

船員保険の 健康宣言！ プロジェクト“S”



船員保険イメージキャラクター
かもめっせ

自社船員の健康づくり できることから始めてみませんか？

プロジェクト“S”で船員の健康づくりをサポートします！

長期に陸上を離れ、家族や社会から切り離された過酷な環境で就労する船員においては、なかなか健康づくりを進めることが困難な状況であると認識しています。

そこで、まずは船員の健康意識の向上や、健康づくりを始める雰囲気醸成など、簡単に無理なく実施できる取り組みからサポートさせていただきたく、プロジェクト“S”の支援内容を次ページのとおりご用意いたしました。



船員の働き方改革を進めるにあたって

船員の働き方改革が求められており、船員の健康づくりを進めることも重要です。

プロジェクト“S”は、船員の健康づくりのため、健診の推進や産業医の利用促進などを無理なく有意義に進めていただくためにご利用いただくことも想定しています。

「船員の健康づくりを始めたいけど、何から取り組めばよいかわからない」や、「現在の労務を増やしたくない」といったお悩みをお持ちの船舶所有者様も、まずはプロジェクト“S”にエントリーすることから始めてみませんか？

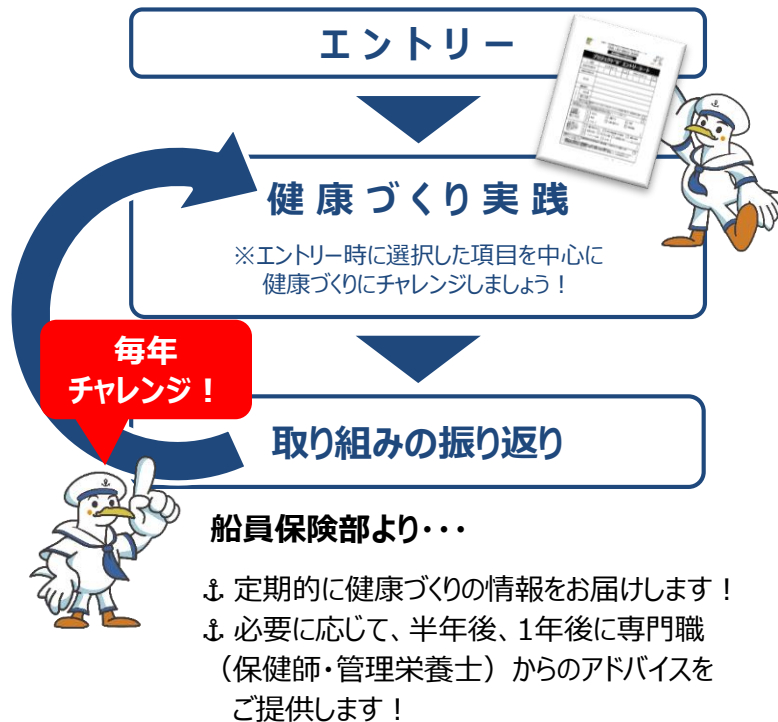
選べる2つのコースで、無理なく始められます！

【シンプルコースの基本的な流れ（イメージ）】

まずは簡単かつ手軽に！
できることからチャレンジ！！



エントリー時に、取り組みそうな項目を選択いただき、船員保険部の支援メニュー等もご利用いただきながら、できることからチャレンジしてみてください！

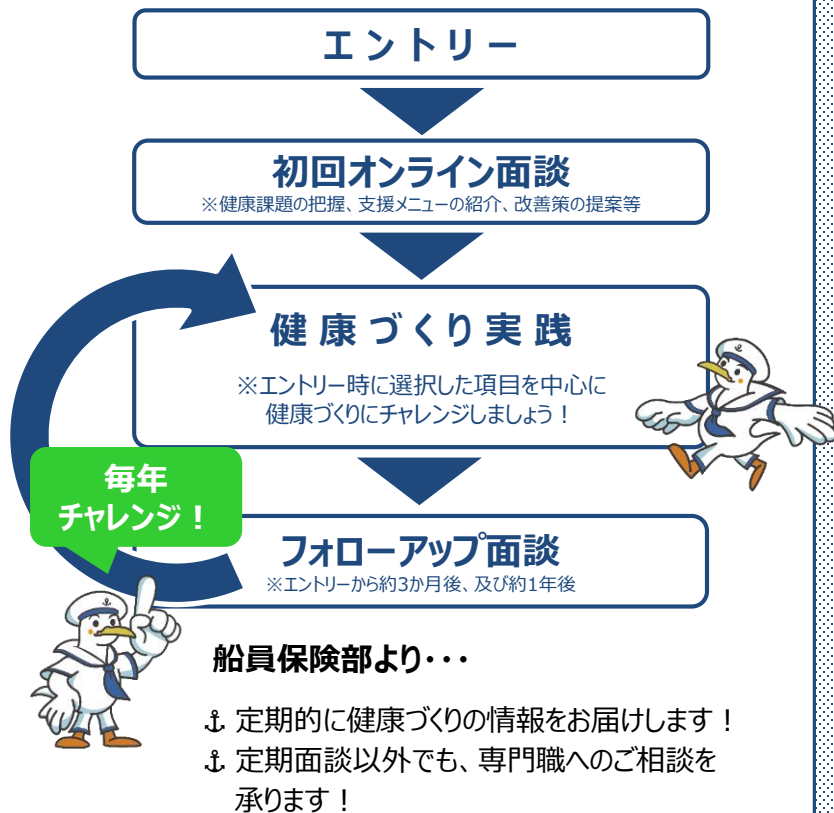


【アクティブコースの基本的な流れ（イメージ）】

専門職からのアドバイスを受けて積極的にチャレンジ！！



自社船員の健康課題を専門職と共有し、どのような対策が必要か、無理なく健康づくりを進めるためにはどうすべきか、的確なアドバイスを送ります！



お取組みいただきたい健康づくりの取組み例は以下のとおり！

健診 受診

まずは身体の状態を知ることから…
健康診断の受診を推進しましょう！



【取組み例】

- 生活習慣病予防健診(無料)を推奨する。
- 健診100%受診を目指す。
- 船員手帳の健康証明コピーを船員保険部へ提出する。など

保健 指導

特定保健指導の案内が届いたら、
まずは船員の方へご案内を！



【取組み例】

- 特定保健指導対象者へ利用を促す。
- 勤務中にICTを利用した特定保健指導を受ける機会を設ける。
- 健診当日の特定保健指導を受けられる健診機関を利用する。

健康 教育

まずは船員に健康意識を！
健康づくりの重要性を学びましょう！
産業医健康面談を利用しましょう！



【取組み例】

- 船員保険部が提供する産業医相談を利用する。
- 船員保険部が提供する出前健康講座を利用する。
- 健康情報を船内に掲示する。 など

禁煙 推進

禁煙は大事な健康づくりです。
船員保険卒煙プロジェクトの活用を！



【取組み例】

- 船員保険卒煙プロジェクトの利用を推奨する。
- 喫煙室を設けるなど、分煙対策をとる。
- 禁煙外来の補助を行う。 など

食事 改善

乗船中も栄養バランスを考えて！
ヘルシーに置換えてスモールチェンジ！



【取組み例】

- 調理担当者に健康レシピを配布する。
- 持込みのカップ麺を春雨スープにチェンジする。
- 甘い飲み物を避け、お茶やお水等を選択する。 など

良質 睡眠

良質な睡眠でしっかり休養！
質の良い睡眠は健康づくりの基本！



【取組み例】

- 睡眠や疲労回復に関する情報を船内に掲示する。
- 快眠グッズを船内に配置する。 など

メンタル ヘルス

ストレスをため込まないために！
上手に発散しましょう！



【取組み例】

- 外部講師を招いたメンタルヘルスクア講座を受講する。
- ストレスチェックを実施する。
- 船内にコミュニケーションツール(遊具等)を配置する。 など

運動 体操

乗船中でもこまめな運動を！
簡単な体操でもOKです！



【取組み例】

- 勤務中にラジオ体操やストレッチを行うよう推奨する。
- 休憩室等にトレーニング用具を配置する。
- カンタン3分体操(船員保険部HP参照)を実施する。 など

船員保険部が提供する支援メニュー(無料！)は以下のとおりです！

産業医健康面談

申込みできる方
船舶所有者



産業医によるオンライン面談（健康相談）を利用できます。月に1回、船員の健康相談や船舶所有者の健康管理に関する相談に対して助言を行います。

出前健康講座

申込みできる方
船舶所有者



研修会に講師を派遣し、メンタルヘルスや生活習慣病に関する講座を開催します。生活習慣病予防、メンタルヘルス等、各種テーマをご用意しています。

船員保険卒煙プロジェクト

申込みできる方
被保険者、被扶養者



医師開発アプリを使ったオンラインによる禁煙プログラムを利用できます。禁煙補助剤を用いた禁煙支援で、通院不要、費用無料です。

船員保険電話健康相談

利用できる方
被保険者、被扶養者



医師、看護師等が24時間、医療や健康やメンタルヘルスの相談をお受けします。ご自宅や勤務先の近くなどご要望に合った医療機関情報もご案内します。

生活習慣病予防健診

利用できる方
被保険者、被扶養者



35歳以上の方はがん（胃・肺・大腸）検診を含む健診を受診できます。一般健診・巡回健診は無料で受けることができます。

特定保健指導

利用できる方
被保険者、被扶養者



健診結果等からメタボ該当もしくは予備群と判定された方に保健師等が様々な働きかけやアドバイスを無料で行います。

健康経営優良法人の認定でこんなメリットが！

健康経営優良法人認定制度とは、経済産業省や日本健康会議が主導して、優良な「健康経営®」を行う企業・団体等を顕彰する制度です。この認定を受けるには、船員保険部が実施する「プロジェクト“S”」に参加することが条件となります。

健康経営優良法人に認定されると、主に以下のようなメリットが想定されます。

- ① 企業ブランド（イメージ）の向上
- ② 優秀な船員の確保・採用につながる
- ③ 社内コミュニケーションの活性化
- ④ 船員の長期定着化・パフォーマンスの向上（生産性の向上） など

ぜひ、プロジェクト“S”に
エントリーを！！



健康づくりの取り組みは多岐にわたりますので、さまざまな取り組みをバランスよく実施することができれば、上記以外にもメリットと感じられるものも出てくるのではないのでしょうか！

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



全国健康保険協会
船員保険

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo>

〒102-8016
東京都千代田区富士見2-7-2 ステージビルディング14階
TEL 03-6862-3060（携帯電話・IP電話ご利用の方）
0570-300-800（固定電話ご利用の方は市内通話料金）

