

健康度カルテ

総合 コメント

メタボリスクを有する方の割合が低く、生活習慣病予防の成果が表れていると考えられます。今後も継続的な健康支援をお願いいたします。一方で、健康診断の受診率が低いようです。受診の重要性を周知し、受診率向上に向けた対策をお願いいたします。



判定項目

判定結果

 健康診断		健診未受診者が多く見受けられます。健康管理の第一歩として、全員が健診を受けられるよう、積極的な受診勧奨をお願いします。 ▶ 1 ページへ
 特定 保健指導		特定保健指導は無料で専門的な支援を受けることができます。対象者への積極的な案内と参加促進をお願いします。 ▶ 2 ページへ
 生活習慣		生活習慣の改善が必要な方がおられます。健康状態の悪化を防ぐためにも、早期の生活習慣改善に向けた取り組みをお願いします。 ▶ 3 ページへ
 生活習慣病 リスク		メタボリスクを有する方の割合は低く、良好な傾向です。今後も生活習慣病予防に向けた取り組みの継続をお願いします。 ▶ 5~6 ページへ

貴社船員及び扶養家族の健診結果等に基づき、「健康診断」「要受診者等の受診状況」「特定保健指導」「生活習慣関連事項」の4種類5項目に関する判定を行いました。判定結果に「×」「△」が表示されている項目が、貴社の健康課題です。カルテを参考に、健康づくりの推進をお願いいたします。

全国健康保険協会船員保険部が保有するレセプトデータおよび健診データ（令和4年4月～令和7年3月診療/受診分）を基に作成しました。

※船員手帳提供データについては、提供時期により反映されていない場合があります。

※判定は○△×の3段階で表記しており、対象者がいない場合は「-」で表記しています。



全国健康保険協会
船員保険

健康診断

判定結果



順位

981 位

1304 社

コメント

健診未受診者が多く見受けられます。健康管理の第一歩として、全員が健診を受けられるよう、積極的な受診勧奨をお願いします。

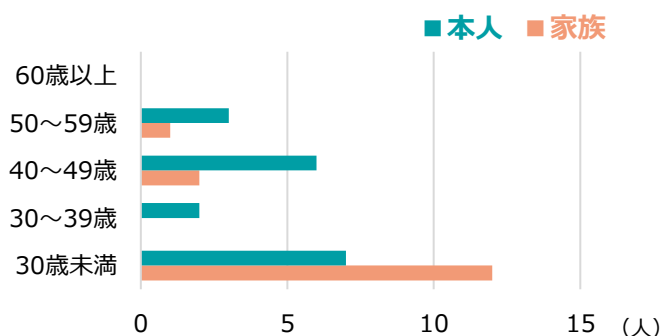
対象者がいない場合は「-」

判定・順位：健診受診率（本人・家族）

● 貴社の基本データ

	貴社	平均年齢
本人	18 名	37 歳
家族	15 名	21.8 歳

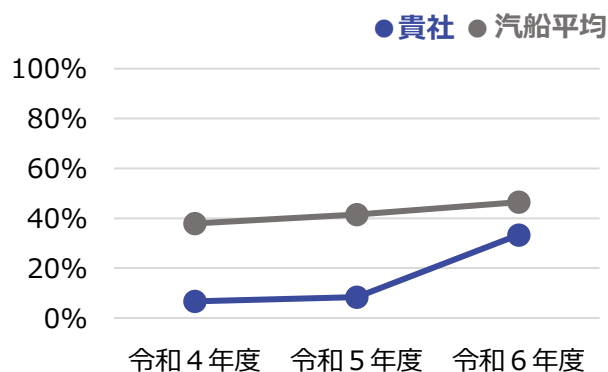
年齢構成（本人、家族）



● 健診受診率※（令和 6 年度）

	貴社	汽船平均
本人	33%	56%
家族	33%	26%

健診受診率の推移（本人＋家族）



健診対象者数 本人： 9 人／家族： 3 人
（0 人の場合は「-」を表示）

※健診受診率は船員保険部が提供する生活習慣病予防健診、特定健診の受診者および船員手帳健康証明書の提供データを基に算出しており、本人は35歳以上、家族は40歳以上が対象です。なお、船員手帳健康証明書の提供データについては、提供時期により反映されていない場合がありますので、実際の受診率より低く表示される場合があります。

健診結果をご提出ください

令和 5 年 4 月の船員法施行規則等の改正により、全ての船舶所有者は常時使用する船員の、**健康診断結果を集め、船員保険部に提出することが義務付けられました。**
被保険者（35 歳以上）および扶養のご家族（40 歳以上）は『生活習慣病予防健診』を無料で受診いただけますので、ぜひ積極的に受診の案内をお願いいたします。

特定保健指導

判定結果



順位

242 位

1304 社

コメント

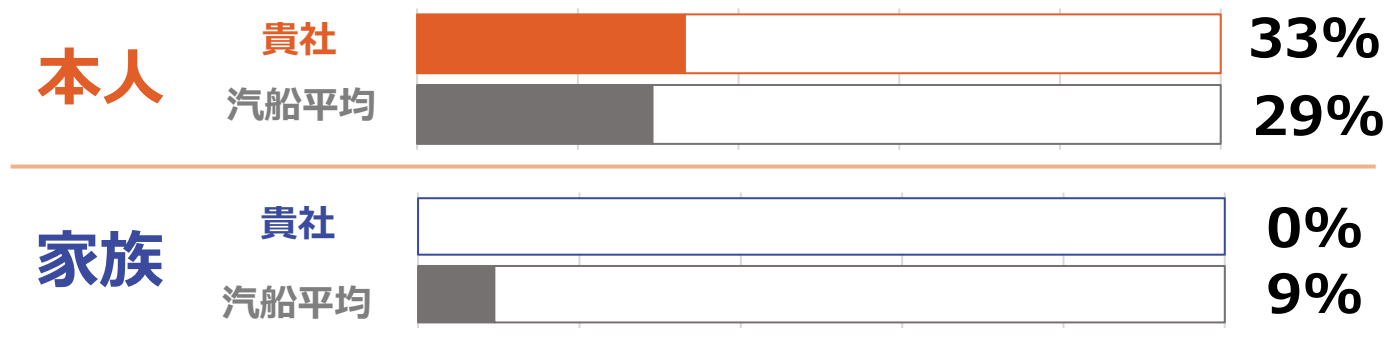
特定保健指導は無料で専門的な支援を受けることができます。
対象者への積極的な案内と参加促進をお願いします。

対象者がいない場合は「-」

判定・順位：特定保健指導利用率（本人・家族）

● 特定保健指導対象者の割合（令和 6 年度）

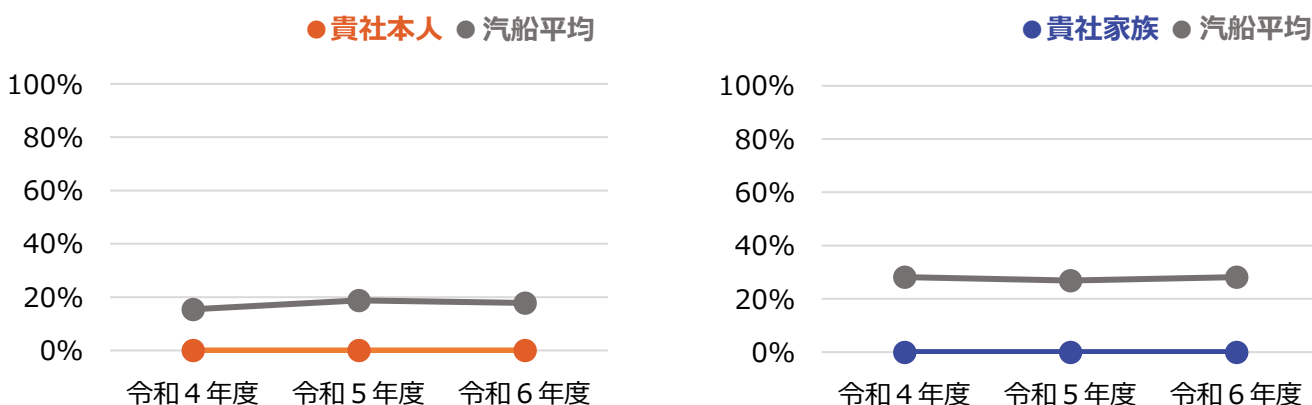
40歳以上の健診受診者のうち、特定保健指導の対象となった人の割合です。



40歳以上の健診受診者数 本人： 3 人／家族： 1 人（0人の場合は「-」を表示）

● 特定保健指導利用率の推移

特定保健指導の対象となった人のうち、利用した人の割合の経年推移です。



特定保健指導を利用して重大疾患を予防！

令和 5 年 4 月の船員法施行規則等の改正により、**健康診断で異常があった船員への保健指導は努力義務とされています。**特定保健指導の対象となった船員（40～74 歳）は、保健師や管理栄養士などの専門家による保健指導を受けることができます。脳卒中や心筋梗塞といった重大な疾患の発症を防ぐためにも、特定保健指導の利用を積極的に促しましょう。

生活習慣

判定結果



順位

665 位

1304 社

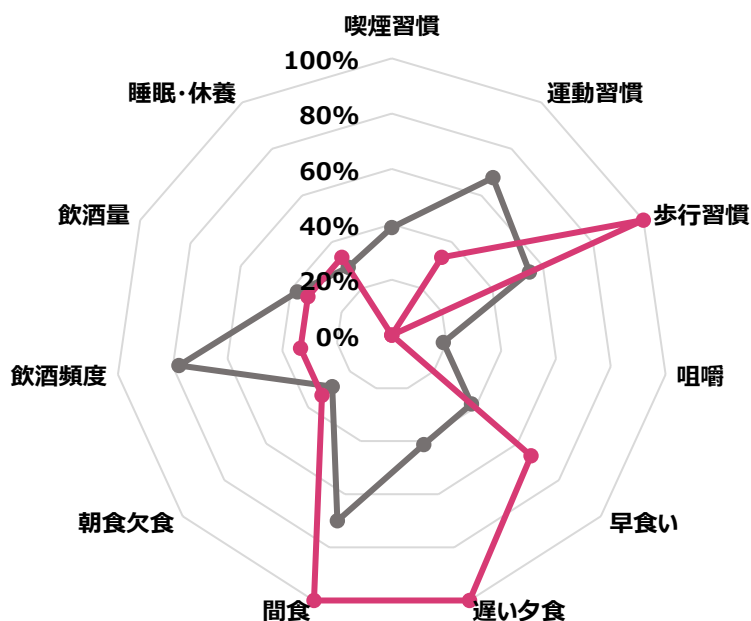
コメント

生活習慣の改善が必要な方がおられます。健康状態の悪化を防ぐためにも、早期の生活習慣改善に向けた取り組みをお願いします。

対象者がいない（または少数の）場合は「-」

判定・順位：11分類のリスク該当割合（本人）

生活習慣のリスク状況（本人）



割合および、図形が小さいほど良い状態です。

● 貴社

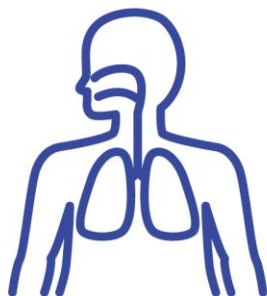
● 汽船平均

分類	判定	項目	貴社	汽船平均	判定方法
喫煙	○	喫煙習慣	0%	39%	現在、たばこを習慣的に吸っている
運動	○	運動習慣	33%	68%	1 回30分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していない
	×	歩行習慣	100%	55%	歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していない
食事	○	咀嚼	0%	19%	食事をかんで食べるときにかみにくい・ほとんどかめない状態
	×	早食い	67%	38%	人と比較して食べる速度が速い
	×	遅い夕食	100%	41%	就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週 3 回以上ある
	×	間食	100%	70%	朝昼夕の 3 食以外に間食や甘い飲み物を毎日または時々摂取している
	△	朝食欠食	33%	28%	週 3 回以上朝食を抜いている
飲酒	○	飲酒頻度	33%	78%	毎日または時々飲酒をしている
	△	飲酒量	33%	38%	1 日 2 合以上飲酒をしている
睡眠	△	睡眠・休養	33%	29%	睡眠で十分な休養がとれていない

今から取り組む禁煙対策

喫煙による健康への影響は分かっているにもかかわらずなかなかやめられない、それはやめる意志が弱いのではなく、たばこの依存性のためです。喫煙によるリスクと禁煙について以下にまとめましたので、お役立てください。

1 喫煙による体への影響



たばこに含まれるニコチンやタールなどの有害な物質による影響は、喫煙期間が長くなるほど徐々に体に現れます。長期間受けた血管へのダメージから動脈硬化や高血圧が進んで脳血管疾患や心疾患を引き起こしたり、様々ながんのリスクも上げてしまいます。肺胞が障害されて COPD（慢性閉塞性肺疾患）になると肺は元に戻ることはなく、ちょっとした動作で息苦しくなるなど、生活に制限が生じる可能性もあります。

2 禁煙はいつからでも遅くない



禁煙を始めるのに、もちろん若年であればあるほどその後の疾病予防効果が期待できますが、どの年代から始めても様々なリスクを下げるすることができます。早期にはせきや痰などの改善、免疫機能の改善により感染症にかかりづらくなるなどの効果が現れ、数年継続することで虚血性心疾患、脳梗塞や肺がんのリスクも徐々に下がることが分かっています。

3 辛くない禁煙方法、あります



禁煙は「我慢するもの、辛いもの」と1歩踏み出せない方も多いのではないのでしょうか。医療の力を使えば、比較的楽に、より確実に禁煙を始めることができます。禁煙補助薬を使うことで、たばこを我慢するストレスを少なくし、成功率を上げることができます。さらに、禁煙外来やオンライン診療の選択肢もあります。なお、船員保険にご加入の方は、スマートフォンのアプリを通じた専門職とのオンライン面談と禁煙補助薬により、気軽に禁煙にチャレンジできる『オンライン禁煙プログラム』を無料で利用可能ですので、ぜひご利用ください。

生活習慣病リスク

判定結果

順位

コメント



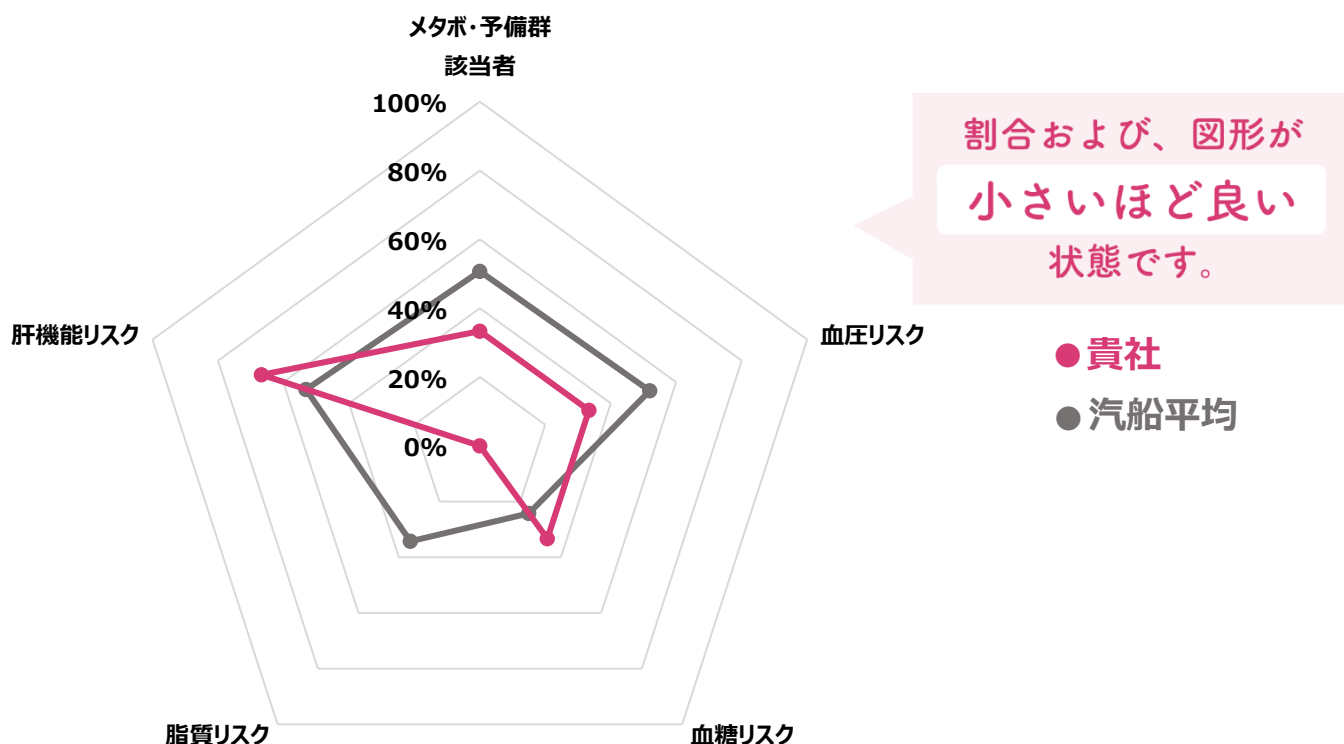
215 位
1304 社

メタボリスクを有する方の割合は低く、良好な傾向です。今後も生活習慣病予防に向けた取組みの継続をお願いします。

対象者がいない場合は「-」

判定・順位：メタボ・予備群該当者の割合（本人）

メタボ該当状況・生活習慣病リスク（本人）



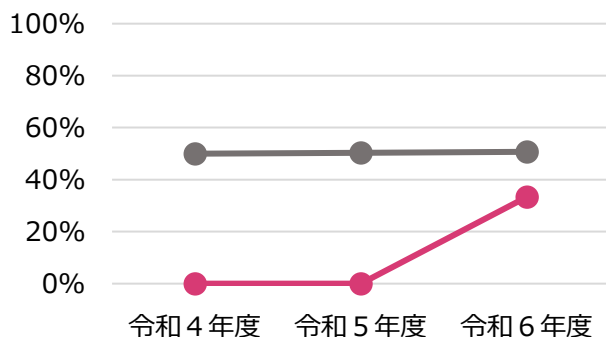
判定	項目	貴社	汽船平均	判定方法
○	メタボ・予備群 該当者	33%	51%	メタボ：腹囲＋血圧・血糖・脂質のうち2つ以上リスクあり 予備群：腹囲＋血圧・血糖・脂質のうち1つリスクあり
○	血圧リスク	33%	52%	収縮期血圧 ≥ 130 mmHgまたは拡張期血圧 ≥ 85 mmHg
△	血糖リスク	33%	24%	空腹時血糖 ≥ 110 mg/dLまたはHbA1c $\geq 6.0\%$
○	脂質リスク	0%	34%	中性脂肪 ≥ 150 mg/dLまたはHDL < 40 mg/dL
△	肝機能リスク	67%	53%	AST ≥ 31 U/LまたはALT ≥ 31 U/Lまたは γ -GTP ≥ 51 U/L

●メタボ該当状況・生活習慣病リスクの経年変化―

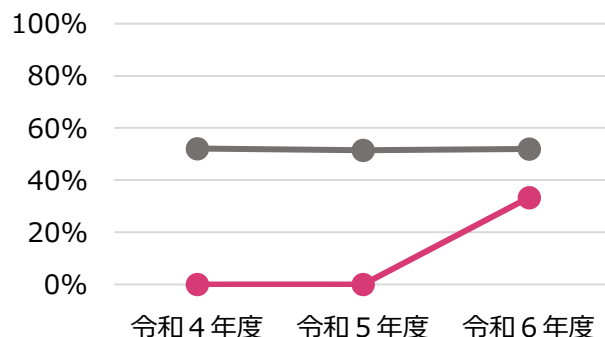
リスクを持つ人の割合の経年変化を示しています。

●貴社 ●汽船平均

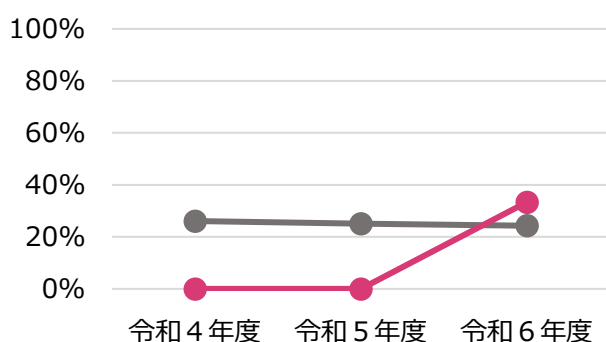
メタボ・予備群該当者の割合



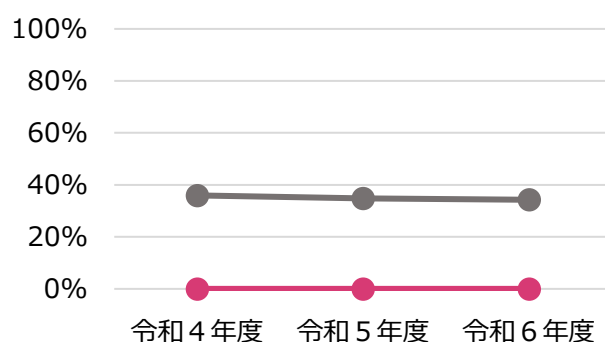
血圧リスク該当者の割合



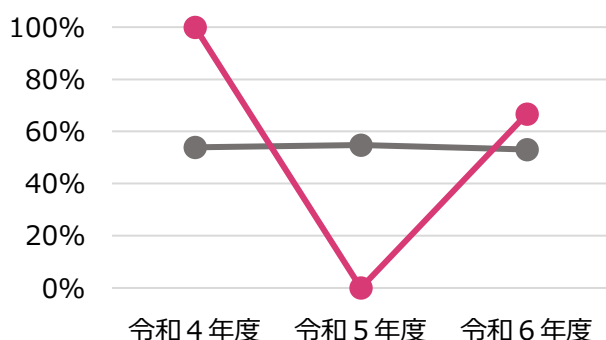
血糖リスク該当者の割合



脂質リスク該当者の割合



肝機能リスク該当者の割合



メタボ対策で船員が長く健康に働ける土台作りを！

内臓脂肪は全身に炎症を起こし、心臓病や糖尿病のリスクを高めます

メタボは内臓脂肪が蓄積している状態です。内臓脂肪は健康を害する様々な物質を放出し、血管や臓器の炎症レベルを高め、心血管疾患や糖尿病を引き起こすリスクとなります。メタボ対策への取り組みを宣言し、食事や運動を介した健康づくりを会社として支援していくことが求められます。



船員保険部が提供する 支援メニューをご活用ください！

こんなお悩みはありませんか？

長年喫煙している船員が
たくさんおり、
健康面からも
禁煙を勧めたいと
考えてはいるけど、
いい方法が見つからない

入社したばかりの船員が
少し元気がなさそう

船員の健康づくりのために
他社が行っている
取組みを参考にしたい

船員の健康づくりに
取り組んでいるが、
健康づくりについて
専門職に具体的な
相談をしたり、
アドバイスを受けたい

支援メニュー

『オンライン禁煙プログラム』では、スマートフォンのアプリを通じた専門職とのオンライン面談と禁煙補助薬のご利用で、気軽に禁煙にチャレンジできます。

「オンライン禁煙プログラム」
についてホームページはこちら ▶



『船員保険電話健康相談』※では、船員本人の健康に関する相談に専門スタッフが応じます。プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。

※船員保険電話健康相談

通話料無料 0120-018-620

『船員の健康づくり宣言』にエントリーいただければ、船員の健康づくりの参考に、他社の好事例集等を掲載した健康情報誌を定期的にお届けします。（まずはシンプルコースにエントリーして他社の好事例を参考にできることからチャレンジを）

『船員の健康づくり宣言』のアクティブコースにエントリーいただければ、今後の健康づくりのすすめ方の提案をいたします。また、アクティブコースでは、「出前健康講座」や「食事・栄養WEB相談室」など、より充実した支援メニューをご利用いただけます。

船員の健康づくり宣言

についてはこちら ▶▶▶

