.7%	ストレスが多い 45.6%	運動できるスペ ースがない 33.9%	腰痛・ひざ痛にな りやすい 29.1%

* 《健康ではない》: 「あまり健康ではない」(回答者 359 人) + 「健康ではない」(回答者 84 人)

健康状態別に、健康の保持・増進を図る上で苦勞していることの上位 5 位を整理した。

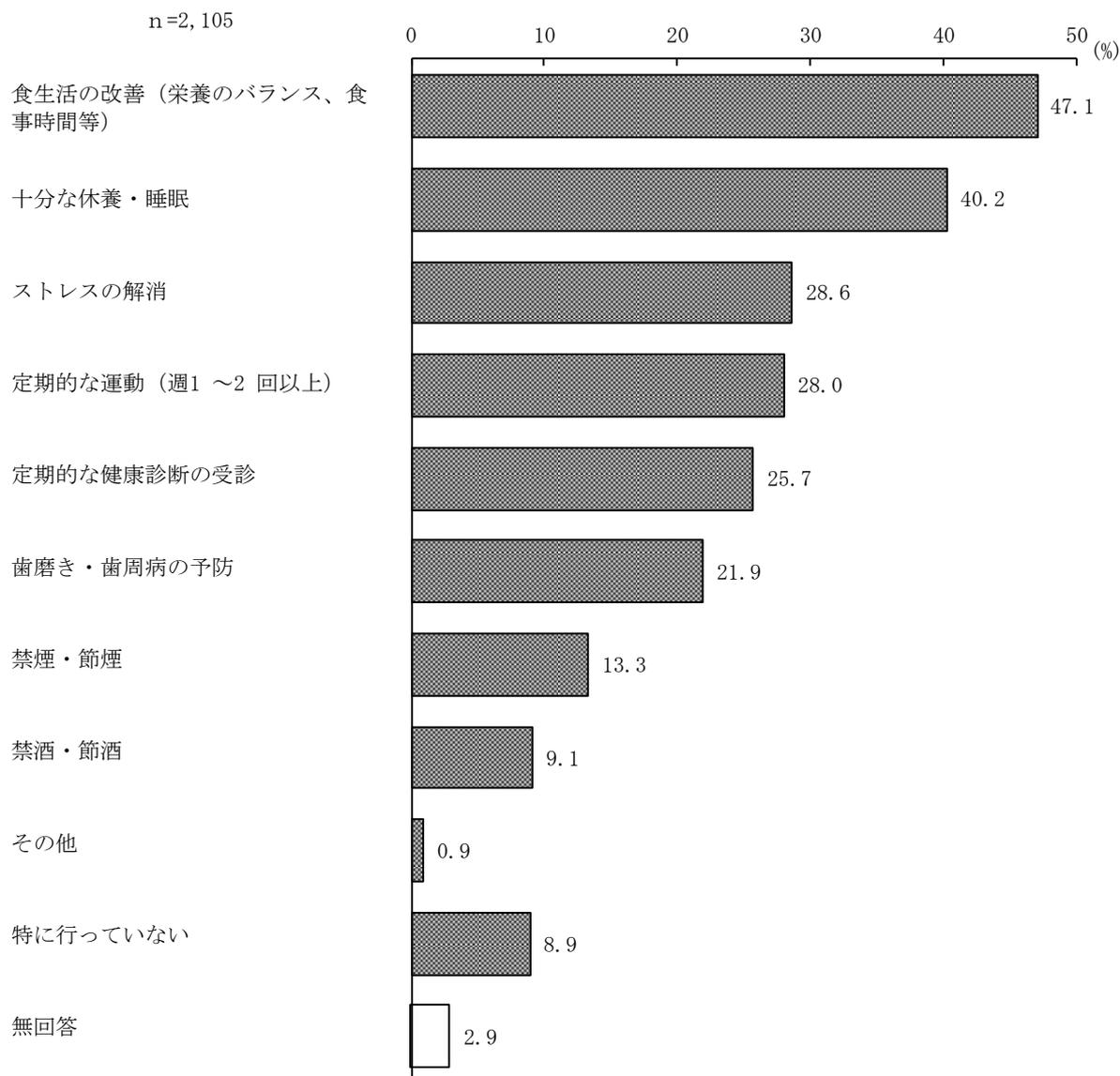
《健康》(「健康」・「まあ健康」)の意識がある人は「勤務時間が不規則」が第 1 位、「食事の苦勞が多い(野菜不足、食べ過ぎ等)」が第 2 位となっているが、《健康ではない》(「あまり健康ではない」+「健康ではない」)では 1・2 位が逆転し、第 3 位の「ストレスが多い」は 45.6%と《健康》に比べ高くなっている。(図表 2-37)

(21) 健康のために心がけていること

◆「食生活の改善（栄養のバランス、食事時間等）」47.1%、「十分な休養・睡眠」40.2%

問 21. 健康のために心がけているのは、主にどんなことですか。（○は主なものを3つまで）

図表 2-38 健康のために心がけていること



健康のために心がけていることについて、3つまで回答してもらった。

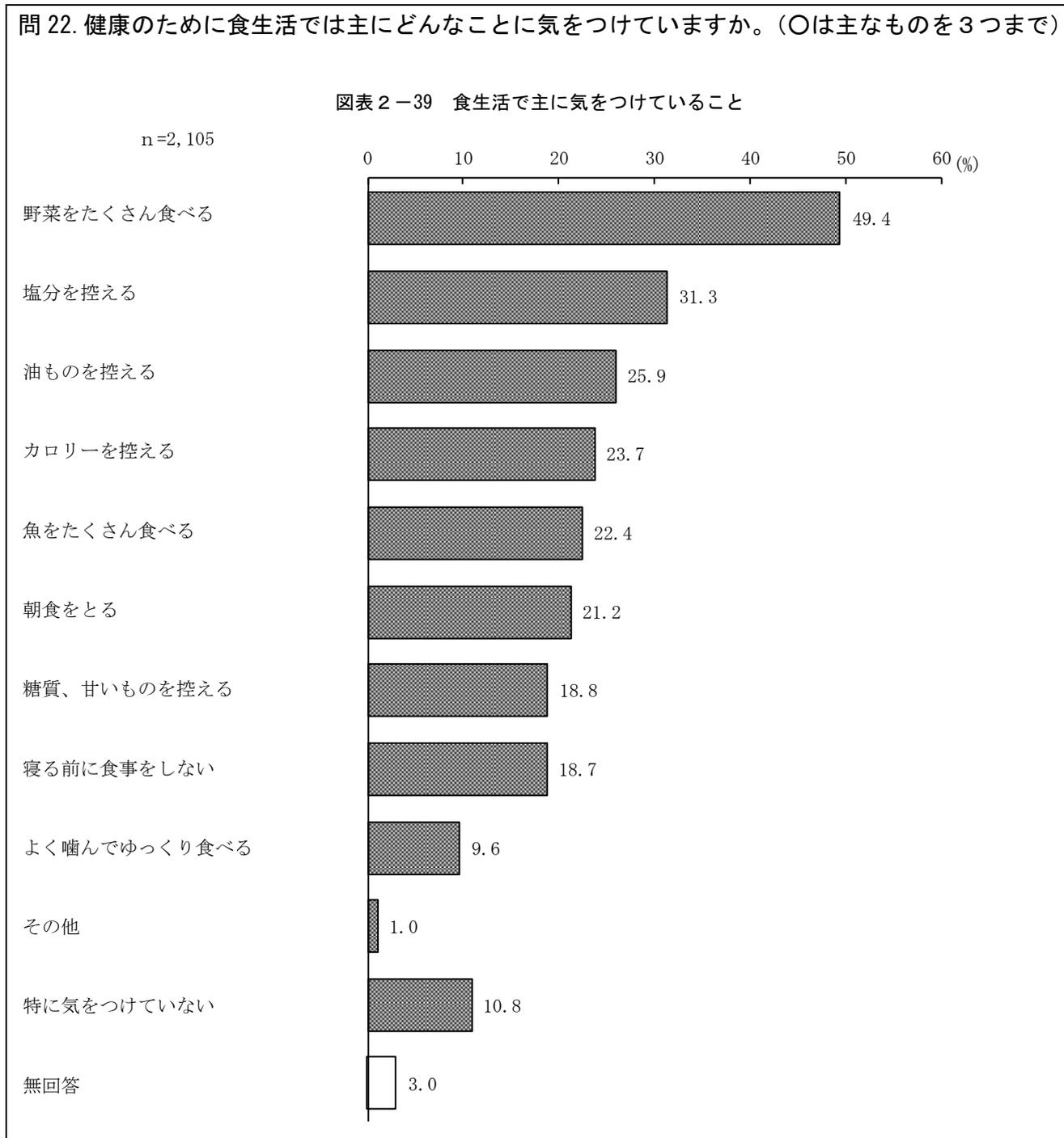
心がけていることがある人は全体の9割弱を占める。

その内容をみると「食生活の改善（栄養のバランス、食事時間等）」が47.1%で最も高く、「十分な休養・睡眠」が40.2%で次いでいる。以下、10ポイント以上の差で、「ストレスの解消」（28.6%）、「定期的な運動（週1～2回以上）」（28.0%）、「定期的な健康診断の受診」（25.7%）、「歯磨き・歯周病の予防」（21.9%）が20%台で続いている。（図表2-38）

(22) 食生活で主に気をつけていること

◆「野菜をたくさん食べる」が49.4%で第1位

問 22. 健康のために食生活では主にどんなことに気をつけていますか。(○は主なものを3つまで)



健康のために食生活で気をつけていることについて、3つまで回答してもらった。

食生活で気をつけていることがある人は86.2%である。

その内容をみると「野菜をたくさん食べる」が49.4%で最も多く、約18ポイントの差で「塩分を控える」が31.3%で次いでいる。以下、「油ものを控える」(25.9%)、「カロリーを控える」(23.7%)、「魚をたくさん食べる」(22.4%)、「朝食をとる」(21.2%)の順で、3位～6位は21～25%台で僅差となっている。(図表2-39)

図表 2-40 【乗船している船舶の事業内容別】食生活で主に気をつけていること

乗船している船舶の事業内容別	n	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
外航船	76 100.0	野菜をたくさん食べる 48.7%	カロリーを控える 39.5%	塩分を控える 34.2%	油ものを控える 27.6%	寝る前に食事をしない 19.7%
内航船(旅客船)	318 100.0	野菜をたくさん食べる 48.1%	カロリーを控える 26.7%	朝食をとる 26.1%	油ものを控える 25.2%	塩分を控える 22.0%
内航船(貨物船)	824 100.0	野菜をたくさん食べる 51.9%	塩分を控える 33.7%	油ものを控える 27.8%	カロリーを控える 24.6%	魚をたくさん食べる 21.1%
漁船	485 100.0	野菜をたくさん食べる 44.7%	魚をたくさん食べる 30.3%	塩分を控える 29.3%	油ものを控える 22.5%	カロリーを控える 19.0%
引き船、作業船等	237 100.0	野菜をたくさん食べる 53.2%	塩分を控える 35.4%	朝食をとる 26.2%	カロリーを控える 24.9%	油ものを控える 24.5%
その他	101 100.0	野菜をたくさん食べる 53.5%	塩分を控える 35.6%	油ものを控える／魚をたくさん食べる 28.7%	朝食をとる 22.8%	

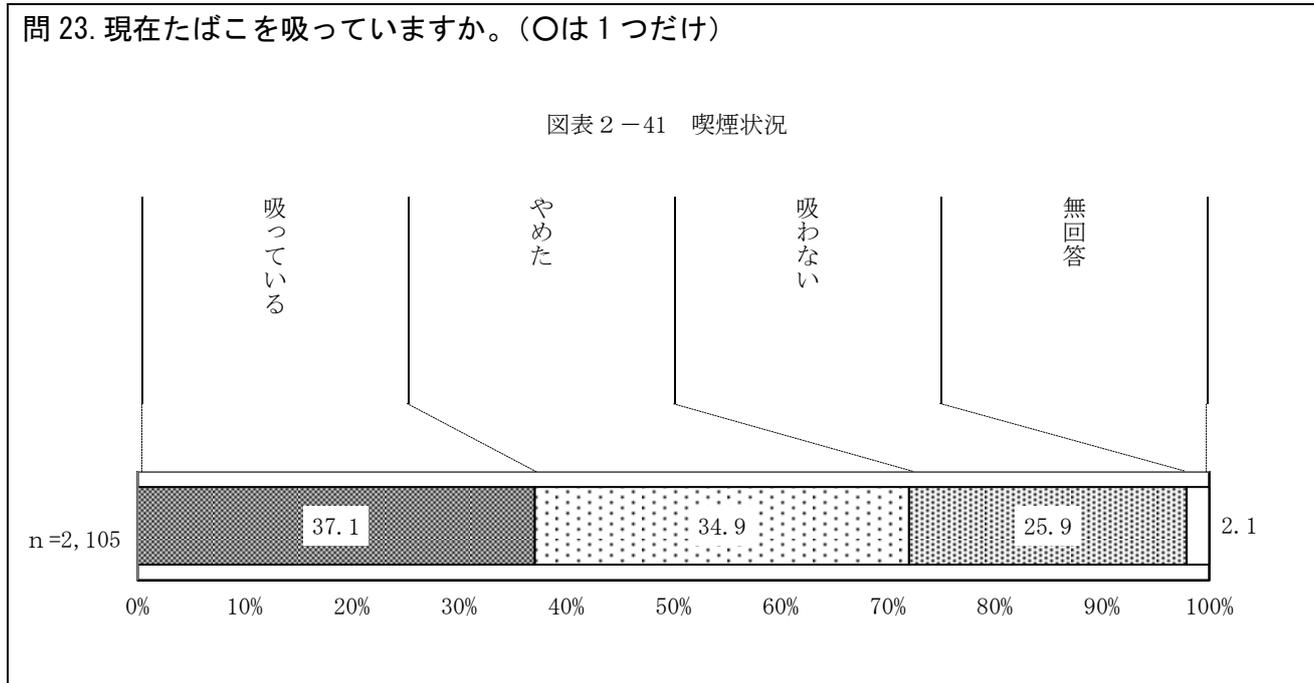
乗船している船舶の事業内容別に、健康のために食生活で気をつけていることの上位 5 位を整理した。

「野菜をたくさん食べる」はすべての層で第 1 位となっている。第 2 位以降に違いがみられ、第 2 位は“内航船(貨物船)”、“引き船、作業船等”、“その他”は全体結果と同様、「塩分を控える」、「内航船(旅客船)”、“外航船”では「カロリーを控える」、「漁船”では、「魚をたくさん食べる」となっている。

また、“内航船(旅客船)”、“引き船、作業船等”では、全体結果で第 6 位の「朝食をとる」が第 3 位となっている。(図表 2-40)

(23) 喫煙状況

◆喫煙率は37.1%



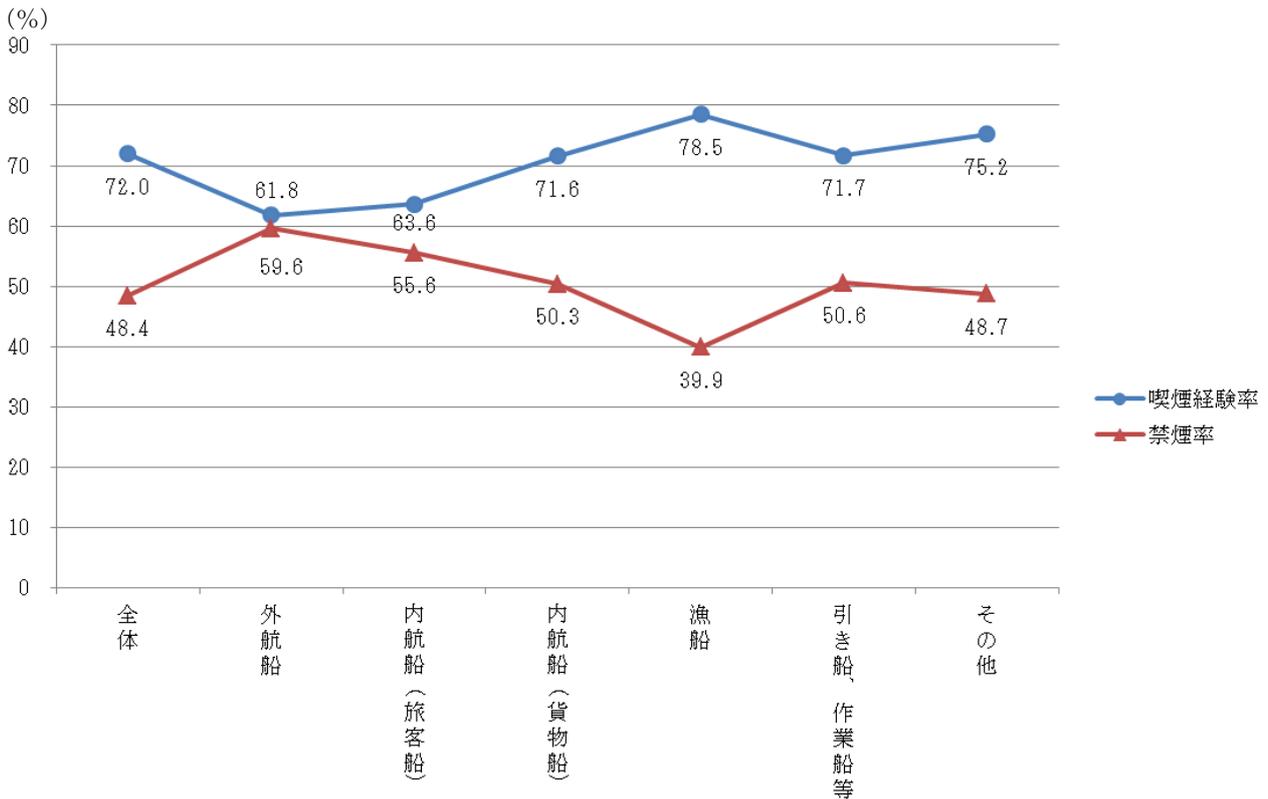
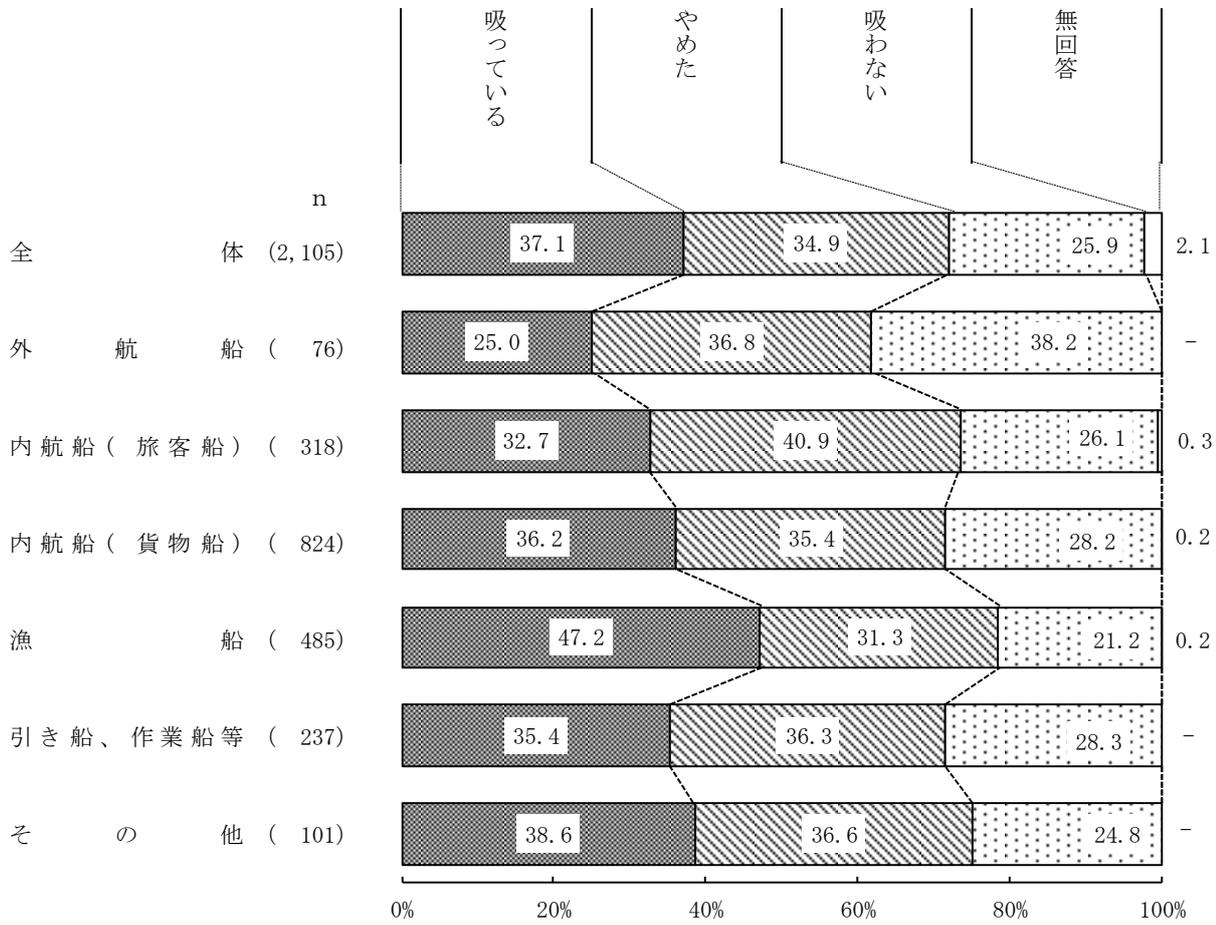
現在の喫煙の状況は、「吸っている」(37.1%)、「やめた」(34.9%)、「吸わない」(25.9%)となっている。(図表 2-41)

乗船している船舶の事業内容別にみると、喫煙者は“漁船”が47.2%で全体結果を10ポイント程度上回り、最も高くなっている。(図表 2-42)

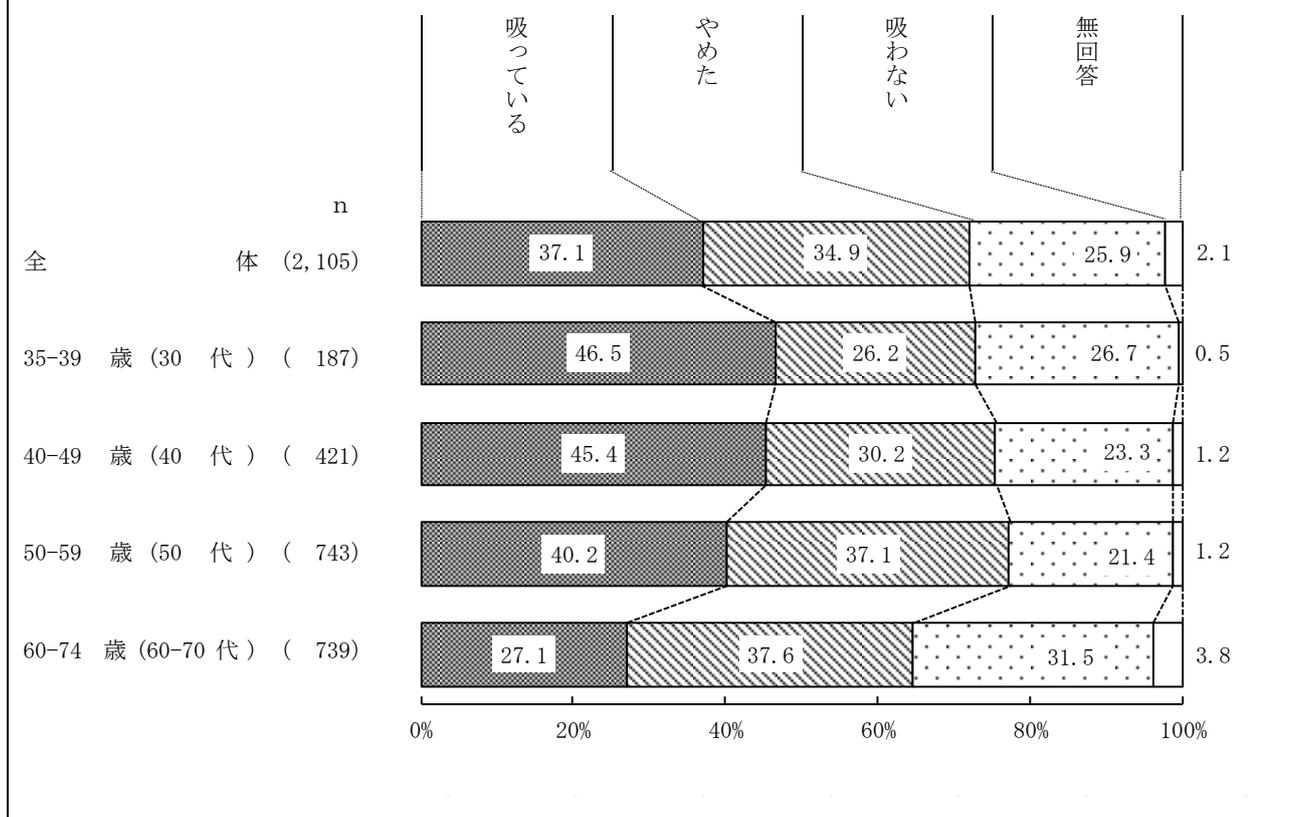
現在の喫煙者と、過去に喫煙していた回答者を基数(n)にして、禁煙率を算出し、喫煙経験の結果と比較した。

喫煙していた(いる)人の中での禁煙率は、“内航船(旅客船)”、“外航船”で特に高く、“漁船”で低くなっている。(図表 2-42)

図表 2-42 【乗船している船舶の事業内容別】喫煙状況

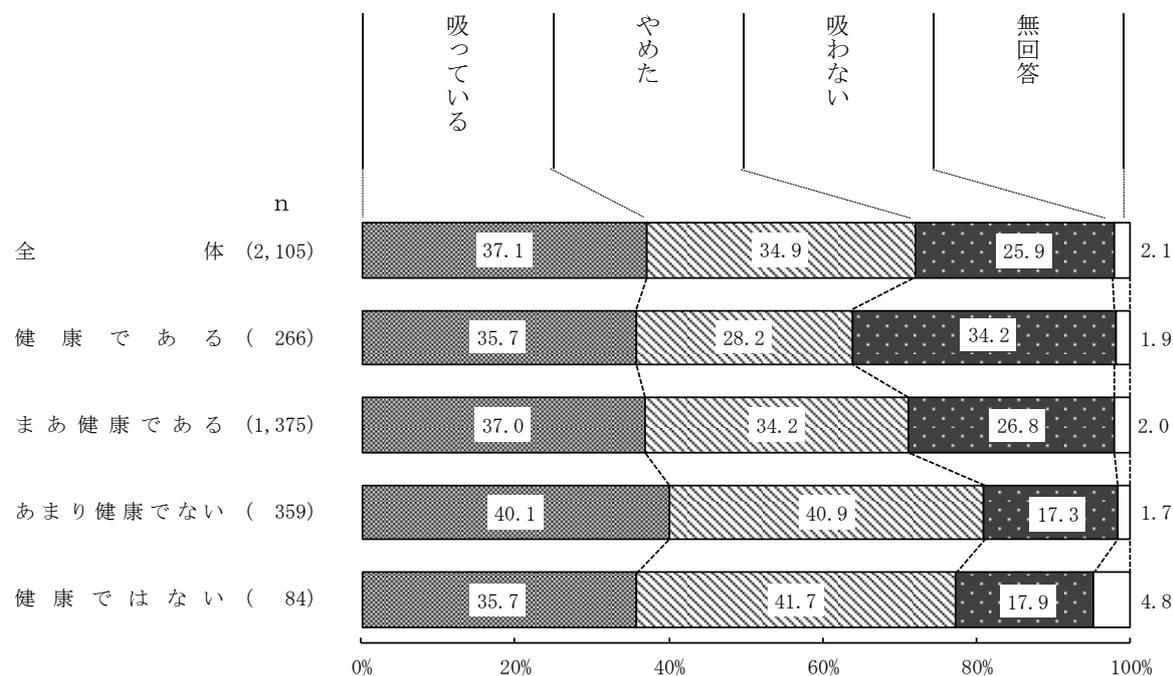


図表 2-43 【年代別】喫煙状況



年代別でみると、喫煙者の割合は、高齢になるにつれ徐々に減少し、“60～74 歳”で 10 ポイント以上減少している。(図表 2-43)

図表 2-44 【健康状態別】喫煙状況



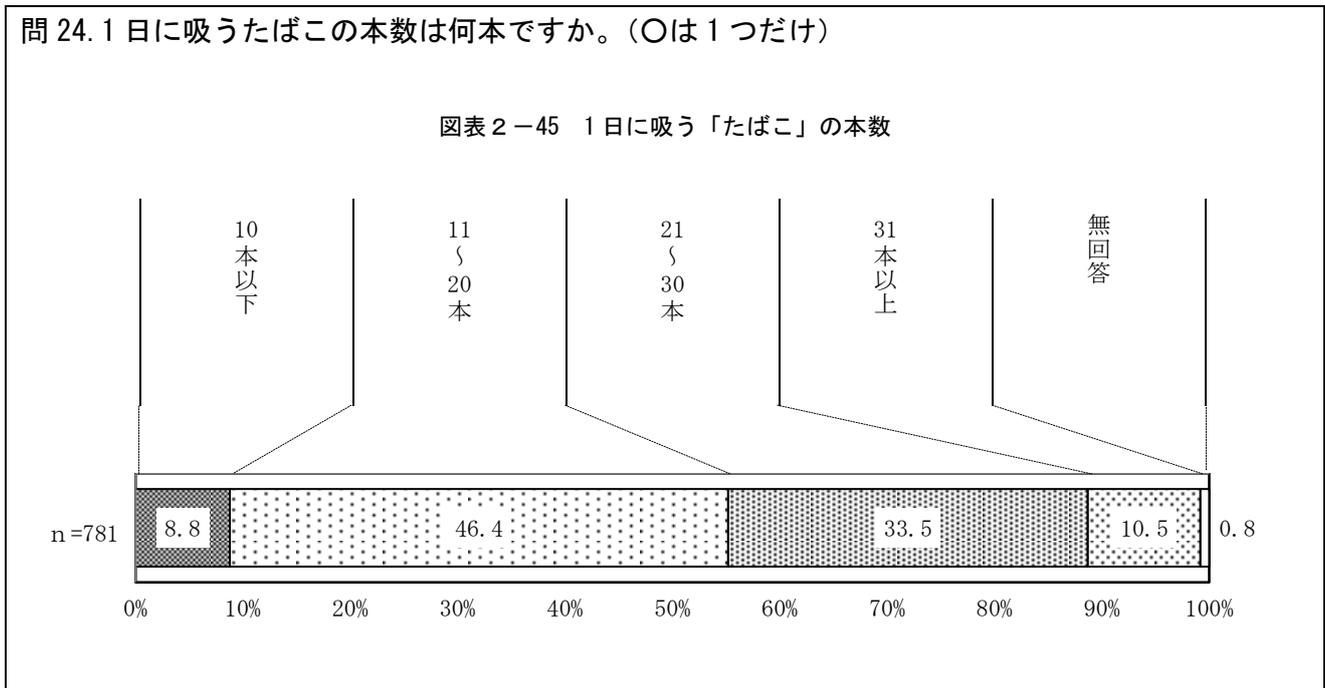
健康状態別では、現在の喫煙者の状況に差はないが、状態が良くなるほど、「やめた」の割合が減少し、「吸わない」の割合が増加している。

状態が悪いので「やめた」、「吸わない」人は健康であるという状況が見て取れる。(図表 2-44)

(24) 1日に吸う「たばこ」の本数

◆ 《11～30本》で全体の約8割

問 24. 1日に吸うたばこの本数は何本ですか。(○は1つだけ)



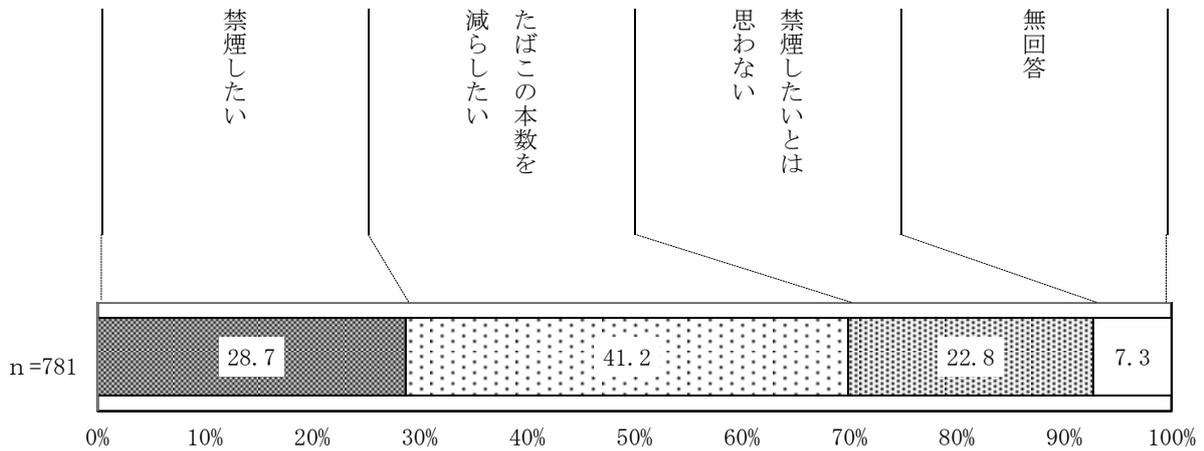
喫煙者の1日に吸うたばこの本数は、「10本以下」は8.8%で1割未満と少なく、「11～20本」が46.4%、「21～30本」が33.5%で、《11～30本》で喫煙者全体の約8割を占め、「31本以上」も1割を超えている。(図表 2-45)

(25) 禁煙・減煙の意向

◆《禁煙・減煙》意向は7割弱

問 25. 「禁煙したい」または、「たばこの本数を減らしたい」と思いますか。(○は1つだけ)

図表 2-46 禁煙・減煙の意向

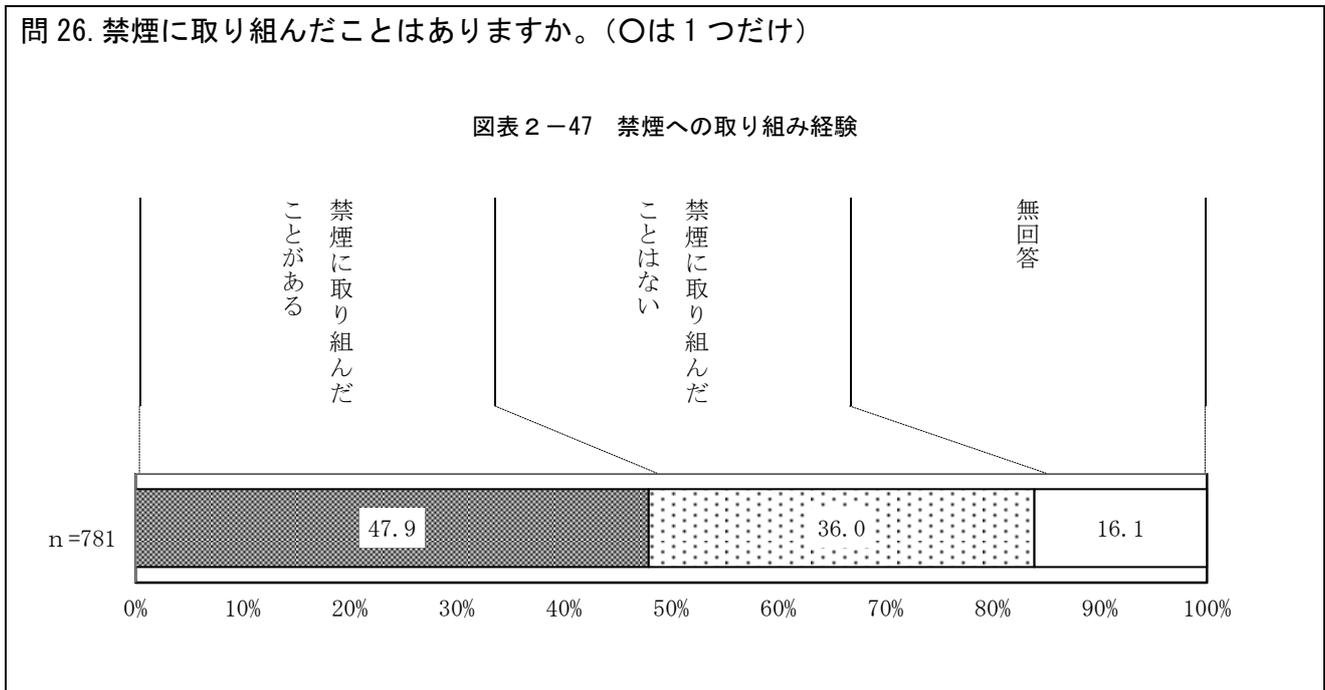


喫煙者の禁煙・減煙の意向については、「禁煙したい」(28.7%)、「たばこの本数を減らしたい」(41.2%)で、《禁煙・減煙》意向を持つ人は7割弱を占めるが、「禁煙したいと思わない」(22.8%)も2割強と少なくない。(図表 2-46)

(26) 禁煙への取り組み経験

◆「禁煙に取り組んだことがある」47.9%

問 26. 禁煙に取り組んだことはありますか。(○は1つだけ)



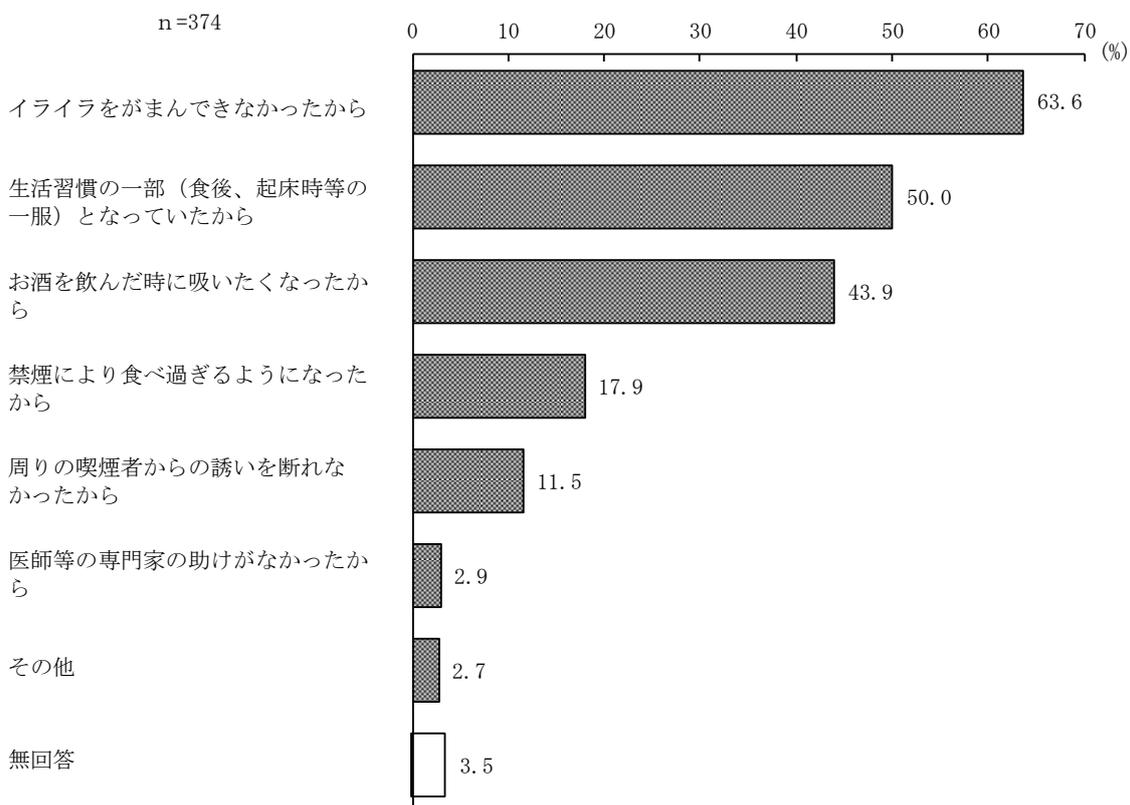
喫煙者の禁煙の取り組みについては、「禁煙に取り組んだことがある」が47.9%、「禁煙に取り組んだことはない」は36.0%で、取り組み経験の有：無は、概ね6：4である。(図表2-47)

(27) 禁煙をやめた理由

◆「イライラをがまんできなかつたから」が63.6%で第1位

問 27. 禁煙をやめた主な理由は何ですか。(○は主なものを3つまで)

図表 2-48 禁煙をやめた理由



「禁煙に取り組んだことがある」と回答した人に禁煙をやめた理由を3つまで回答してもらった。

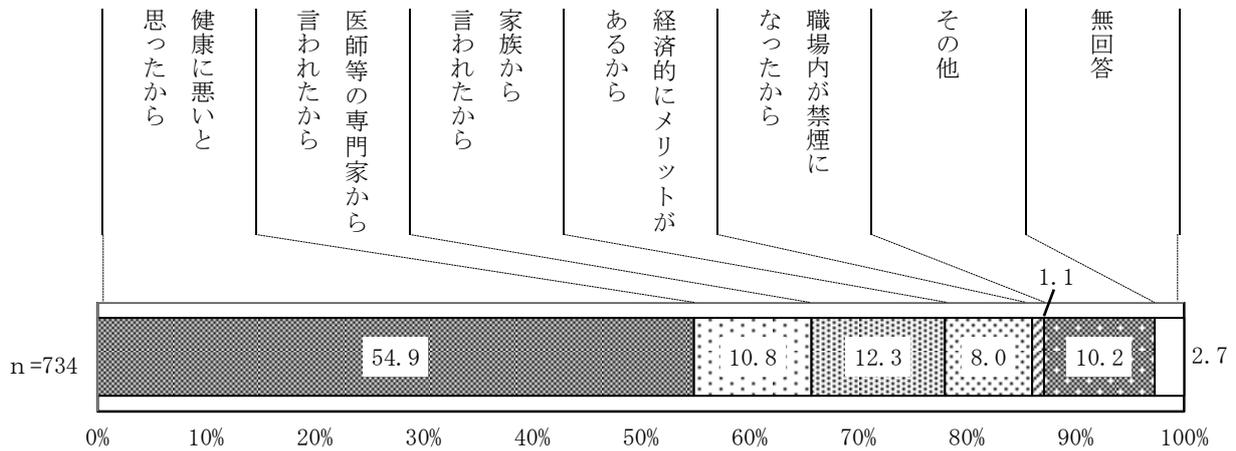
「イライラをがまんできなかつたから」が63.6%で最も多く、以下「生活習慣の一部（食後、起床時等の一服）となっていたから」（50.0%）、「お酒を飲んだ時に吸いたくなつたから」（43.9%）の順に続いており、上位3位で大半を占める。（図表2-48）

(28) 「たばこ」をやめた最も大きな理由

◆最も大きな理由は「健康に悪いと思ったから」54.9%

問 28. たばこをやめた最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

図表 2-49 「たばこ」をやめた最も大きな理由



禁煙をした最も大きな理由を1つだけ回答してもらった。

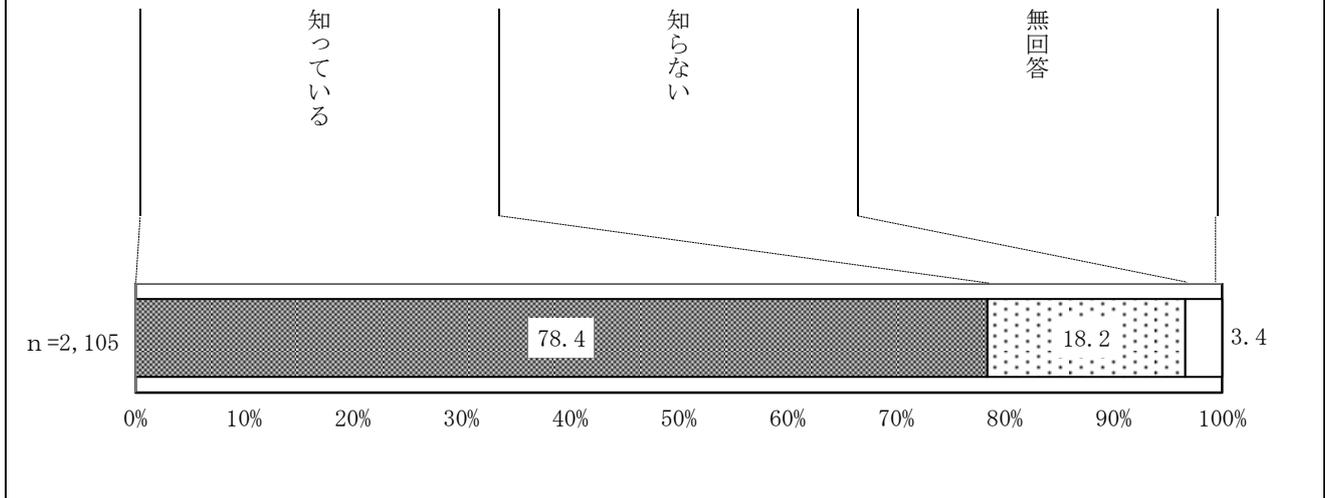
「健康に悪いと思ったから」が54.9%で最も多く、第2位の「家族から言われたから」(12.3%)とは40ポイント以上の大きな差がみられる。(図表2-49)

(29) 「禁煙外来」の認知度

◆周知度は全体の3/4強

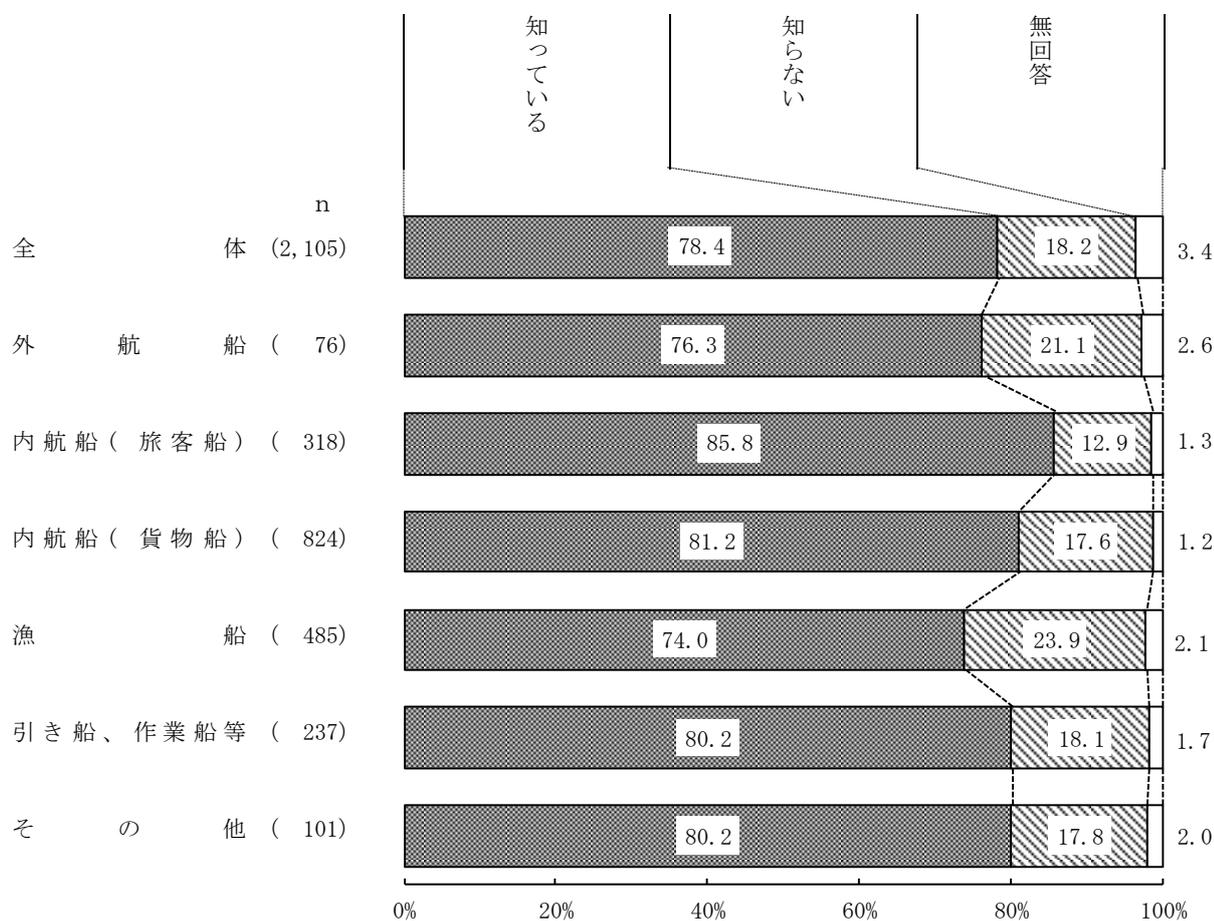
問 29. あなたは、禁煙外来についてご存知ですか。(○は1つだけ)

図表 2-50 「禁煙外来」の認知度



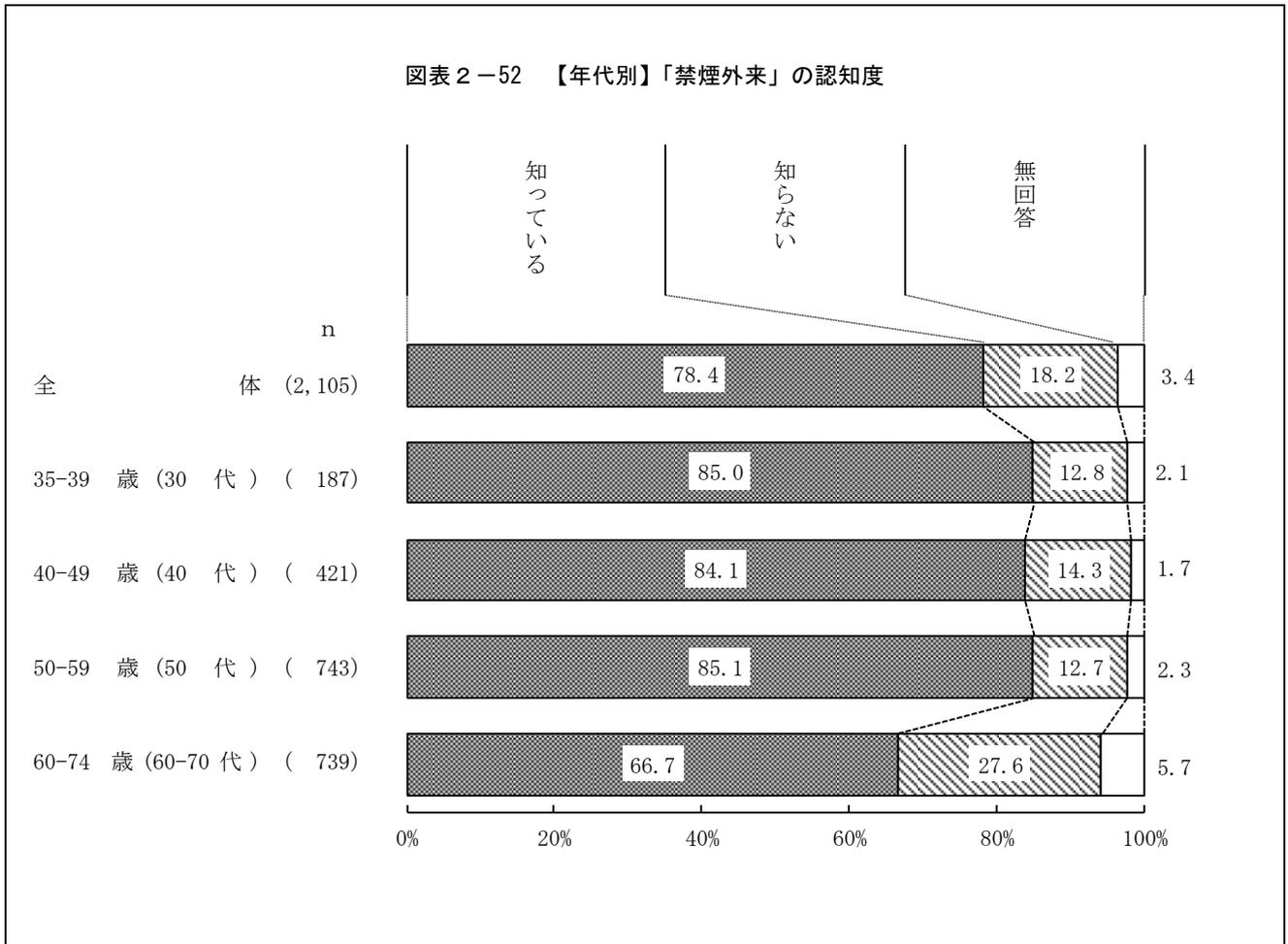
「知っている」(78.4%)、「知らない」(18.2%)で、禁煙外来についての周知度は全体の3/4強を占めている。(図表 2-50)

図表 2-51 【乗船している船舶の事業内容別】「禁煙外来」の認知度



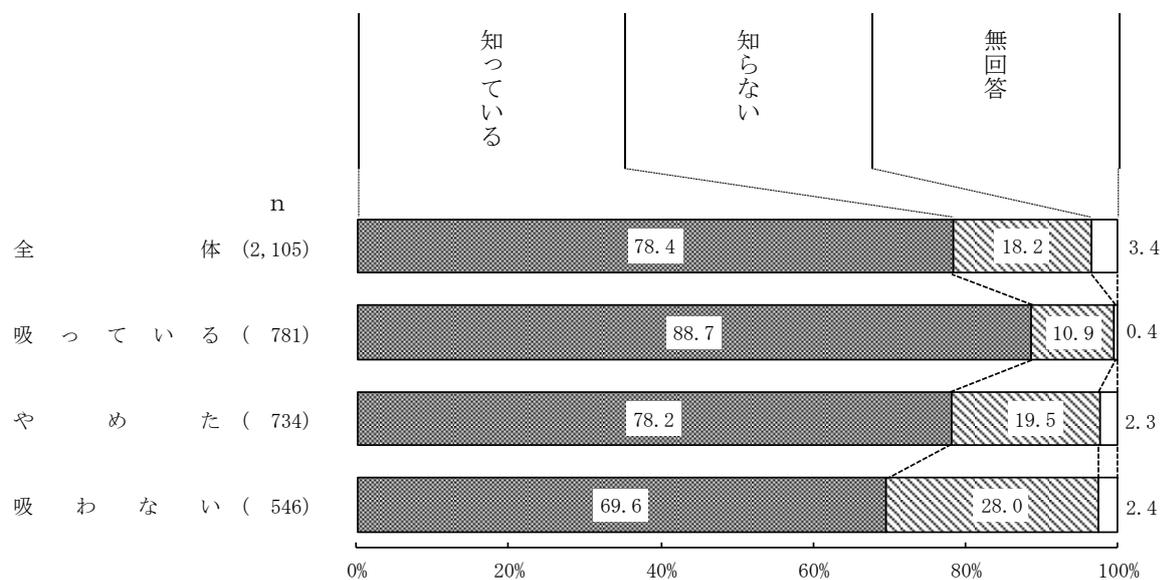
乗船している船舶の事業内容別にみると、周知度は“内航船（旅客船）”でやや高くなっているが、全体として大きな差はみられない。（図表 2-51）

図表 2-52 【年代別】「禁煙外来」の認知度



年代別でみると、《50 歳代》までの各年代の周知度は全体結果よりやや高く、84~85%台で差はみられないが、“60~74 歳”は 66.7%で約 20 ポイント大きく減少する。(図表 2-52)

図表 2-53 【喫煙状況別】「禁煙外来」の認知度

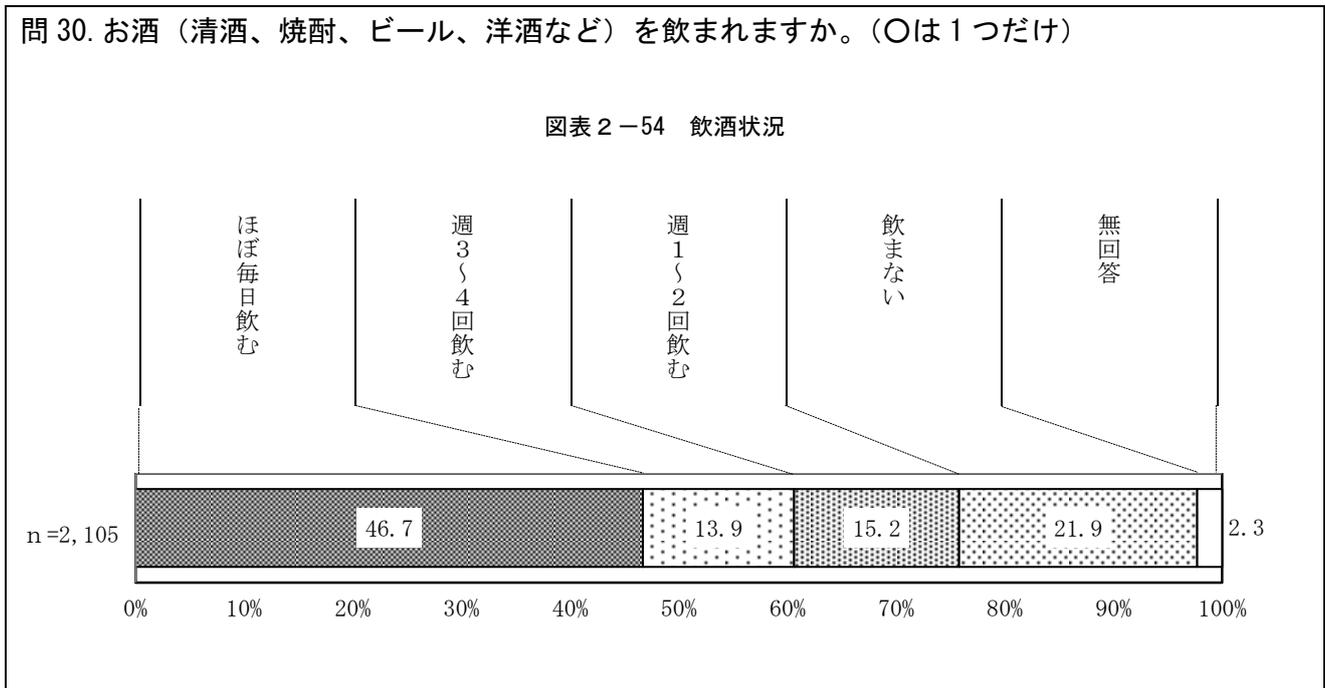


喫煙状況別では、周知度は“吸っている”が88.7%で最も高く、“やめた”で10ポイント程度減少し、“吸わない”は69.6%で最も低くなっている。(図表2-53)

(30) 飲酒状況

◆飲酒習慣は全体の約3/4

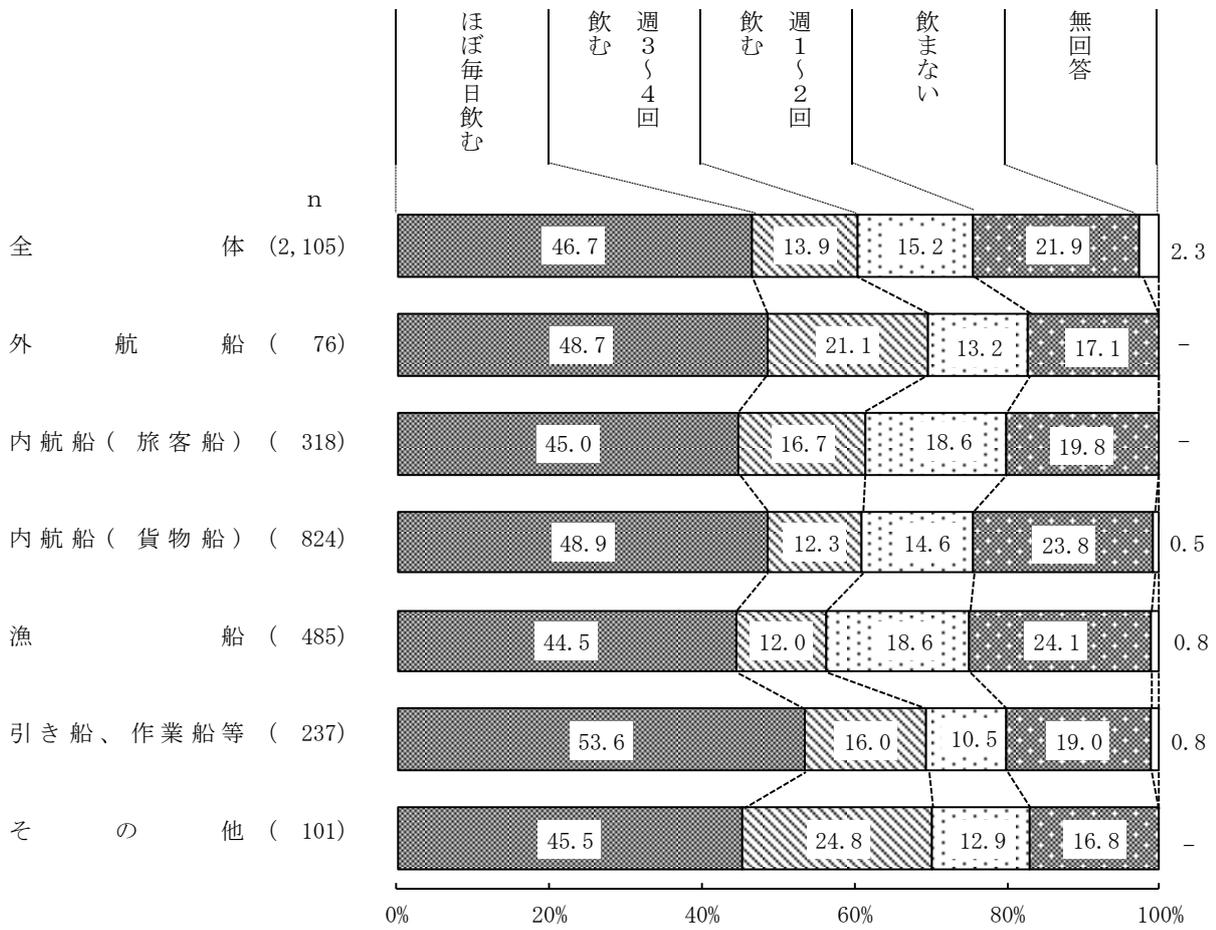
問 30. お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲まれますか。（○は1つだけ）



飲酒の習慣がある人は全体の約3/4を占める。

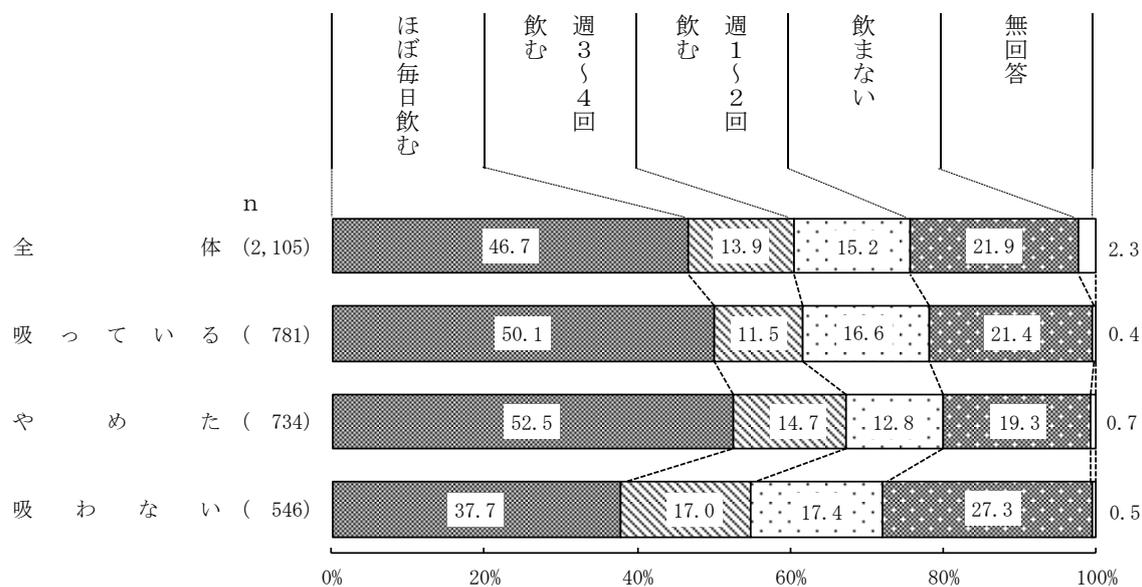
飲酒の頻度は「ほぼ毎日飲む」が46.7%、「週3〜4回飲む」(13.9%)、「週1〜2回飲む」(15.2%)となっている。(図表2-54)

図表 2-55 【乗船している船舶の事業内容別】飲酒状況



乗船している船舶の事業内容別にみると、「ほぼ毎日飲む」の割合は“引き船、作業船等”でやや高くなっているが、全体的として大きな差はみられない。(図表 2-55)

図表 2-56 【喫煙状況別】飲酒状況



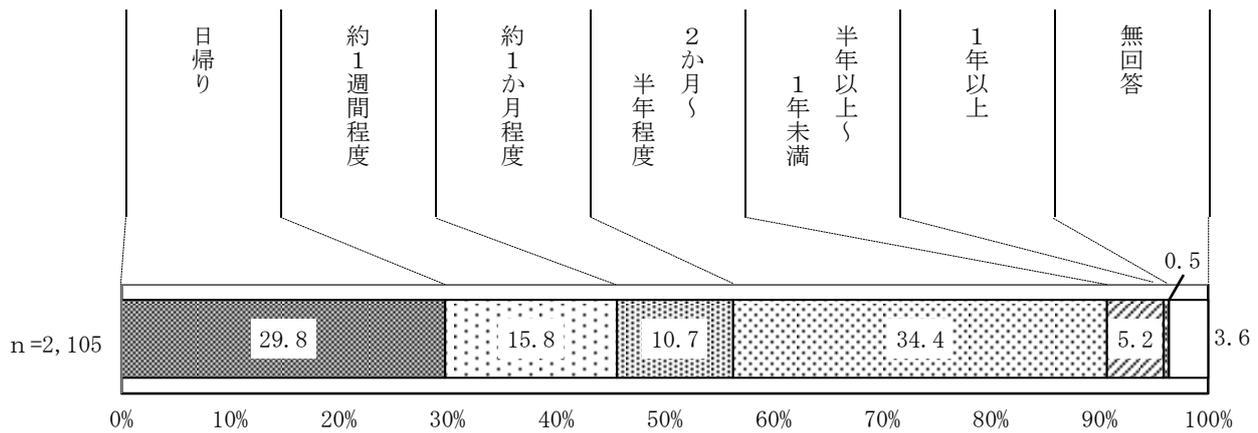
喫煙状況別では、“吸わない”で「ほぼ毎日飲む」の割合は最も低く、「飲まない」の割合は最も高くなっている。大きな差ではないが、関連性はみられる。(図表 2-56)

(31) 乗船してから自宅に戻って来るまでの期間

◆「日帰り」3割、《2か月以上》約4割

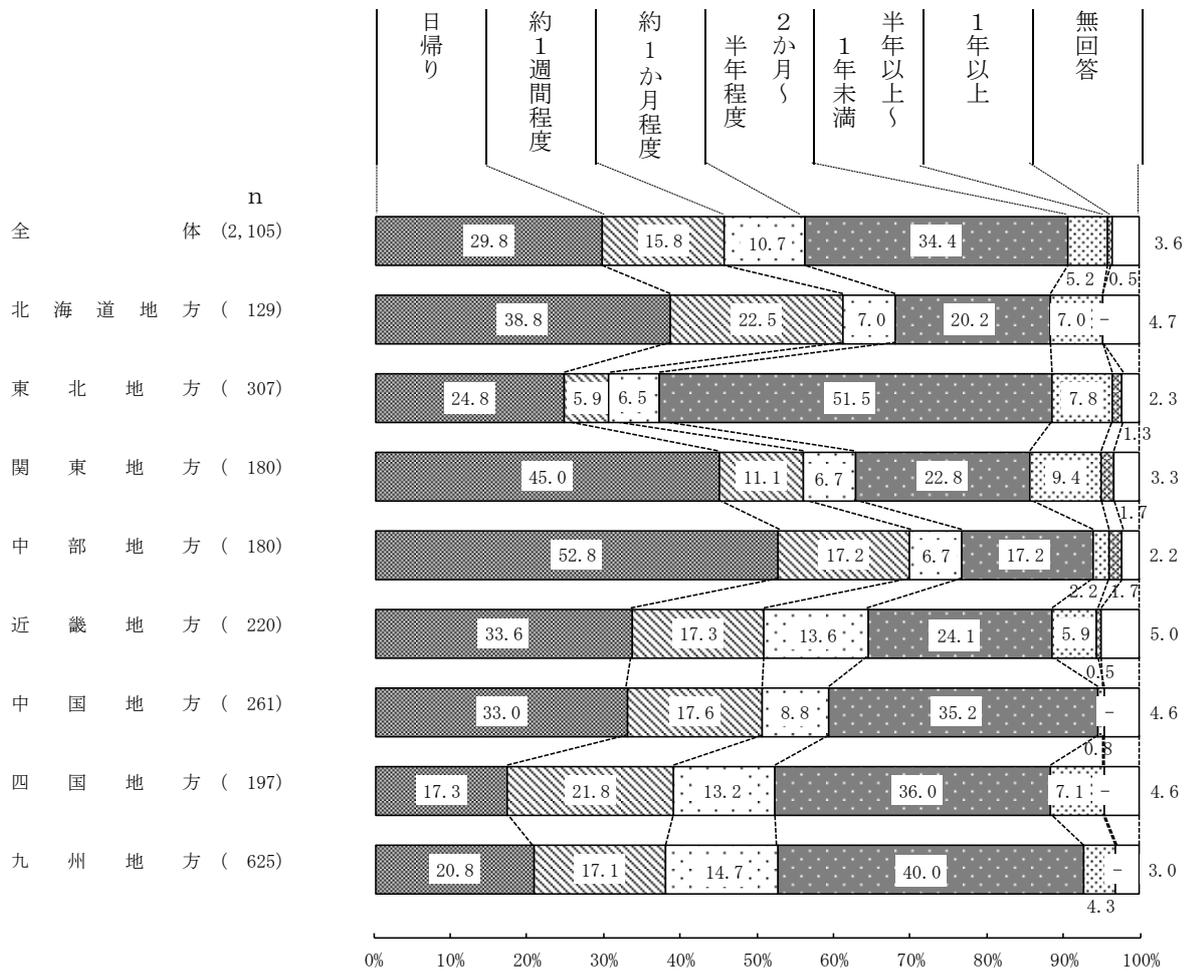
問 31. 乗船してから、自宅に戻って来るまでの期間は、おおよそどれくらいですか。(〇は1つだけ)

図表2-57 乗船してから自宅に戻って来るまでの期間



乗船期間は、「日帰り」がほぼ3割、《1週間～1か月程度》が25%強、《2か月以上》がほぼ4割を占めている。(図表2-57)

図表 2-58 【居住地（地域ブロック 8 区分）別】乗船してから自宅に戻って来るまでの期間



居住地（地域ブロック 8 区分）別にみると、「東北地方」は《2か月以上》が6割を超え、長期乗船者の割合が高くなっている。

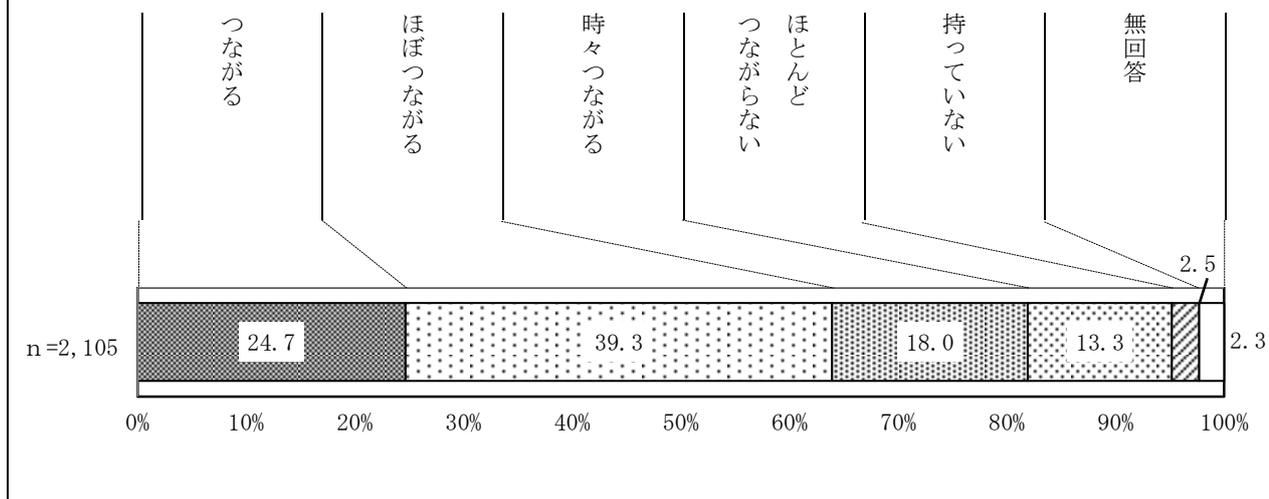
逆に「中部地方」、「北海道地方」、「関東地方」では《1か月程度以下》が6割を超えて、短期乗船者の割合が高くなっている。特に、「中部地方」は「日帰り」が過半数を占めるなど、こうした傾向が顕著である。（図表 2-58）

(32) 乗船中の携帯電話・スマートフォンの通信状況

◆「つながる」＋「ほぼつながる」で全体の6割以上

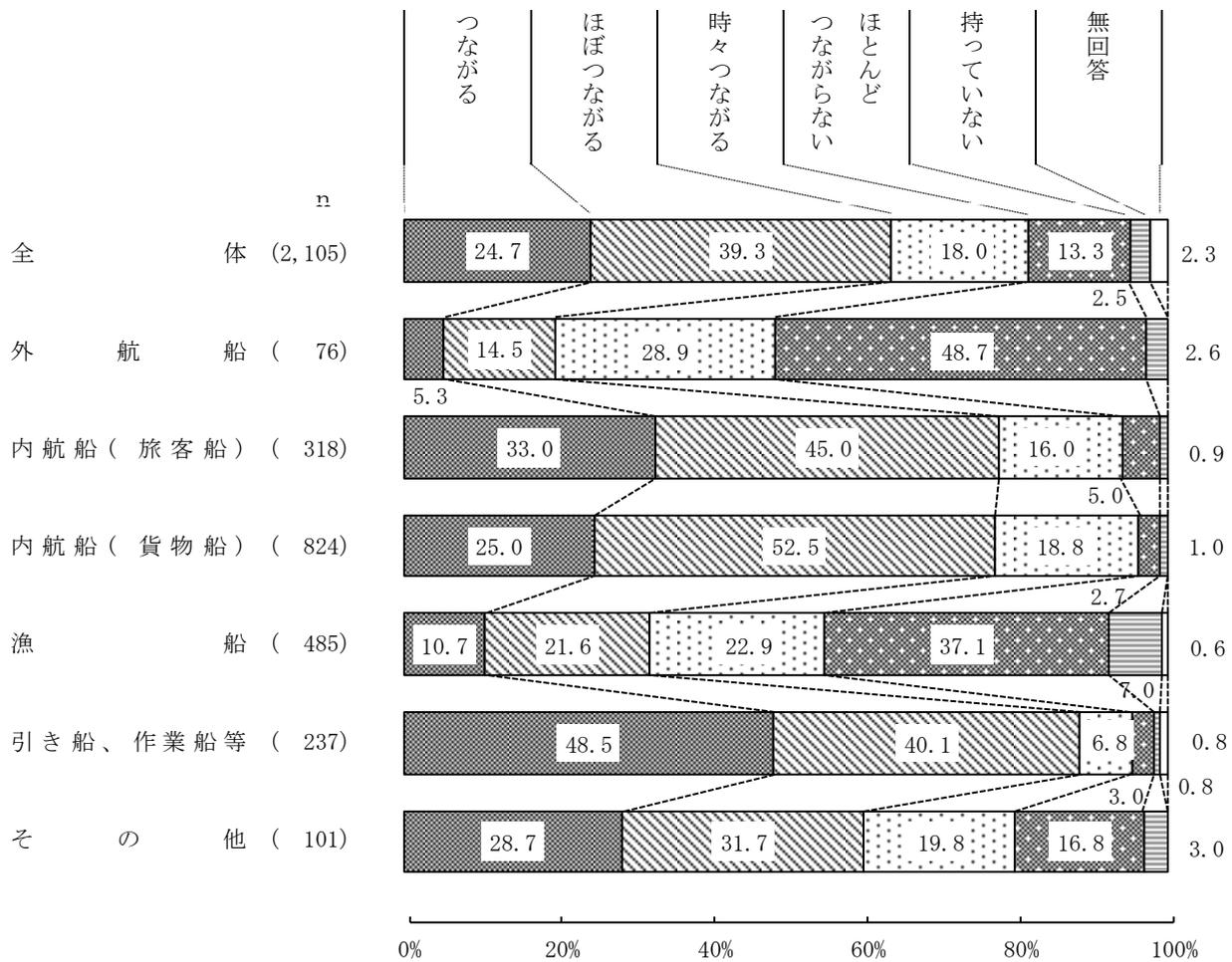
問 34. あなたの携帯電話・スマートフォンは、乗船中はつながりますか。(○は1つだけ)

図表 2-59 乗船中の携帯電話・スマートフォンの通信状況



乗船中の携帯電話・スマートフォンのつながり具合は、「つながる」(24.7%)、「ほぼつながる」(39.3%)で全体の6割以上は、地上との通信に大きな支障はない状況である。(図表 2-59)

図表 2-60 【乗船している船舶の事業内容別】乗船中の携帯電話・スマートフォンの通信状況



乗船している船舶の事業内容別にみると、「つながる」+「ほぼつながる」の合わせた割合は“引き船、作業船等”で約9割、“内航船（旅客船）・（貨物船）”で8割弱と高くなっているのに対し、“漁船”で3割強、“外航船”は2割に満たず、船舶の事業内容による差は大きい。（図表 2-60）

—— 第3章 意見・要望（自由回答） ——

(1) 健康づくりに関する意見・要望(自由回答)

問 32. その他、健康づくりに関して、取り組んでほしいことがありましたら、どのようなことでも結構ですので、下の回答欄に、ご自由にご記入ください。

船員保険事業や今回の調査について、意見・要望を自由に記入していただいたところ、281 件の被保険者から回答があった。1 人の方が複数の内容を記入している場合もあるため、意見の総件数は 301 件となっている。挙げられた意見・要望を 8 項目に分類し、各項目の中から代表的な意見・要望を掲載した。

【自由回答分類別件数】

No.	内容	件数
1	健診内容の充実	39
2	船内でできる運動の支援	39
3	受診機関・場所の充実	36
4	食事についての支援・指導	26
5	金銭面での補助	20
6	健診申し込みのしくみの改善	12
7	事業主への啓発	12
8	その他	117
合計		301

健診内容の充実

- 痰検査、胃カメラ検査がオプションでなく、生活健診に（無料）で組み入れてほしい。ピロリ菌検査も無料をお願いします。
- 検査内容を多く（腫瘍マーカーなど）。
- 各ガンの早期発見の検査項目を増してほしい。
- 検査項目を増やして欲しい。
- 内航船員（乗船期間 4、5 ヶ月）ですが、歯の治療、検診ができる様にしてほしい（療養保証証明書の使用）。
- 胃の再検査をしましたが、何事もなく済みました。でも、半年後に大腸ガンが見つかりました。胃の検査と大腸の検査を同時に行えば良かったと思います。1 つ悪いような所がありましたら、他の検査もできる様にして頂きたいです。

- 三大疾病（ガン・脳・心臓）の健診をしてほしい。
- 生活習慣病予防健診の中に歯科健診も加えて下さい。船員は歯が悪い人が多いので。
- 健診内容の充実を希望。被扶養者の健診内容（女性）の充実。
- 現在、総合検診ではバリウムは有りますが、今後胃カメラも導入してほしい。バリウムで再検査となった場合、胃カメラを受診しなければならない、二度手間となる。
- 血液検査の項目数を増やして欲しい。（献血した後の通知の方が多いためから）
- 年に1度の船員の健康診断での血液検査で、他の病気も色々調べてほしい。例えば前立腺とか、他に血液検査で分かる物を増やしてほしい。
- 船員手帳健診は、体の中の事が大切に思っていますが、体の外の事も調べる項目があれば良いと思います。腰痛・膝痛の検査があれば良いと思います。
- 乗船中歯が痛くなると一番困るので、歯のケアの健診などをしてほしい。
- 最新の検査機械、がん血液検査等を取り入れて欲しい。せっかく健診を受けても、形だけになっていないか心配。
- 生活習慣病予防健診の内容にはほぼ満足していますが、40才以上の船員が3年から5年に1度各種ガン健診も受診出来るよう健診内容を拡張してもらいたい。
- 船員の健診をもっと多くチェックできる検査にしてもらいたいし、バリウムの様な検査ではなく、カプセルをのんでカメラで胃や腸をチェックする事など新しいものも多く取り入れてほしい。（血液なども※特にウィルス）
- ストレスの健診も項目の中に組み込んでほしい。
- 船員保険は、健康診断でもっと項目など優遇されるべきだと思う。
- 胃カメラによる検査、ピロリ菌の検査を追加して頂きたい。
- 家族の健康診断の充実。
- ガン健診を実施してほしい。
- 歯の検診も取り入れて欲しい。

船内でできる運動の支援

- 船内に運動ができる施設（環境）を作ってほしい。定期的な休日をとれるようにしてほしい。乗船期間の短縮。
- トレーニングルーム及び設備を設けてほしい。
- スポーツジムの機具を設置。購入するため、保険より助成金が出る様な仕組みがあれば助かります。
- 船内で運動するスペースの設置を義務化して欲しい。
- 健康運動器具の設置。
- 船内設備、生活環境、船内スポーツジム、スモークルーム室の新設。1ヶ月2回休日がほしい。
- クルー用にジムを設置するよう船舶所有者に呼びかけてほしい。
- 船でできる健康運動。
- 船員は、運動不足になりがちなので、乗船中にでも運動ができるように、企業に休日ができるように指導してほしいです。
- 船内での運動機器の貸出し補助金。

- 限られたスペースなのでやはり運動不足になりがち。解消できるスペースは無理かも知れないが欲しい。
- 船の中でも運動が出来るように健康器具等（筋トレ等）を置いてほしいです。
- その場で出来る運動（軽い）をしている。
- 運動ができるスペースの設置。
- 船内に運動するスペースの確保。

受診機関・場所の充実

- 生活習慣病予防健診を受けたいが、近くにないこと。申し込みが面倒。
- 総合健診を受診できる医療機関が少ないので、もっと増やしてほしい。
- 栃木に住んでいるのですが、船員手帳健診の指定病院がありません。
- 日曜、祝日にも検診が出来るようになれば足を運びやすいと思う。
- 近くに健診機関を設けてほしい。
- 船員手帳の健診の指定医をもっと増やして頂きたい。
- 健診する場所を増してほしい（島根県）。
- 検査の場所が少ないし、時間がかかる。
- 健診機関が全国的に少ない。自宅近くにない為、受診したいが、出来ない。
- 仕事が不規則で休みも実質無いので、病院にも行けない。船の近くで仮設や臨時に場所を作り、健康診断をする場を行って頂けると非常に助かる。
- 健診は全国どこの医療機関でも受けられるようお願いしたいです（特定記録を）。
- 県内で健診できる機関をもっと増やしてほしいです。私の場合は幸運にも近くにありますが、中には病院が遠く不便を感じておられる方も多いのではないのでしょうか。
- 家の近くに受診する機関がない。
- 毎年必ず健診が欠かせませんが、下船出来る時に現在は（3ヶ月から4ヶ月毎のために）、船保の健診を受診したいが、案内が年度4月～翌3月の間になっており、受診したい時期に、船保の特定健診が受診出来るようになってほしい。
- 近くに健診機関がない為行きたくても行けない時がある。
- 生活習慣予防健診を千葉県内で気軽に受入れる様にして欲しい。毎回、品川（高輪）まで通うのが大変です。
- 生活習慣病予防健診と、船員手帳の健康証明が同時に受けられる医療機関が少ない。もっと増やしてほしい。
- 土、日、祭日でも受けられる所がほしい。
- 検診を受ける病院が1つしかない、もっと増して欲しい。
- 受診できる病院をもう少し多くしてほしい。
- 健康診断を受けられる場所をもっと多くしてほしい。
- 毎年検診を受けたいのですが近くに健診機関がないので（車で1時間位かかる）近くにあれば受けたいと思います。
- 一番最寄りの病院でも自宅から1時間以上かかるので、もっとたくさんの病院が船員保険の健康診断を受け入れてくれれば良いと思う。

食事についての支援・指導

- 健康食材等の記載・運動施設の提供・船員の憩いの場所の提供。
- 船内でのストレス要因について。船内での食事について（気をつける事など）。
- 健康サプリメントの無料配布希望。
- 年間200日以上は船内生活が多い中、食生活が一番大事な事だと思います。栄養バランス等を指導があれば少しでも。（賄いさん等に）
- 健康のためになる、料理のレシピ本を配布してほしい。（高血圧予防・ストレス予防など）
- 食事の内容を具体的に知らせてほしいです
- 各船社に対して船内食生活のアドバイス。
- 栄養バランスの取れた船食の指導。
- 健康維持には、食事の内容が大事であります。調理する司厨長によっては、内容がまちまちです。基本的な朝食、昼食、夕食の献立を分かりやすい形式で各船に配布されてはいかがでしょうか。船乗りは、食事が楽しみでもあります。
- 乗船中の食事のバランス・衛生面に気をつけてほしい。
- 乗船している期間が長いので、栄養のバランスを考えた食事を作ってほしいと思います。
- 野菜食、魚類をできるだけ食べるようにしたい。

金銭面での補助

- 病院代金3割を1割に戻してほしい。（船員保険に限り）健康機具の負担及び支給してほしい。
- ガン健診を安価で受診出来る様にして欲しい。生活習慣予防健診で船員手帳にて受診し重複している項目が殆どなので、ガン健診やピロリ菌検査等を増やして欲しい。
- どこの医院でも、病院でも船の健診が受けられる機関があると良いです。助成金がでて、会社で、毎年きちんと受けられる体制があると、良いと思う。長期間の航海だと、無理な事も多々あり、いろいろな面で、陸の人と同じように働くためにも労働条件の改善も必要だと思いました。病気になった時の薬の確保など。
- 高額な船員保険を支払いしているので、検査など無料にしてほしい。関東にもっと船員指定病院を増やしてほしい。
- 半日ドック検診などの費用を安くして気軽に受けやすい体勢を作って欲しい。
- 高脂血症で毎月薬をもらうのに、毎回採血をしており、金銭面の補助等してもらいたい。
- 乗船中に治療できない為。悪化してからの通院が多い為。治療費が大きく負担が大きい。助成があると助かる。
- 脳の受診とガンの検診をもう少し安価で受けられる様にして欲しい。
- 保険料をもっと安くしてほしい。（ほぼ使わない割に高額すぎる）
- 船員保険の一部負担金の改善。
- 船乗りの職業病といえる腰痛の治療において病院に治療に行くとほぼ原因不明と言われるが、整体院等でも保険適用できるようにしてほしい。切実なお願いです。
- 色々な健診を無料でしてほしい。
- がん検診や人間ドックを安く受けられる様をお願いします。区民健診の内容をもっと充実させてほしい。

健診申し込みのしくみの改善

- 健診の前もっての予約がせめて1週間前くらいにしてほしい。健診項目が、普段受けているのとあまり変わらない。人間ドックくらいのレベルなら受けてみたいです。たとえば各大腸カメラ、胃カメラ ガン健診、とかあらゆる血液検査など。
- 療養補償証明書にて病院に行きたいが、面倒で困難である。
- 健診の予約システムをすぐに（1～2週間以内）健診予約ができるシステムにしてほしい。
- 生活習慣病予防健診の受診が船員手帳を持って、予約なしで、当日、受診出来れば良いと思う。なかなか、予約していくのが困難です。
- 指定病院での受診は、予約が必要となってくるため休日が不規則での受診は難しい。
- 船員手帳等の健康診断などで、病院に行きますが、優先的にしてほしい。時間がなくてバタバタしてしまうので。
- 受診の手続きを、もっと簡単にしてもらいたい。
- 外国船籍の船に乗船する場合、日本の船員手帳の健診では認められない国があるため、日本と外国で2度健診を受けなければならない。MLC（海事労働条約）も始まっているので書式等を統一して、国際基準に合致した物、また、国際機関との連携を強化して頂きたい。（私の乗船する船はシンガポール船籍の船です）
- 外航船員は一度乗船すると、健康上気に掛かる事があっても医療機関を受診するには何かと制限があります。保健師さん等が内地主要港だけでも日本人船員が乗船する外航船に訪船する等の健康づくりを支援する活動が出来ないでしょうか。
- 健康診断を申し込みなしで、どこの医療機関でも受けられ、無料だと行き易い。

事業主への啓発

- 船内の保護具、常備薬品、港の医師案内、無理な仕事や断続仕事（細切れ時間労働）をさせないなど会社への啓蒙、指導。
- 休暇をもっと早く。（乗船期間の短縮）通院出来ない。
- 仕事場での健康づくりに、場所と器具を考えられる会社作り。
- 船舶所有者へ乗員の健康対策を行う様に勧告して欲しい。例えば運動スペースの確保・塩・油を使わない料理、定期的な上陸時間の提供など。

その他

- 毎週山登りを始めた。
- できるだけ散歩をする様にしています。
- 散歩する事。
- 船員の労働時間（船主には限度がある）荷主又はオペレーターが注意してほしい。（気を付けてほしい）
- 時間と場所があれば1時間位歩く様にしている。

第4章 調査票

全国健康保険協会 船員保険部
「船員保険事業（健康づくりの支援）に関するアンケート」

平成 27 年 11 月

ご記入にあたってのお願い

◇本アンケートは、記入日時点の状況について、宛名のご本人様がご回答ください。

◇質問へのご回答は、あてはまる番号に○をつけていただくか、回答欄にご記入いただく形式になります。

回答が「その他」の場合は（ ）内にその内容をご記入ください。

◇選択された回答によっては、次に回答する設問が異なる場合があります。質問文をよくお読みください。

ご回答いただいた調査票は、11月19日（木）までに、同封の返信用封筒（切手不要）によりご返送ください。

お問い合わせ先

株式会社サーベイリサーチセンター

「船員保険事業（健康づくりの支援）に関するアンケート」調査事務局

☎0120-396-740（フリーダイヤル 月～金 9～18時）

はじめに（生活習慣病予防健診とは）

船員保険では、生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧など）の予防等を図り、将来にわたって健康に暮らしていただくために、毎年、35～74歳の被保険者の方、及び40～74歳のご家族（被扶養者）の方を対象に、健診事業等を実施するなどして、加入者の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。

以下では、今後における船員保険事業の運営について検討するうえで参考とさせていただくため、「生活習慣病予防健診」等に関する質問を中心に、船員保険における健康づくりの支援のあり方について、皆さまのご意見等をお聞きします。

（この下の問1.からお答えください）

問1. あなたは、船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」をご存じですか。

（○は1つだけ）

1. 知っている → 問3.～問4.へお進みください

2. 知らない

↓
（問1.で「2.」とお答えの方へ）

問2. 生活習慣病予防健診の案内は届いていますか。（○は1つだけ）

1. 届いている

2. 届いていない

3. わからない

→ 問9.へ お進みください

(問1.で「1.」とお答えの方へ)

問3. この健診をどこでお知りになりましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 全国健康保険協会からの広報 | 4. 加入団体からの広報 |
| 2. 船員保険会からの広報 | 5. その他(具体的に: _____) |
| 3. 船舶所有者からの情報 | |

(問1.で「1.」とお答えの方へ)

問4. これまでに、生活習慣病予防健診を受診したことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 受診したことがある | |
| 2. 受診したことはない | → 問8.へお進みください |

(問4.で「1.」とお答えの方へ)

問5. この健診に満足されていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. とても満足 | |
| 2. おおむね満足 | |
| 3. やや不満 | → 問7.へお進みください |
| 4. 不満 | |

(問5.で「1.」または「2.」とお答えの方へ)

問6. 主に、どのような点に満足されていますか。(○は主なものを3つまで)

1. 健診内容が充実している
2. 船員手帳の「健康証明書」欄に証明を受けることができる
3. 近くに健診機関がある
4. 利用手続きが簡単である
5. 健診車が来てくれる
6. 費用が安い
7. その他(具体的に: _____)

(問5.で「3.」または「4.」とお答えの方へ)

問7. 主に、どのような点がご不満ですか。(○は主なものを3つまで)

1. 健診内容が不十分である
2. 近くに健診機関がない
3. 健診に時間がかかる
4. 利用手続きがわかりにくい
5. 予約が面倒
6. 費用が高い
7. その他(具体的に: _____)

(問4.で「2.」とお答えの方へ)

問 8. 生活習慣病予防健診を受診されなかった主な理由は何ですか。

(○は主なものを3つまで)

1. 仕事が忙しい
2. 申込み手続きがわからなかった
3. 健診内容が不十分である
4. 希望しない検査が含まれている
5. 近くに健診機関がない
6. 予約が面倒
7. 費用が高い
8. すでに医療機関にかかっている
9. 船員手帳健診を受けている
10. 健康に自信がある
11. 健診結果を知るのが不安
12. その他 (具体的に：)

(問2.をお答えの方へ)

問 9. 生活習慣病予防健診は、がん検診の項目を含むなど健診内容も充実しており、費用も船員保険からの補助があっってお得になっています。今後受診したいと思いますか。

(○は1つだけ)

1. 受診したいと思います
2. 受診したと思わない

(問10.～問11. は、全員がお答えください)

問 10. 生活習慣病予防健診を受ける際に、船員手帳をお持ちいただければ、健康証明が受けられる医療機関があることをご存じですか。(○は1つだけ)

1. 知っている
2. 知らない

問 11. 船員保険では、毎年、被保険者の皆さまに船員手帳の「健康証明書」欄の写しのご提供をお願いしていることをご存じですか。(○は1つだけ)

1. 知っており、提供したことがある → **問13.へお進みください**
2. 知っているが、提供したことはない
3. 知らない → **問13.へお進みください**

(問11.で「2.」とお答えの方へ)

問 12. 船員手帳の「健康証明書」欄の写しをご提供いただくことが難しい最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

1. 提供方法がわからなかった
2. 面倒だった
3. 提供することにメリットを感じなかった
4. 個人情報を提供することに不安がある
5. その他 (具体的に：)

(問19. ~問23. は、全員がお答えください)

問 19. あなたは、ご自分が健康だと思われますか。(○は1つだけ)

1. 健康である 2. まあ健康である 3. あまり健康でない 4. 健康ではない

問 20. 船員としてお仕事をされる際、健康の保持・増進を図る上で苦勞されているのは、主にどんなことですか。(○は主なものを3つまで)

1. 食事の苦勞が多い(野菜不足、食べ過ぎ等)
2. 運動できるスペースがない
3. 勤務時間が不規則
4. ストレスが多い
5. 腰痛・ひざ痛になりやすい
6. 喫煙者が多い
7. 飲酒の機会が多い
8. 医療機関にかかる(行く)時間がない
9. その他(具体的に: _____)
10. 特に苦勞していない

問 21. 健康のために心がけているのは、主にどんなことですか。(○は主なものを3つまで)

1. 食生活の改善(栄養のバランス、食事時間等)
2. 定期的な運動(週1~2回以上)
3. 十分な休養・睡眠
4. ストレスの解消
5. 禁煙・節煙
6. 禁酒・節酒
7. 定期的な健康診断の受診
8. 歯磨き・歯周病の予防
9. その他(具体的に: _____)
10. 特に行っていない

問 22. 健康のために食生活では主にどんなことに気をつけていますか。

(○は主なものを3つまで)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. カロリーを控える | 7. よく噛んでゆっくり食べる |
| 2. 塩分を控える | 8. 朝食をとる |
| 3. 油ものを控える | 9. 寝る前に食事をしない |
| 4. 糖質、甘いものを控える | 10. その他 |
| 5. 野菜をたくさん食べる | (具体的に: _____) |
| 6. 魚をたくさん食べる | 11. 特に気をつけていない |

問 23. 現在たばこを吸っていますか。(○は1つだけ)

1. 吸っている

2. やめた

問 28. へお進みください

3. 吸わない

問 29. へお進みください

(問 23. で「1.」とお答えの方へ)

問 24. 1日に吸うたばこの本数は何本ですか。(○は1つだけ)

1. 10本以下

2. 11～20本

3. 21～30本

4. 31本以上

(問 23. で「1.」とお答えの方へ)

問 25. 「禁煙したい」または、「たばこの本数を減らしたい」と思っていますか。

(○は1つだけ)

1. 禁煙したい

2. たばこの本数を減らしたい

3. 禁煙したいとは思わない

(問 23. で「1.」とお答えの方へ)

問 26. 禁煙に取り組んだことはありますか。(○は1つだけ)

1. 禁煙に取り組んだことがある

2. 禁煙に取り組んだことはない

問 29. へお進みください

(問 26. で「1.」とお答えの方へ)

問 27. 禁煙をやめた主な理由は何ですか。(○は主なものを3つまで)

1. イライラをがまんできなかったから

2. 生活習慣の一部(食後、起床時等の一服)となっていたから

3. お酒を飲んだ時に吸いたくなかったから

4. 周りの喫煙者からの誘いを断れなかったから

5. 禁煙により食べ過ぎるようになったから

6. 医師等の専門家の助けがなかったから

7. その他(具体的に:)

(問 23. で「2.」とお答えの方へ)

問 28. たばこをやめた最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

1. 健康に悪いと思ったから

2. 医師等の専門家から言われたから

3. 家族から言われたから

4. 経済的にメリットがあるから

5. 職場内が禁煙になったから

6. その他(具体的に:)

(問29. ~問37. は、全員がお答えください)

問 29. あなたは、禁煙外来についてご存知ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 30. お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲まれますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|------------|
| 1. ほぼ毎日飲む | 3. 週1~2回飲む |
| 2. 週3~4回飲む | 4. 飲まない |

問 31. 乗船してから、自宅に戻って来るまでの期間は、おおよそどれくらいですか。
(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. 日帰り | 4. 2か月~半年程度 |
| 2. 約1週間程度 | 5. 半年以上~1年未満 |
| 3. 約1か月程度 | 6. 1年以上 |

自由意見欄

問 32. その他、健康づくりに関して、取り組んでほしいことがありましたら、どのようなことでも結構ですので、下の回答欄に、ご自由にご記入ください。

最後に、あなた自身のことについておたずねします。

※調査結果を統計的に分析するために必要となります。ご回答をお願いいたします。

問 33. あなたが乗船されている(されていた)船舶の事業内容を教えてください。
(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. 外航船 | 4. 漁船 |
| 2. 内航船(旅客船) | 5. その他() |
| 3. 内航船(貨物船) | |

問 34. あなたの携帯電話・スマートフォンは、乗船中はつながりますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. つながる | 4. ほとんどつながらない |
| 2. ほぼつながる | 5. 持っていない |
| 3. 時々つながる | |

船員保険事業(健康づくりの支援)に関するアンケート調査結果
(被保険者調査)

平成28年1月

【調査主体】 全国健康保険協会 船員保険部
〒102-8016
東京都千代田区富士見二丁目7番2号 ステージビルディング14階
電話 03-6862-3061

【調査機関】 株式会社サーベイリサーチセンター
〒116-8581
東京都荒川区西日暮里2丁目40番10号
電話 03-3802-6711