

船員とご家族のヘルスマネジメント！

健康航海術

✦ Healthcare for The Mariner and Their Family ✦

\\ 船員とご家族が作った //

川柳に教えてもらう、
カラダとココロの健康

船上・ご家庭で役立つ！

医師や管理栄養士がレクチャーする、
ヘルスケアコラムも一緒に。



全国健康保険協会
船員保険

健康航海術

船員とご家族が作った！

川柳に教えてもらおう 健康航海術！

最優秀賞

航海中 増えた脂肪に 後悔中

船員のみなさんの、メタボリックシンドロームの割合は……。

06

優秀賞

愛情は タップリ 入れるが 塩少し

食塩摂取量、まだまだ多いみたい。

10

優秀賞

船乗りも 読めぬ 身体の 波模様

船員に多い病気つく？

12

審査員特別賞

航海を 後悔せぬよう 予防健診

予防健診、受けないと……。

24

審査員特別賞

船揺れて 身体波打つ メタボかな

メタボの怖さ、知っていますか？

26

審査員特別賞

航海や 乗船スマート 下船デブ

船内の食事、こうなっていないせんか？

28

食べ物と 運動不足 心掛け

消化器系の病気、予防のひとつは「生活の順番」。

34

下船日だ 元気に笑顔 無事帰宅

下船をしたら、感染症に注意!!

35

数値良し 判定良しで 祝い酒

節度のある飲酒量って？

36

うきわみたい ちよつときになる はらまわり

ズボンのサイズを、いまずぐチェック!

37

歯が痛い 行つときや良かった 歯科検診

受けていますか? 歯科検診。

38

船員の 紫煙が行く先 曇らせる

たばこによる健康被害を食い止めろ!

39

おとうさん 1かいねたら かえってくる?

家族みんなで食べるのは、健康的な食事。

44

下船して やつと食べれる 妻の飯

おやつも、食べていいの?

45

健康に 人生楽しく ストレッチ

ストレッチ運動のポイント!

46



ふざぎこむ 俺の心は二枚貝	47
健康を目指して航る 羅針盤	48
みなさんの、健康への思いが詰まった川柳。全作品を公開します！	49

基調コラム	08
-------	----

レシビ	14
-----	----

運動	20
----	----

オーラルケア	30
--------	----

睡眠	40
----	----

メタバ&喫煙	42
--------	----

生活習慣病予防健診	51
後悔せぬよう、「生活習慣病予防健診」を受診しましょう。	

総合監修 元東京海洋大学大学院教授(現・研究員)／日本海洋人間学会常務理事 佐野裕司

オーラルケア監修 日本大学教授／日本歯周病学会副理事長 小方頼昌

レシビ監修 SHOKUDESU-GUN, Japan／管理栄養士・糖尿病療養指導士 佐藤小夜子、小宮山若菜

企画・編集 モダンフェイスシステムズ株式会社

文 久保田真理

写真 高岡弘、阿部雄介

イラスト 杉山巧、山口洋平

デザイン コバシデザイン(小林泰和、柳澤貴彦)

もらう 術！

「船員と健康」を テーマにした健康川柳

船員保険部では、船員とご家族の健康づくりを推進するために、日ごろの健康に関する気持ちをテーマに川柳を募集しました。本冊子では、最優秀賞はもちろん、応募のあった全作品を掲載します！

コラムといっしょにご紹介！
柳を作ってみませんか！？



カラダのこと、
気にしていますか？

船員とご家族が作った！ 川柳に教えて 健康航海

「船員と健康」がテーマの「健康川柳」を、もっと健康になるための、“使える”
川柳で知る、ご自身のカラダとココロの健康。みなさんも、自分だけの健康川



最優秀賞

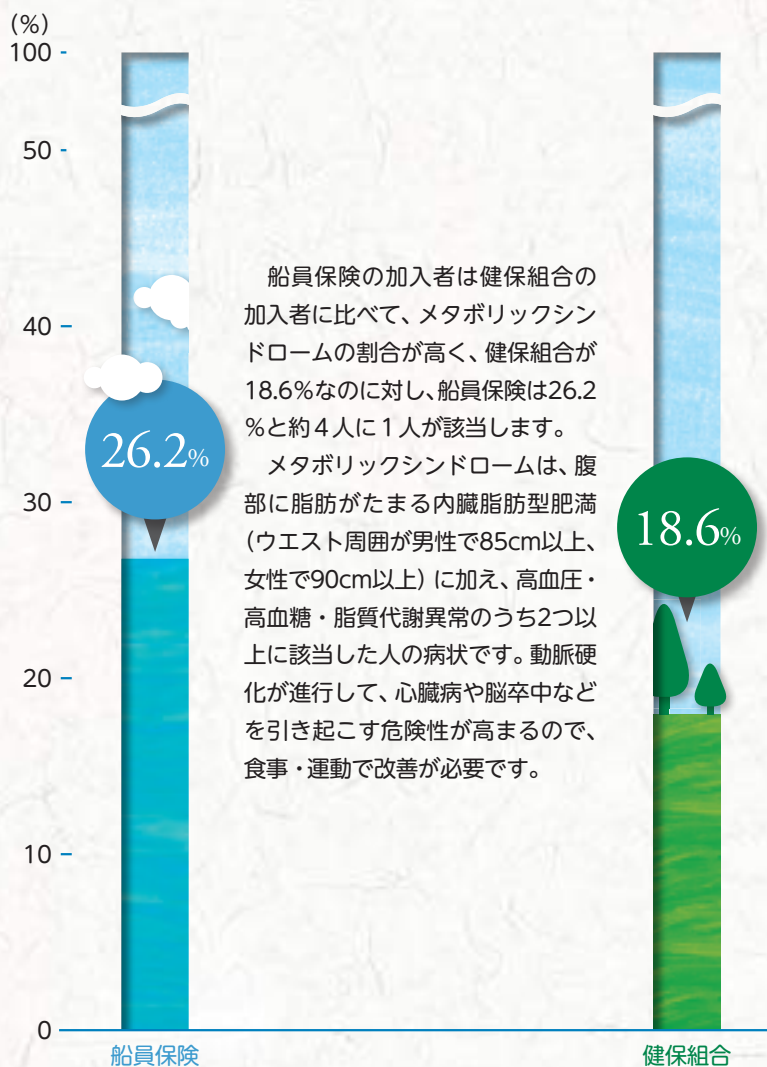


航海中 増えた脂肪に 後悔中

(佐賀県・からがらすさん)

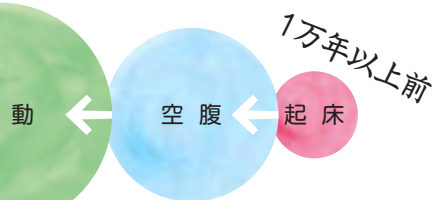


船員のみなさんの、 メタボリックシンドロームの割合は……。



（出典：厚生労働省「平成22年度～24年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」）

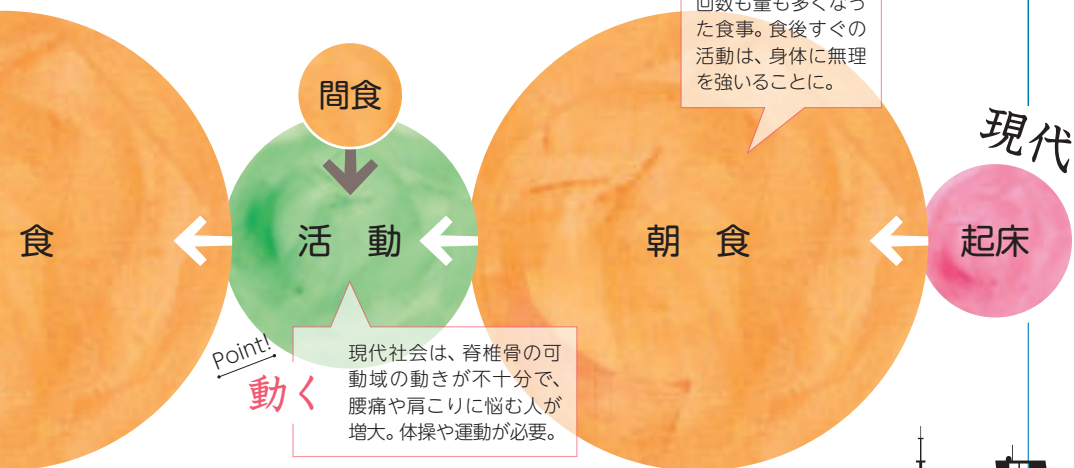
一日の生活の順番と量の变化



Point!

食べる

1万年以上前に比べ、回数も量も多くなった食事。食後すぐの活動は、身体に無理を強いることに。



健康のヒントは、1万年以上前にあり!?



船員の方も家族の方も、この現代社会だからこそ不健康になっているのかもしれない。
家族一緒に生活と健康について考えて、いざ安全な航行へ!

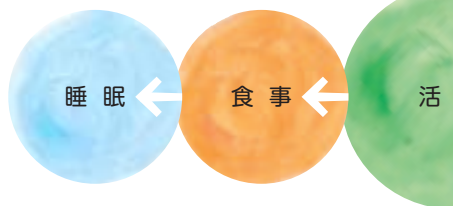
船員に限らず、多くの人が病気に苦しみ現代。悪性新生物（悪性腫瘍・がん）や心臓病、脳卒中など循環器疾患での死亡率が高く、また糖尿病、高血圧、動脈硬化、腰痛、肩こりなどが蔓延しています。この原因は、現代生活の「活動（運動）」「食事」「休息」などの「生活の順番」とその「量」のバランスの悪さにあると考えます。

上の図を見てください。今から約1万年以上前の狩猟採取生活に、現代の生活習慣病を予防するヒントがあります。当時は、食料獲得のために活動量は多く、食事は適量を取り、食後の休息は消化器への血液を集中させて消化吸収に役立っていたといえます。つまり、「活動→食事→休息」という「生活の順番」となっていました。しかし現代は、食後の休息が十分でないまま通勤や仕事を行ううちに、

simple!



丸の大きさは、1 万年以上前と現代それぞれの、一日の生活で行う行動の「量」のイメージ。そのバランスはまったく異なる。

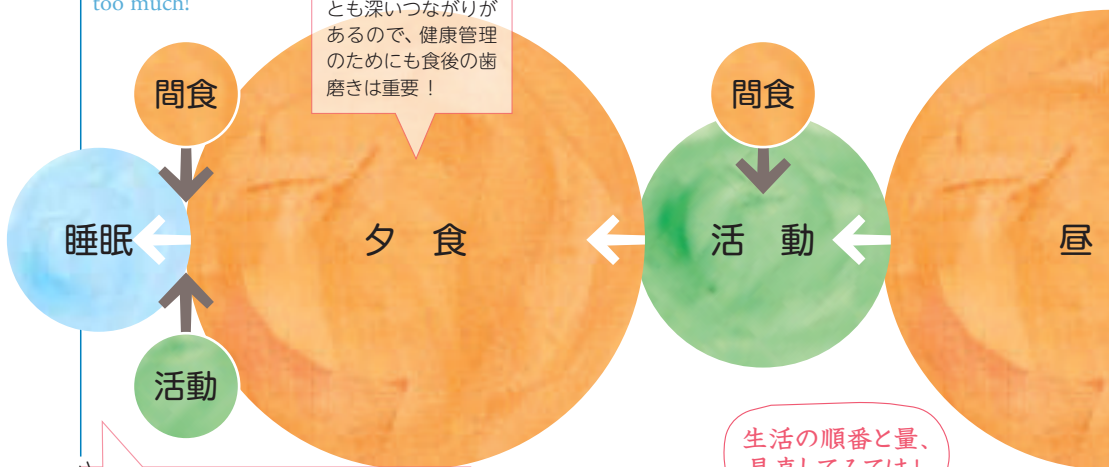


Point!

歯を磨く

口腔衛生は全身疾患とも深いつながりがあるので、健康管理のためにも食後の歯磨きは重要！

too much!



Point!

寝る

時間ばかりでなく、質の高さが大切。運動で体幹の筋肉や靱帯の状態をよくすれば、睡眠の質も向上。

Point!

安らぐ

船内環境はストレスがたまりやすい。そんなとき身体を動かせば、ネガティブな精神状態が改善！

生活の順番と量、
見直してみては！

教えてくれた先生

佐野裕司さん

さの・ゆうじ●1949年北海道生まれ。元・東京海洋大学大学院教授（現・研究員）。専門は運動処方学、環境生理学、海洋人間科学。船員の疾病対策などに取り組む。



少ない活動量には見合わない食事量に。さらに、エアコンなどの普及で、寒暖などの身体への刺激が少ない生活環境も、病気を増やす一要因になっていると考えます。

健康的な生活を取り戻すには、「活動→食事→休息」という「生活の順番」とそれぞれの「量」に気をつけ、身体にも適度な刺激を与えましょう。私の場合、20代後半からジョギングを続け、最近では背反らし・背伸ばし運動やテニスをし、運動後や風呂上りには冷水シャワーを1〜2分浴びる生活です。おかげで、主だった病気がなかったことがあります。

健康について悩みを抱えている方は大勢います。大昔のような生活スタイルに戻すのは簡単ではありませんが、家族みんなで「生活の順番」と「量」を見直し、健康的な毎日を過ごしましょう！

川柳に教えてもらう健康航海術！

優秀賞

愛情は
タツプリ入れるが
塩少し

(岡山県・こうすけさん)



食塩摂取量の平均と目標量。

食塩摂取量、 まだまだ多いみたい。

味噌やしょうゆなどの発酵調味料を使い過ぎたり、外食や加工食品を頻繁に利用すると、塩分を摂り過ぎてしまう傾向にあります。

一日あたりの塩分摂取量は一般男性で8g未満、女性で7g未満が推奨されていますが、実際には男性11g、女性9.2gも摂取しているのが現状です。世界では1日6g未満が当たり前とされています。塩分の摂り過ぎは高血圧となり、さらには脳卒中や心臓病につながります。上手に減塩生活を始めましょう！

成人男性の
食塩摂取量 } 11.0g

成人女性の
食塩摂取量 } 9.2g

成人男性の
目標量 } 8.0g
未満

成人女性の
目標量 } 7.0g
未満

(出典：厚生労働省「平成27年 国民健康・栄養調査」)

川柳に教えてもらう健康航海術！

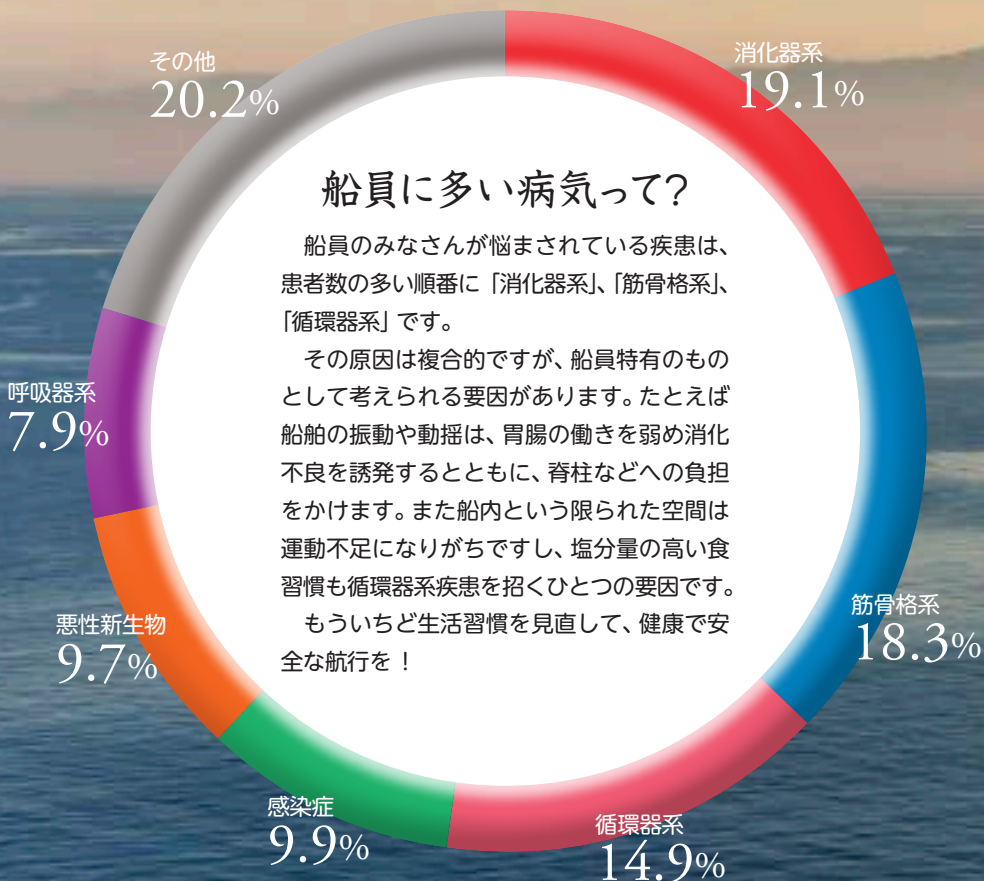
優秀賞

船乗りも 読めぬ身体の 波模様

(東京都・濱沖さん)

最近の船員災害疾病状況

(平成22年～平成26年の5年間)



(出典：国土交通省「平成26年度 船員災害疾病発生状況報告(船員法第111条)集計書」)

フライパン1つで作る！

ひと皿で栄養たっぷり！ 栄養士のごちそう丼。

栄養過多の今の食生活を見直すには、どこから始めたら……。必要な栄養が摂れて、誰でも簡単に作れる丼料理で、食事から健康に！

ONE POINT!

だしの味で塩分セーブ！

かつおや昆布などからだしを取ると、うまみがアップして塩分を抑えられる。市販のだしを利用する場合は、食塩無添加のものを。

たくさん噛んで満腹感アップ。

主食から手をつけて早食いをするのはNG。何度も噛み、時間をかけることで満腹中枢が働き出し、満腹感を得られるようになる。

丼でも、定食スタイルでも！

フライパンで手軽に作れる丼レシピだが、具とご飯を分けて定食のようにしても。そうすると箸を使う回数が増えて、満腹感もアップ。

ごはんには麦をプラス！

麦は安価でどこでも手に入る雑穀で、不足しがちな繊維質も豊富。白米に麦を混ぜた麦ごはんをよく噛んで食べれば、早食い防止にも。

教えてくれた先生

佐藤小夜子さん

さとう・さよこ ● SHOKUDESIGN.
Japan代表。女子栄養大学卒業後、管理栄養士として大手医薬品商社、医療機関に勤務。現在は栄養指導、講座・講演、レシピ提供を行う。



高血圧や糖尿病など、生活習慣病は様々な病気を引き起こすので、塩分、糖質、脂質には常に気をつけて食事をするのが大切です。外食は、できれば1日1食まで。あとは自宅に必要な栄養素を補うようにしましょう。目安は、1食10品

目以上。見た目がカラフルな食事内容になっていれば、栄養が摂れている証拠です。また、主菜のたんぱく質量は、1食あたり手のひら以上を目安としてください（病気により異なるので持病のある人は要確認）。今回は、スーパーなどで

通年手に入る食材を使い、フライパンひとつでできる丼メニューをご紹介します！これでバランスのよい食事を知り、副菜（野菜）、主菜（メイン）、主食（ご飯）の順に、ゆっくり、たくさん噛んで、食べ過ぎない食生活を目指しましょう。

ひとロサイズの
カットがポイント!

材料(4人分)

鶏もも肉…400g 蒸しえび…12尾
卵…4個 ミックスビーンズ(缶詰・110g
入り)…1缶 パプリカ(赤)…1個 アボ
カド…4個 レタス…適量 ブラックペッ
パー…少々 麦ご飯…800g(麦80g、白
米720g) サラダ油…大さじ½
合わせ調味料(しょうゆ・みりん・酒…各
大さじ1と½)

ソース(マヨネーズ・ケチャップ…各大さ
じ2 レモン汁…大さじ1 酢・砂糖…各
小さじ1※サウザンアイランドドレッシング…大さ
じ4でもOK)

作り方

①ゆで卵を作る。フライパンを強火で熱
してサラダ油を入れ、観音開きにした鶏
肉の両面を焼く。焼き色がついたら、合
わせ調味料を加えて全体にからめなが
ら焼く。取り出して冷まし、2cm角に切
る。

②パプリカは1cm角に、アボカド・えび・ゆ
で卵は2cm角に切る。レタスはひとロ大
にちぎる。

③麦ご飯を器に盛り、レタスをのせる。①
の鶏肉と②、ミックスビーンズを盛り付
け、野菜にソースをかけて、全体にブラッ
クペッパーをふる。

カラフル食材の 照り焼きチキン& コブサラダ丼

一人分 [エネルギー] 831kcal [たんぱく質] 36.7g [脂質] 31.2g
[食物繊維] 6.7g [糖質] 81.1g [食塩相当量] 1.7g

材料(4人分)

ローストビーフ(市販品)…400g ミッ
クスビーンズ(缶詰・110g入り)…1缶 リ
ーフレタス…2袋 玉ねぎ…½個 ミニ
トマト…8個 かいわれ大根…1パック
麦ご飯…800g(麦80g、白米720g)

たれ(玉ねぎ…1個 セロリ・にんじん
〈小〉…各1本 にんにく…1かけ しょう
ゆ…大さじ4 みりん・酒…各大さじ2)

作り方

①たれ用の玉ねぎ、にんにく、にんじん、
セロリを大きめのみじん切りにし、調味料
を加えてミキサーにかける。

②リーフレタスはひとロ大にちぎる。玉ね
ぎは薄切りにして、ミニトマトは半分に切
る。かいわれ大根は根元を切り落とす。

③麦ご飯を器に盛り、リーフレタス、玉ね
ぎ、ミックスビーンズをのせる。その上
にローストビーフを並べてかいわれ大根を
のせ、ミニトマトを添える。たれをまわしか
ける。

たっぷり野菜ソースの ローストビーフ丼

お野菜だけでも
お腹いっぱい!

一人分 [エネルギー] 785kcal [たんぱく質] 29.5g [脂質] 25.1g [食物繊維] 6.9g [糖質] 95.1g
[食物繊維] 6.7g [食塩相当量] 3g

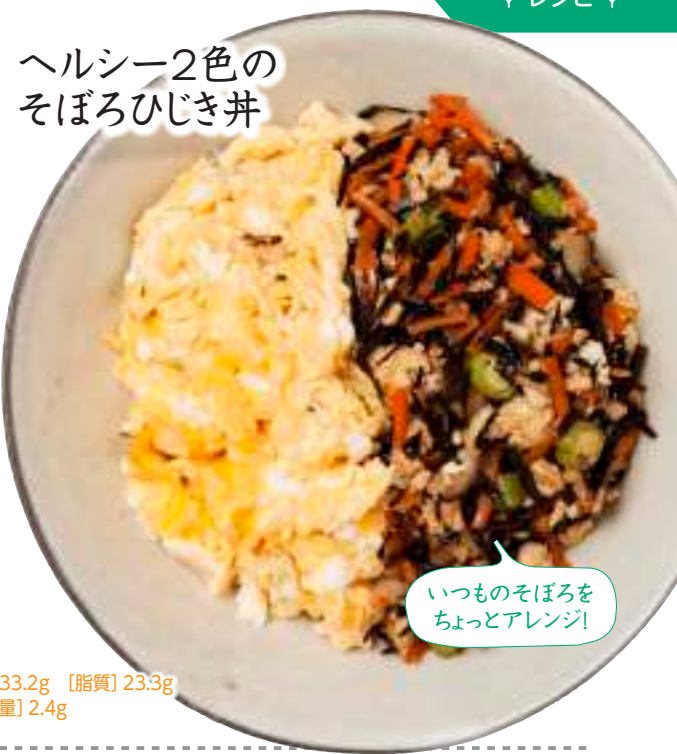
材料(4人分)

鶏ひき肉…400g 卵…4個 ひじき…32g にんじん(小)…½本 しいたけ…8個 さやいんげん…80g しょうが…1かけ 大葉…8枚 麦ご飯…800g(麦80g、白米720g) サラダ油…大さじ1と½
合わせ調味料(しょうゆ・みりん…各大さじ2と½ 酒・砂糖…各大さじ1と½ だし…200ml ※顆粒だし小さじ2+水でもOK)

作り方

- ①ひじきをもどし、水けをきる。にんじんは、ひじきと同じ長さの細切りにする。しょうがはみじん切りにする。しいたけは幅2〜3mmに、さやいんげんは幅1cmに切る。
- ②フライパンを強火で熱してサラダ油大さじ1を入れ、ひき肉を炒める。火が通ったら、ひじき以外の野菜を炒め、合わせ調味料を加えて弱火で煮る。
- ③汁けがなくなったらフライパンの端に寄せ、空いたところにサラダ油小さじ1を入れる。溶いた卵を加えてかき混ぜて、炒り卵にする。
- ④麦ご飯を器に盛り、③を盛り付ける。

ヘルシー2色の そばろひじき丼



いつものそばろを
ちょっとアレンジ!

一人分 [エネルギー] 752kcal [たんぱく質] 33.2g [脂質] 23.3g
[糖質] 89.3g [食物繊維] 8.3g [食塩相当量] 2.4g

大葉を使った ガバオ丼

材料(4人分)

豚ひき肉…400g 卵…4個 玉ねぎ…1個 なす・ピーマン…各2個 パプリカ(赤)…1個 もやし…1袋(200g) にんにく…1かけ 大葉…8枚 麦ご飯…800g(麦80g、白米720g) サラダ油…大さじ2と½ 塩・こしょう…各少々 ナンプラー…小さじ2
合わせ調味料(酒…大さじ4 しょうゆ…小さじ2 オイスターソース…大さじ1と½)

作り方

- ①玉ねぎは大きめの、にんにくは通常のみじん切りにする。
- ②なすは縦6〜8つに切り、長さを半分にする。ピーマン・パプリカは、幅2cmの細切りにする。
- ③フライパンを弱火で熱してサラダ油大さじ1と½と、にんにくを入れて炒め、香りが立ってきたら強火にして①を加える。全体に油がまわったら、ひき肉を加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。②を加えて炒め、火が通ったらもやし、合わせ調味料を加え、最後にナンプラーをまわしかける。
- ④軽くふいたフライパンを強火にかけ、てサラダ油大さじ1を熱し、目玉焼きを作る。

⑤麦ご飯を器に盛り、③を盛り付ける。目玉焼き、大葉を添える。

香草使いで、
塩分セーブ!



一人分 [エネルギー] 830kcal [たんぱく質] 37.4g [脂質] 30.3g
[食物繊維] 6.9g [糖質] 93.1g [食塩相当量] 2.2g

材料(4人分)

牛薄切り肉…280g 温泉卵…4個 パプリカ(赤)…1個 ピーマン…4個 たけのこ(水煮)…1袋(120g) エリンギ…1パック(120g) もやし…1袋(200g) しょうが…1かけ 麦ご飯…800g(麦80g、白米720g) 片栗粉…小さじ2 ごま油…大さじ1 酒…大さじ1と½

合わせ調味料(オイスターソース…大さじ2 しょうゆ・中華だし…各大さじ1と½ みりん…小さじ2) あらびきしょう…適宜

作り方

①パプリカ、ピーマンは1×2cm角に、たけのこは2cm角に、エリンギは縦半分にして長さ3cmに切る。しょうがはみじん切りにする。牛肉は幅2cmに切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。

②フライパンを強火で熱してごま油を入れ、牛肉を加えて色が変わったら酒、しょうがを加える。

③もやし以外の野菜を炒め合わせ、もやし、合わせ調味料を加えてひと混ぜする。

④麦ご飯を器に盛り、②をかける。上に温泉卵をのせて、あらびきしょうをふる。



大きなお肉は
たくさん噛んで！

大きめカットの チンジャオロース風丼

一人分 【エネルギー】 752kcal 【たんぱく質】 29.7g 【脂質】 23g 【糖質】 95g 【食物繊維】 6g 【食塩相当量】 2.2g

缶詰アレンジ！ さばと豆のトマト煮込み丼



スープにして、
満腹感アップ！

材料(4人分)

さばの水煮(缶詰・190g入り)…2缶 ミックスピーズ(缶詰・110g入り)…1缶 トマトの水煮(缶詰・400g入り)…1缶 ブロッコリー…½房 パプリカ(黄)…1個 玉ねぎ…½個 エリンギ…1パック(120g) にんじく…1かけ 麦ご飯…800g(麦80g、白米720g) オリーブ油…大さじ2 水…300ml 顆粒スープの素…小さじ2 塩…少々

作り方

①にんじくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茎は一口大に、パプリカは3cm角に、玉ねぎはくし形に、エリンギは縦半分にして長さ2cmに切る。フライパンを弱火で熱しオリーブ油とにんじくを入れて炒め、香りが立ってきたら強火にして野菜とミックスピーズを加える。全体に油がまわったら、水、顆粒スープの素、さばの水煮を汁ごと加え、ブロッコリーが柔らかくなるまで煮る。

②トマトの水煮をつぶしながら加え、塩で味をととのえる。

③麦ご飯を器に盛り、②を盛り付ける。

一人分 【エネルギー】 753kcal 【たんぱく質】 36.4g 【脂質】 22.2g 【糖質】 89.9g 【食物繊維】 10g 【食塩相当量】 1.7g

もやし和え添え まぐろと海藻の漬け丼

アボカド&まぐろの
相性が◎!



一人分【エネルギー】625kcal 【たんぱく質】37.6g 【脂質】9.6g
【糖質】86.7g 【食物繊維】7.5g 【食塩相当量】3.3g

材料(4人分)

えび…28尾 卵…8個 きくらげ(乾燥)…4g
(約16個) しいたけ…6個 ほうれん草…
1束 ※小松菜・チンゲン菜・春菊でもOK もやし…
1袋(200g) にんにく・しょうが…各1かけ
麦ご飯…800g(麦80g、白米720g) 片栗
粉・酒・油…大さじ1と½ 塩…少々
合わせ調味料(豆板醤…小さじ1 中華だ
し…大さじ1と½ 砂糖…小さじ2 トマトケ
チャップ…大さじ2)

作り方

- ①背わた、腹わたを取り除いたえびを、酒を
ふってもんでから、片栗粉をまぶす。きくら
げは水でもどし、石づきを切る。しいたけは
幅2～3mmに切る。にんにく・しょうがは、
みじん切りにする。ほうれん草は塩ゆでし、
水けをしぼってから長さ5cmに切る。
- ②フライパンを弱火で熱しサラダ油とにん
にくを入れて炒め、香りが立ってきたら強火に
してえびを加え、色が変わったらしょうがを
加える。
- ③きくらげ、もやし、しいたけを加えて炒め、
合わせ調味料を入れ、火が通ったら溶いた
卵でとじる。
- ④麦ご飯を器に盛り、③を盛り付ける。ほう
れん草を横に添える。

材料(4人分)

まぐろ(刺し身用)…400g ※鯛・さんま・かつお
などでもOK かに風味かまぼこ…4本 海
藻ミックス(乾燥)…80g(もどした状態で)
ほうれん草…½房 ※菜の花・モロヘイヤ・水菜で
もOK しめじ…½袋(90g) もやし…½袋
(100g) アボカド…1個 ごま…大さじ2
大葉…8枚 のり…適量 ポン酢…大さじ
1と½ おろししょうが…1かけ 麦ご飯
…800g(麦80g、白米720g)
合わせ調味料(しょうゆ・酒…各大さじ2
みりん…大さじ1と½)

作り方

- ①海藻ミックスをもどし、水けをきる。まぐ
ろは2cm角に切る。まぐろ、海藻ミックスを
合わせ調味料に浸し、30分間おく。
- ②ほうれん草は塩ゆでし、水けをしぼってか
ら長さ5cmに切る。しめじ、もやしはそれぞ
れざつとゆで、水けをきる。かに風味かまぼ
こは、バラバラにほぐす。ボールにほうれん
草、しめじ、もやし、かに風味かまぼこを入
れ、ポン酢とおろししょうがを加えてあえる。
- ③アボカドは2cm角に切る。漬けたまぐろ、
海藻ミックスとアボカドを混ぜる。
- ④麦ご飯を器に盛り、②と③を盛り付ける。
大葉、ごま、細かくちぎったのりを添える。

豆板醤と中華だしの えびと卵のピリ辛あんかけ丼



赤、黄、緑で
見た目もおいしい!

一人分【エネルギー】685kcal 【たんぱく質】36.5g 【脂質】15.8g
【糖質】88.5g 【食物繊維】6.4g 【食塩相当量】1.7g

野菜

Vegetable

野菜の栄養素を
上手に取り入れて。

「切り干し大根の煮物」

切り干し大根は生の大根よりもカリウムが高い。

「ほうれん草のお浸し・胡麻和え」

季節によって青菜を使い分けて。冬ならほうれん草や小松菜、春なら春菊など。

「里芋のポテトサラダ」

ポテトサラダを里芋で。じゃがいもよりもむくみ防止のカリウムが多く、エネルギーが低いのが特徴。

「季節野菜の甘酢漬け」

酢の物は、減塩効果や疲労回復効果が期待できる。冬は大根やかぶ、白菜を、春はスナップえんどうやセロリを、夏はきゅうりやゴーヤ、みょうがを、秋は冬瓜や蓮根などがオススメ。

汁物

Soup

手軽に食材をプラスし
品目数アップ。

「豚汁」

豚肉は少なめにし、野菜を多めに。

「けんちん汁」

根菜類をたくさん入れる。

「あおさと長ねぎの味噌汁」

長ねぎをたっぷり、白ごまもプラス。あおさの代わりに、乾燥わかめでも◎。品目数アップに、卵や豆腐を入れても。

「貝類の味噌汁」

貝類は、しじみ、あさりなどがオススメ。ミネラル分の摂取がアップする。

「わかめスープ」

しらたき、糸こんにゃくを入れて満足感アップ。はるさめは糖質が高いので注意が必要。

Side choice!

一品以上、選んでね。

丼といっしょに食べたい、ヘルシー副菜。

丼レシビは、それだけでも十分に栄養価の高いメニューですが、このページではプラスαで付け加えようと、もっとバランスが良くなる副菜をご紹介します！メニューは一例ですので、1品以上つけることを意識して、積極的に取り入れましょう。

もっと！

More Dish

乾物やいつもの食材で
手軽にパパッと。

「ひじきの煮もの」

大豆を多めに入れて、ひじきと大豆でミネラル分をアップ。

「高野豆腐の煮もの」

汁けがあるので満足感を得やすい。乾物にはカリウムがたくさん含まれているので、積極的にとりたい食材。

「冷奴・湯豆腐」

薬味をプラスして、だしをしっかり取って塩分を控える。

「納豆オムレツ」

家に常備する食材で手軽に作れる一品。植物性・動物性のたんぱく質が同時に摂れる。

果物

Fruits

ビタミンを摂取して
錆びない体に。

「旬の果物」

旬の果物は、他の時期に採れるものと比べて栄養価が高い。出荷量も多く安価で手に入るの、積極的に食卓に取り入れたい。

「通年手に入る果物」

オレンジ、グレープフルーツ、キウイ、リンゴ、パイナップルなどの一年中スーパーで気軽に購入できるフルーツを常備。

※果物を食べると、酸化作用のあるビタミンA・C・Eが摂れるのでオススメ。バナナは糖質を摂り過ぎてしまうので、食べ方には注意が必要。

Let's Try



固まった身体をしっかりほぐす。 毎日の体操で健康に！

体の関節をしっかり動かし、筋肉の血流を良くする簡単な体操。
体のこりやほりを解消して、心身の健康を目指しましょう！

腰痛、肩こりは、今や国民病といってもよいほど。厚生労働省の「国民生活基礎調査」(平成25年)によると、男性の約7人に1人、女性の約4人に1人が腰痛や肩こりに悩まされています。それは、船の世界も同様です。狭い船内では上半身を動かす機会が少ないため、腰痛や肩こりなどに悩まされている船員が数多くいます。

腰痛や肩こりには、背中側の筋肉を縮めたり、伸ばしたりする「背反らし体操」「背伸ばし体操」のセットを1日1〜2回行っただけでも、十分に効果が得られます。また、より積極的な健康づくりのためには、運動量を多くすることが大切で、いつでも一人で行える「カントン3分体操」を1日1回実施することをおすすめします。

背反らし体操

背中側の筋を縮めたり、ゆるめたりして、肩こり・腰痛改善に。



<2

手のひらを前に向けた状態で腕を真後ろにしっかり振り上げ、頭を後ろに倒しながら上半身をしっかり反らせる

4カウント



<1

両足を肩幅に広げて立つ

4カウント

1、2の動きを10回繰り返す(最初の1、2回は軽めに行う)

カンタン3分体操

ふだん動かさない全身の筋肉と関節をまんべんなく大きく動かすように、3分間に15の動きを取り入れた体操です。

1つの動き（例：足踏みなら左右両足、開脚なら開いて閉じるまで）を、
 は2カウントで1回、 は4カウントで1回行いましょう。

 運動強度を高めたい方は.....



<1

その場で足踏み

8カウント×5

 できるだけ腿を高くあげる

3>

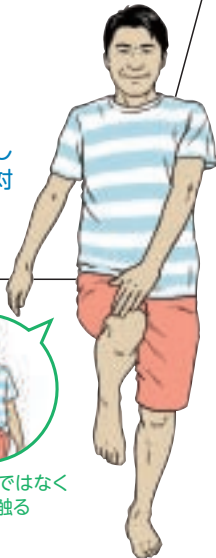
足を真横に踏み出す。
左右交互に行う

8カウント×5

2>

その場で足踏みしながら、足と反対の手で膝たたき

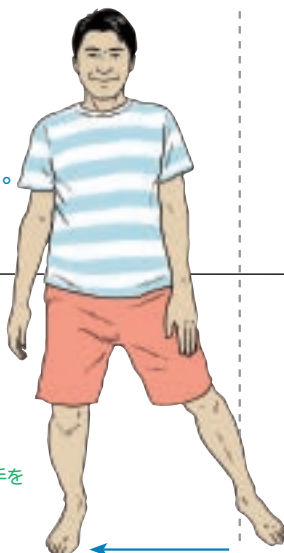
8カウント×5



 手のひらではなく肘で膝を触る



 踏み出した足と逆の手を頭の向こうへ伸ばす



次のページへ続く

背伸ばし体操

背中側の筋をしっかり伸ばし、肩こり・腰痛改善に。

<2

あごを引き、上半身をしっかりと前屈させる

4カウント

POINT

脇を締めて胸を丸めるように



<1

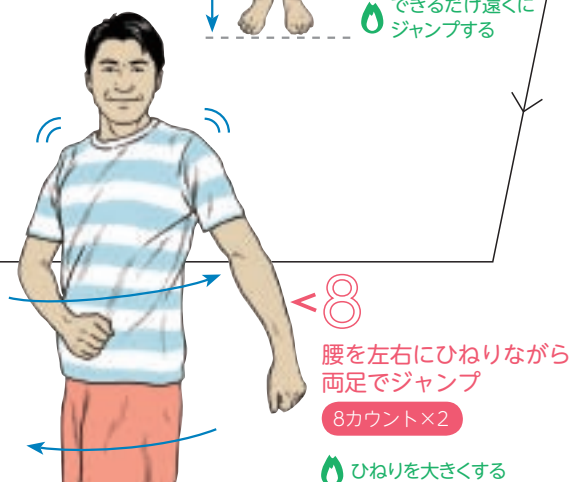
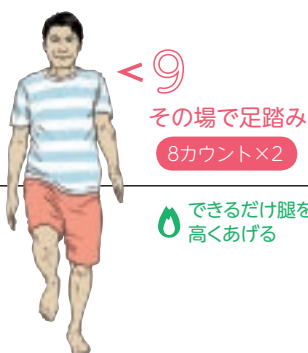
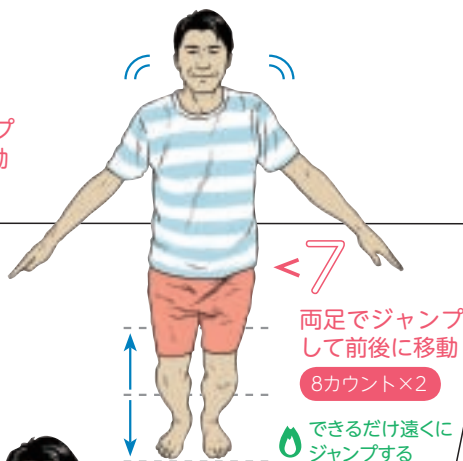
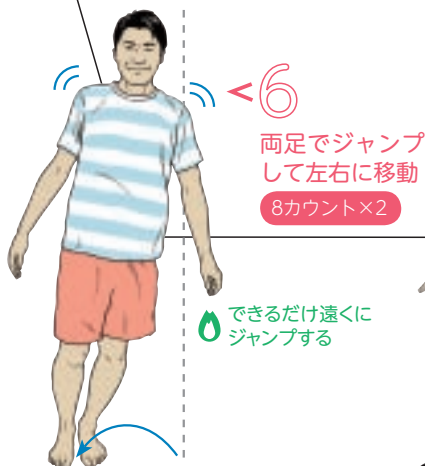
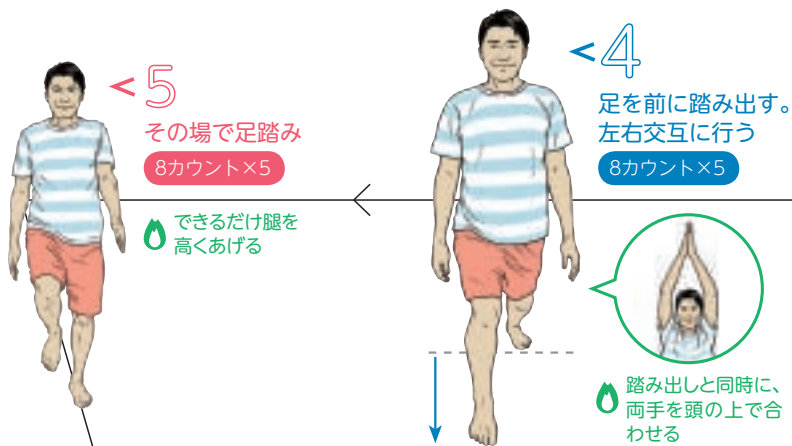
両手を後頭部で組んで立つ

4カウント



1、2の動きを10回繰り返す（最初の1、2回は軽めに行う）

前のページからの続き



動画で見ることができます。

11>

ジャンプをして脚を前後に開脚し、同時に前脚と同じ側の腕も上げる

8カウント×2



🔥 できるだけ大きく開脚する

10>

ジャンプをして脚を左右に開脚し、同時に両腕も上げる

8カウント×2



🔥 できるだけ大きく開脚する

<12

その場で足踏み

8カウント×2

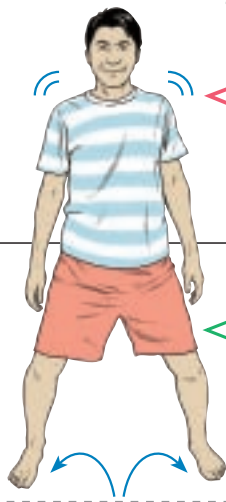


🔥 できるだけ腿を高くあげる

<13

ジャンプをして両足を左右に開脚

8カウント×2

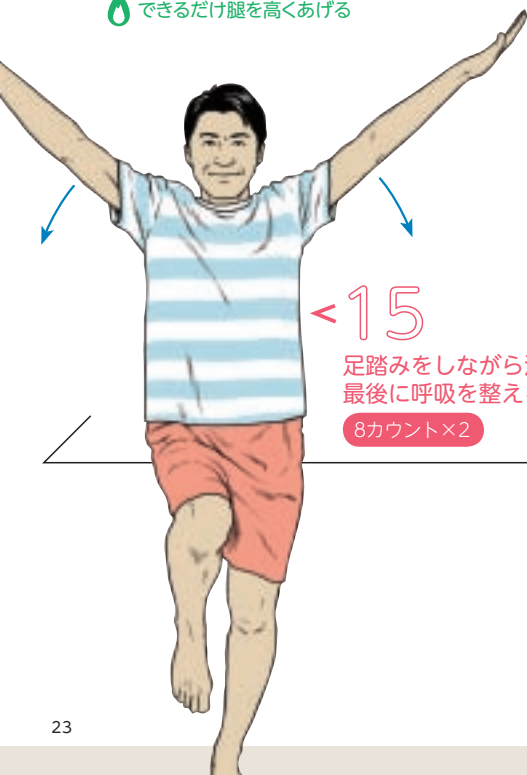


🔥 足を開いたときに両手を頭の上で合わせる

<15

足踏みをしながら深呼吸。最後に呼吸を整える

8カウント×2



14>

その場で足踏み

8カウント×2



🔥 できるだけ腿を高くあげる

川柳に教えてもらう健康航海術！

審査員
特別賞

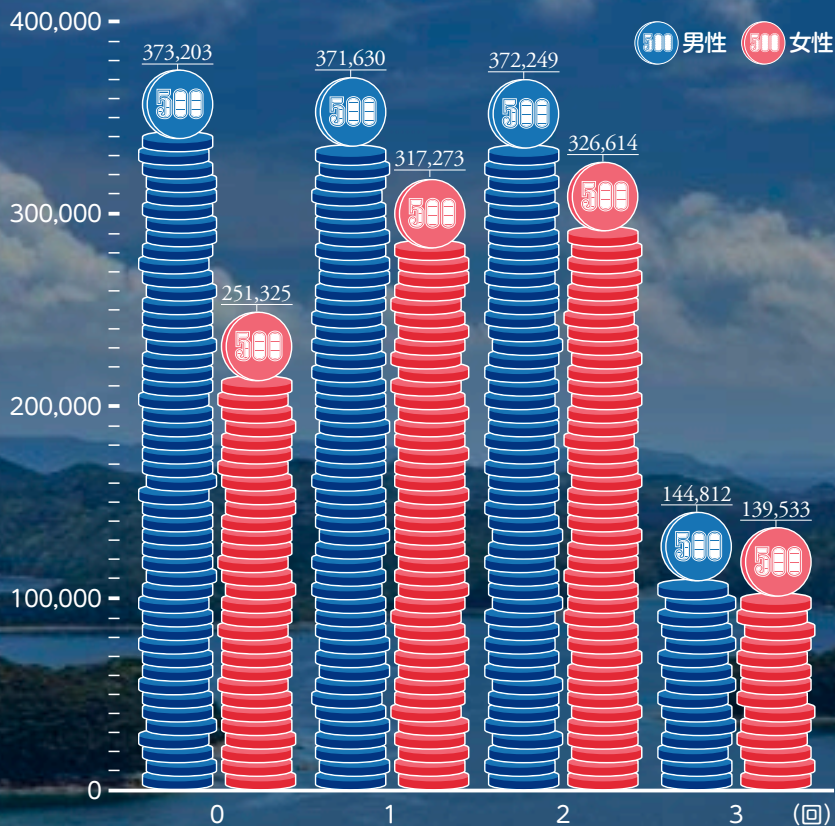
航海を 後悔せぬよう 予保健診

(東京都・堀内さん)

過去3年間の健診受診回数別の1人当たり医療費

(平成22年度、年齢調整後)

(円)



予防健診、受けないと……。

健診受診回数と、医療費（調剤分を含む）には関連があります。男女ともに過去3年間に3回受診した人は、0～2回の人比べて圧倒的に医療費を減らせるのです。毎年、必ず受診を！

(出典：全国健康保険協会「平成22年度 協会けんぽ被保険者の健康診査に関する分析」)

川柳に教えてもらう健康航海術！

審査員
特別賞

船揺れて 身体波打つ メタボかな

(北海道・kiyopyさん)





メタボの怖さ、 知っていますか？

メタボリックシンドロームは、腹部に脂肪がたまる肥満というだけではありません。気づかいうちに動脈硬化が進み、ある日突然、心臓発作や脳卒中となって、死に至るケースも。死を回避できたとしても、後遺症で寝たきりや介護が必要となるケースも少なくありません。自覚症状がほとんどないまま危険な状態へと進行するのが、メタボの怖いところです。

糖尿病を発症すると合併症を引き起こすことも多いので、健診での早期発見が大切です。

川柳に教えてもらう健康航海術！

審査員
特別賞

航海や 乗船スマート 下船デブ

(熊本県・山平さん)



船内の食事、 こうなっていないか？

- ✓早食い
- ✓インスタント食品
- ✓高たんぱく&高カロリー
- ✓塩分が多い

船内は、規則正しい食事がとりづらい環境で、食事などの摂取量も多くなりがち。さらには、運動不足が加わって摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、肥満となって生活習慣病にかかりやすい状況にあります。

船内での食事などの摂取をもう一度見直し、自身でも気をつけることが大切。塩分や脂肪の多い食事を控えめにすることや、しっかりと咀嚼することは、摂取量を抑えられて、肥満防止が期待できます。



歯のケアはすべての基本。

口腔内の健康、 大丈夫ですか？

日本人の7割以上がかかっているという歯周病。みなさんはしっかりケアしていますか？

Q 歯がなくなると……
どんな生活に？

歯周病で数十年も炎症が起きている状態では、食事をしてもおいしく感じられず、生活の喜びが失われてしまいます。

重症化すると歯を失うだけでなく、炎症から発生する悪影響を及ぼす物質が血液に入り込み、全身の疾患を起す場合もあるんです。



上は健康な歯肉。下の歯肉炎にかかった歯肉は腫れ上がり、表面がデコボコした状態に。



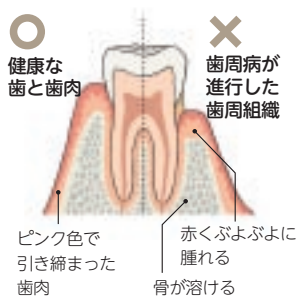
教えてくれた先生
小方頼昌さん
おがた・よりまさ ● 日本大学松戸歯学部歯周治療学講座教授、日本歯周病学会副理事長。

Q 歯周病って？

歯を支える骨や歯肉（歯茎）などが、歯周病菌に侵される感染症のことです。初期段階では歯肉に炎症を起す状態で（歯肉炎）、進行すると歯肉が赤く腫れ膿が出る状態（歯周炎）に。

Q 糖尿病とも関係があるの？

歯周病と糖尿病（2型）は、相互作用しています。歯周病の炎症によって、インスリンの効きを悪くする物質が生み出され、糖尿病も悪化させてしまうのです。また、逆に糖尿病にかかり、免疫力が低下すると、歯周病を引き起こしやすくなるということも。



さらに重症化すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜けてしまうことも！

Q どうやって発見するの？

歯周病の初期では目立った症状がなく、ゆっくり進行するため、自分で見つけることが非常に困難！
歯が浮くなど重症になる

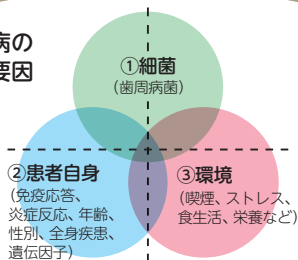
前に、年に1度の健康診断と併せて、歯科検診を。検診では、歯の揺れ具合、歯周ポケットの深さ、出血の有無を確認します。

Q 歯周病の原因は？

□の中の歯周病菌の種類や数、患者自身の抵抗力、生活習慣の3つです。

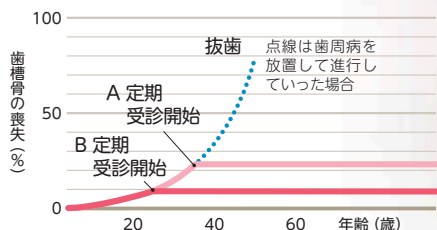
特に中年以上の場合には、糖尿病や喫煙が要因となって歯周病が発症し、悪化させることに。タバコのニコチンに含まれる有害物質が歯周病の進行を早めるので、喫煙者は要注意！

歯周病の三大要因



危険因子が複雑に絡み合って歯周病を発症・進行させるが、どれかひとつでも注意が必要。

歯のメンテナンスと歯槽骨の喪失



軽～中等度の歯周病の場合、早めに定期的な受診を始めることで、その進行を止められる。

(出典：福岡歯科大学・坂上竜資歯科医師)

Q どうやって予防すれば？

正しい方法で歯を磨き、ブラーク（歯垢）を落とすことが大切です。毎食後に磨くのが理想的ですが、朝食・昼食後は軽く3分ほど磨き、夕食後は10分ほどかけて丁寧に磨いても。

また、他の病気と大きく関連するため、全身の健康管理を行うことも大切です。

Q 歯周病になってしまったら？

間違った治療や指導で症

状を悪化させることがある

ので、認定医・歯周病専門

医のいる歯科を受診するよ

うにします (日本歯周病学

会でWEBで検索可能)。

重症の場合は、歯垢や歯

石を取り除く手術、健康な

歯や歯肉を取り戻す手術な

どで対処します。

Toothbrush ✨



ペンのように持ちましょう！

歯ブラシの選び方と使い方

バス法

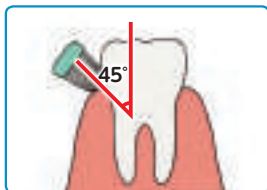


歯周ポケットに入り込む、毛先が細いタイプがバス法向き。毛は3列くらいがよい。

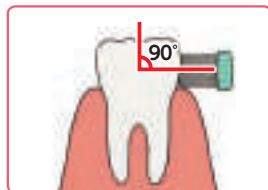
スクラビング法



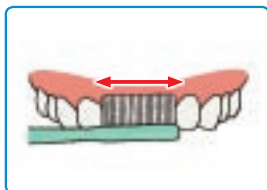
スクラビング法に向いているのは、毛先がそろったタイプ。前歯2本分ほどの大きさがよい。



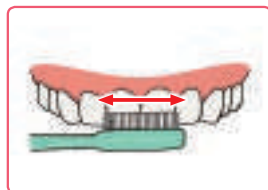
歯と歯肉の境目に歯ブラシをおき、毛先が歯に対して45度の角度になるように傾けて動かす。



歯の表面に対して歯ブラシを90度におき、小刻みに横に動かしながら2本ずつ磨く。



歯の表、裏も同様に、歯と歯肉の境目を歯の面に対して45度の角度で歯ブラシをあてて動かす。



歯の表面は歯ブラシを直角にあてて横方向に、裏面は歯ブラシを縦にあてて縦方向に動かす。

Q

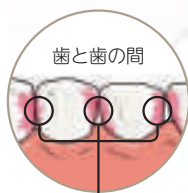
正しい歯の磨き方って？

歯周病は再発しやすいため、毎日の正しいブラッシングで歯垢を取り除くことが大切です。ブラッシングの方法を間違えると歯と歯の間、歯と歯茎の境目に歯

垢が付着し、炎症を引き起こしてしまいます。歯磨き方法にはいくつか種類があり、歯の表面の汚れ、歯と歯の間の汚れには「スクラビング法」、歯と歯

茎の間の汚れには「バス法」が適しています。特に歯周病が気になる人はバス法を取り入れ、歯垢が炎症を起こさないよう予防を心がけましょう。

Dental Floss



こんなところが危ない!



デンタルフロスの使い方

how to



上の奥歯は、両手の人差し指で上向きになるように持ち、歯と歯の間にフロスを入れる。



長さ約40cmに切ったフロスを左手、右手中指の順に巻きつけて、両手を10~15cm間隔にする。



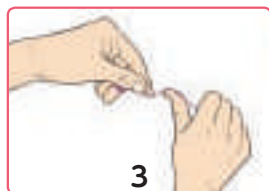
上の前歯は、片方の親指ともう片方の人差し指で上向きになるように持ち、フロスを入れる。



下の奥歯は、両手の人差し指の間隔が1~2cmになるようにして下向きに持ち、フロスを入れる。



清掃の仕方は、フロスを歯と歯の間に斜めに滑らせながら、前後にゆっくりと歯肉まで動かす。



下の前歯は、片方の親指ともう片方の人差し指で下向きになるように持ち、フロスを入れる。

歯ブラシで正しいブラッシングをしても、歯と歯の間が十分に磨けなくて、歯垢や食べかすが残ってしまふことがあります。

あとにデンタルフロスを使って、プラークや食べかすを取り除くことが、歯周病予防につながります。たとえば夜にしっかり磨いてから、毎日フロスをするのが

理想的ですが、それが難しい場合はまずは週に1回から始めてみましょう。初めての方は、鏡を見ながらゆっくり行えば、段々と慣れてきますよ。

Q デンタルフロス、初めて使うんだけど……。

食べ物と 運動不足 心掛け

(宮城県・サンマさん)



消化器系の病気、予防のひとつは「生活の順番」。

船で勤務していると、船体の揺れにより消化器系の働きが低下し、消化器の病気になりやすい傾向にあります。予防のためには、「活動→食事→休息」という「生活の順番」を守ること。食事は食べ過ぎず、食後はゆっくり休む。これを心がけてください。

3
休息
rest

2
食事
meal

1
活動
activity

下船日だ 元気に笑顔 無事帰宅

(高知県・濱田さん)



下船したら、感染症に注意!!

インフルエンザなどの感染症を防ぐには、手洗いや室内湿度を保つことや、運動を習慣化させ、乾布摩擦などで身体に刺激を与えて免疫力を高めることも大切。またノロウイルスの場合には、食品を85～90℃の高温で90秒以上加熱することが重要です。

3

加熱
heating

2

乾布摩擦
rubdown with
a dry towel

1

運動
exercise

数値良し 判定良しで 祝い酒

(新潟県・土田さん)

節度のある飲酒量って？

適度な1日の飲酒量の目安

アルコールは祝祭や会食にはいいですが、飲み過ぎはNG。健康への悪い影響ばかりか、生産性が低下して日常生活や船内での作業に支障をうみます。精神的にも肉体的にも健康で、充実した日々を送るには、週1日以上のお休み日を設けて節度ある酒量を守りましょう。

ビール	中瓶1本	500ml
日本酒	1合	180ml
ウイスキー・ブランデー	ダブル1杯	60ml
焼酎(35度)	0.4合	72ml
ワイン	1/4本	180ml

(出典:厚生労働省「健康日本21」)

うきわみたい
ちよつときになる
ばらまわり

(愛媛県・AKIRAnさん)



ズボンのサイズを、いますぐチェック!

ウエスト周囲（おへその高さ）が男性は85cm、女性は90cmを超え、さらに高血圧、高血糖、脂質代謝異常のうち2つ以上に該当した人がメタボリックシンドロームと診断されます。合併症を発生させないためにも、肥満以外のリスクがない人でも、早めの対策を！

ウエストのサイズ

男性
85cm
以上

女性
90cm
以上

歯が痛い 行つときゃ良かった 歯科検診

(鳥取県・安全運行さん)



受けていますか？ 歯科検診。

検診・健診を受けた人は、全体の過半数以下。
虫歯や歯周病は全身疾患とも関連があるので、
まめなチェックを心掛けましょう。歯科検診
はみなさんの家の近くの歯科医院、自治体の
保健センター、指定歯科医療機関などで受け
られます。

1年以内の歯科検診・健診の受診有無



(出典：公益社団法人日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査(2016年)」)

船員の 紫煙が行く先 曇らせる

(東京都・井口さん)



たばこによる健康被害を食い止めろ!

船員の喫煙率は一般に比べて倍以上。全体の半数近くが喫煙者です。たばこを吸う人は吸わない人に比べて肺がんによる死亡率が約4.5倍高かったり、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などで死亡したりするリスクが高いため、一日も早く禁煙に取り組みましょう。

たばこを吸う人の割合

船員保険
44.6%

全国民
20.7%

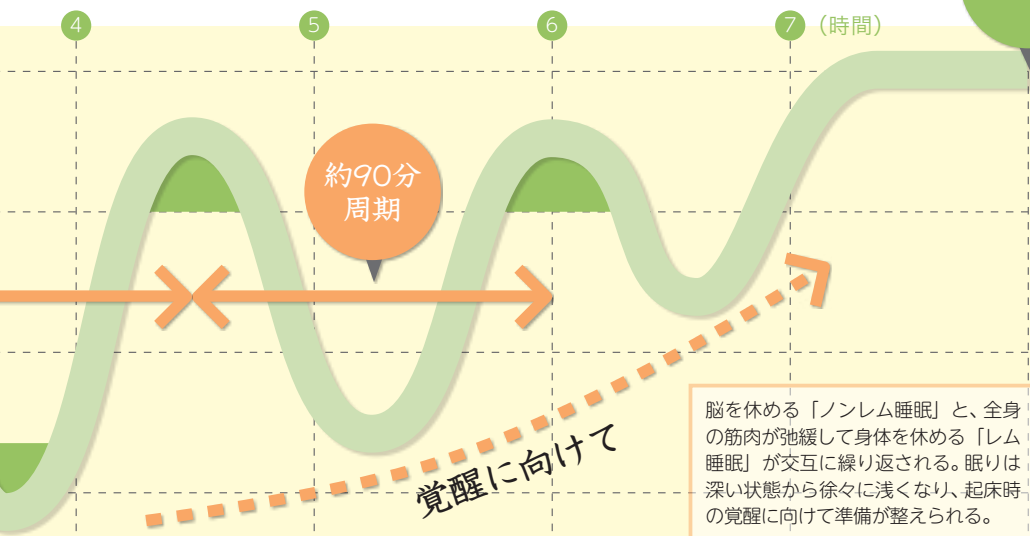
(出典：船員保険「船員保険生活習慣病予防健診受診者問診票」、厚生労働省「国民健康・栄養調査」)



「質」を高める、睡眠術。

睡眠は時間も大切ですが、その質の高さがより重要です。
良い睡眠を取るための条件を整えて、疲れを残さない休息を取りましょう。

起床

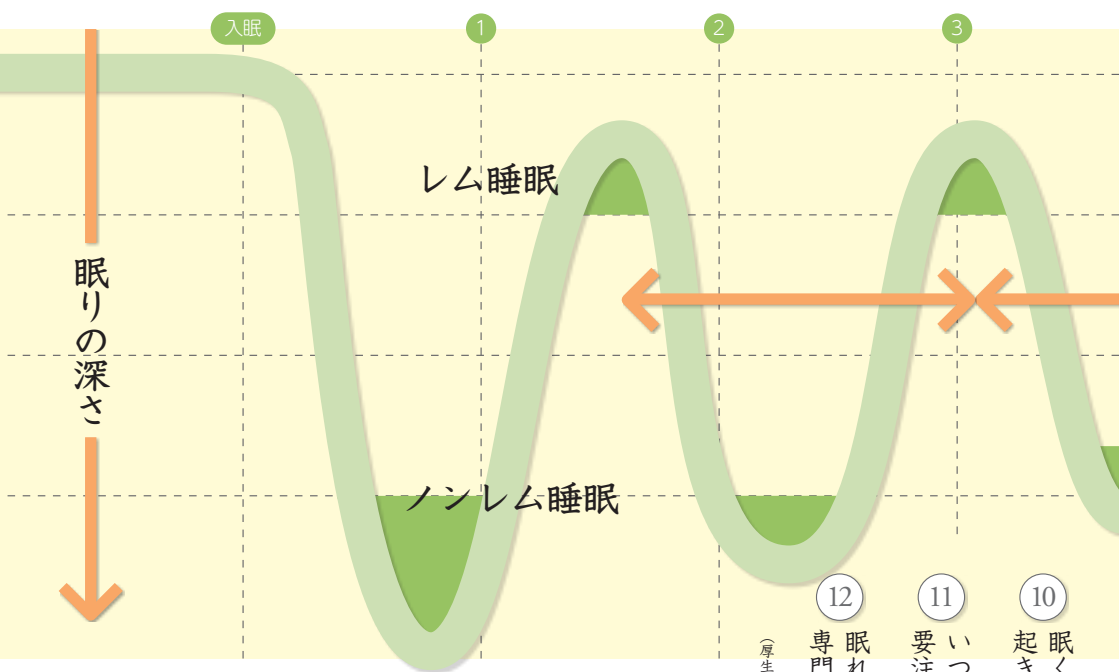


- 1 良い睡眠で、
身体も心も健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、
眠りと目覚めのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、
生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、
心の健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、
昼間の眠けで困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、
体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、
毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、
昼間に適度な運動で良い睡眠。

上質な睡眠のために大切な12のコツ。

船上では3交代2ワッチ制など一般の労働環境とは異なるので、体のリズムが乱れ、病气やけがなどを引き起こしやすくなります。不規則な勤務形態では睡眠時間の確保も大変ですが、実は睡眠に重要なのは、時間より質の高さです。質の高い睡眠を取るには、身体条件やタイミングなどが重要。運動不足で背中側の筋や靱帯の状態が悪いと、寝ていても背中に凝り・はりが生じ、よく眠れません。背反らし・背伸ばし体操を習慣づけ、ふだんから背中側の状態を良くしておきましょう。肉体と精神をバランスよく疲れさせることも大切です。また血糖値が上がる食後や、体温が低下してくる入浴後は眠くなるので、そのタイミングでの睡眠もおすすめです。

良い目覚めのための睡眠周期



短時間休息に良い姿勢



1時間ほどでしっかり休息を取らなければならない場合には、背中との角度を20°程度にし、膝の下に枕などを入れて25°程度の角度で膝が持ち上がるような姿勢にすると、リラックス度を高める（心臓副交感神経の働きを増す）のでおすすめ。

眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
 12 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」）

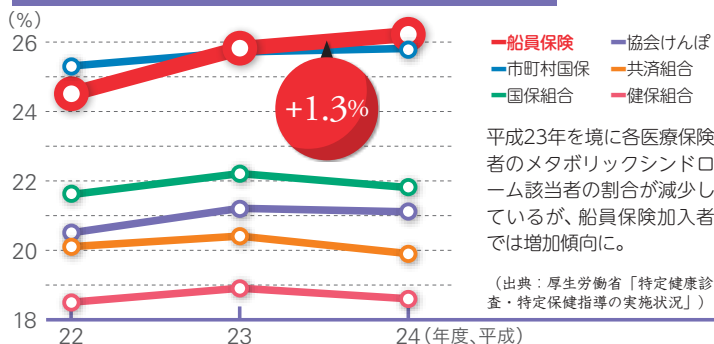
船員保険の データヘルス計画。

船員保険加入者は、他の医療保険者と比べ、
喫煙率とメタボ該当者率の高さが目立ちます。
予防・改善に取り組み、健康な身体を!

船員保険部では、加入者の皆さまの健康診断や医療費のデータを
もとに、「データヘルス計画」を策
定し、船員とご家族の皆さま

の健康づくりを支援しています。
なかでも重点を置いているのは、
あらゆる病気の原因となる、喫煙
とメタボリックシンドロームの対

各医療保険者における特定健診受診者の
メタボリックシンドローム該当者の割合



メタボ改善、予防には

ストレス

ストレスは食欲を増進し、精神疲労は熟睡を妨害して運動不足を引き起こすので、実は危険因子!

運動

日ごろから、積極的に身体を動かす、軽めの持続性運動を続ける、筋肉を鍛える運動も取り入れることが大切。

食事

減量するには、運動で消費するエネルギーよりも、栄養バランスに気をつけ、食事で摂取するエネルギーを減少。

体重

いきなり標準体重を目指すのではなく、3～6か月間で今の体重の5%を減量するように目標を設定。

1か月～9か月後

咳や喘鳴が改善。
スタミナが戻る。
気道の自浄作用が改善し、
感染を起こしにくくなる。

2週間～3か月後

心臓や血管など、
循環機能が改善。

数日後

味覚や嗅覚が改善。
歩行が楽に。

24時間後

心臓発作の
可能性が減少。

8時間後

血中の一酸化炭素
濃度が下がる。
血中の酸素濃度が上がる。

20分後

血圧と脈拍が正常値に。
手足の温度が上がる。

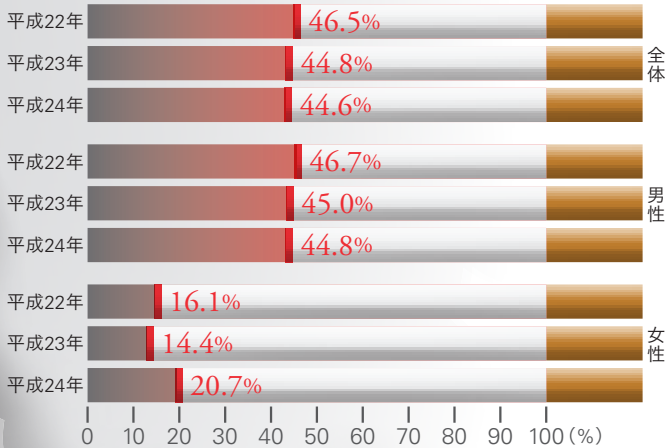
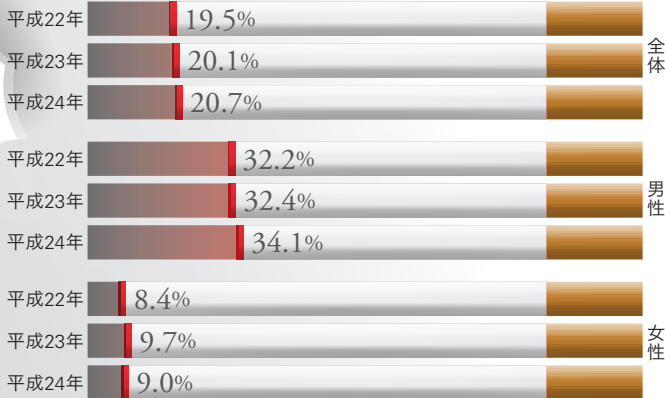
直後

周囲の人を
たばこの煙で汚染する
心配がなくなる

禁煙の効果

国民全体と船員保険の喫煙割合の比較

国民健康栄養調査



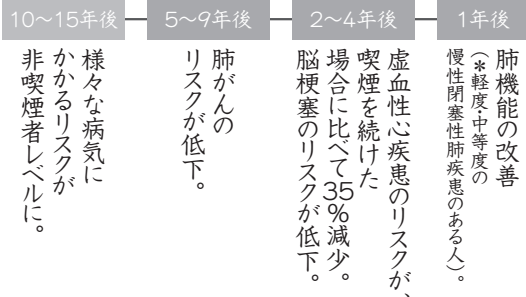
船員は一般に比べて、男女ともに喫煙率が高く、全体での割合は半数近くになっている。病気のある、ないにかかわらず、禁煙すると健康改善効果が期待できるので、禁煙対策に取り組むことが重要。

(出典：船員保険「船員保険生活習慣病予防健診受診者問診票」、厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

策です。
メタボリックシンドロームとは、腹部に脂肪がたまる内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が合わさり、動脈硬化を招いて心臓

病や脳卒中などになりやすい身体の状態のこと。予防・改善には、毎年の定期検診や、特定保健指導の受診が大切です。自分の身体を観察し、食事、運動、ストレスな

どをコントロールしましょう。
また、喫煙は健康に多大な悪影響を与えます。禁煙するのに遅すぎることはなく、何歳からでも取り組みれば健康改善を期待できます。



NO NO
SMOKING METABOLIC



おとうさん 1かいねたら かえってくる？

(鹿児島県・きよらくん!!さん)



家族みんなで食べるのは、健康的な食事。

「個食」「孤食」は偏食になりがち。家族と食べれば苦手なものを食べるよう促せたり、みんなの好みを反映した献立となり、バランスのいい食事に。また食事の時間が整うので生活リズムを作りやすく、楽しい食卓での会話は家族の体調の変化に気づきやすいというメリットも。

4

健康
チェック
health check

3

心
mind

2

生活
リズム
life rhythm

1

偏食
unbalanced diet

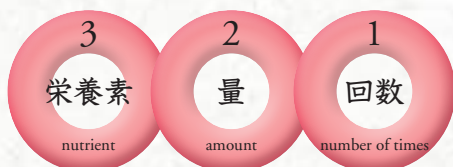
下船して やつと食べれる 妻の飯

(青森県・船の男さん)



おやつも、食べていいの？

取り過ぎはNGですが、回数、量、質を考えれば間食もOK。必要な栄養素を補う間食が理想的で、糖分、脂肪、塩分の多い洋菓子やスナック菓子は控えたいところ。無糖のヨーグルト（自分で加糖して糖分を調整）など乳製品を選べば、不足しがちなカルシウムを補えます。



健康に 人生楽しく ストレッチ

(広島県・豊田さん)



ストレッチ運動のポイント！

ケガの心配が少なく柔軟性を高める静的ストレッチは、ひとりで行っても十分に効果を得られることが証明されています。その際には、じっくり時間をかけ、動かす部位を意識して、痛くない程度に伸ばし、ゆっくり深く呼吸をしながら行うようにしましょう。

- 1 最低20秒
- 2 意識しながら
- 3 気持ちよく
- 4 呼吸しながら

ふさぎこむ 俺の心は 二枚貝

(東京都・濱沖さん)



ストレスは、運動で解消!

狭い船内では、ストレスをためがち。背反らし・背伸ばし体操などの体幹筋運動、ジョギングやウォーキングなどの持久性運動は、ネガティブな精神状態を改善させる効果が期待できるので、積極的に取り組みましょう。「運動(活動)→食事→休息」の順番を守ることも忘れずに。

体幹筋運動

背反らし・
背伸ばし体操など

持久性運動

ウォーキングなど

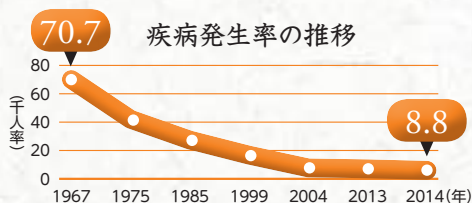
健康を 目指して航る 羅針盤

(兵庫県・大平さん)



健康な身体で、安全な航行を！

病気にかかる船員の割合は、1967年に千人率で70.7と非常に高い状態でしたが、みなさんの長年の健康への取り組みが実を結び、2014年には8.8にも低下しました。それでも、一般に比べるとまだまだ高いのが現状。さらなる目標を目指して頑張りましょう！



(出典：国土交通省「平成26年度 船員災害疾病発生状況報告（船員法第111条）集計書」)

みなさんの、 健康への思いが詰まった川柳。 全作品を公開します！



他人みて前横後自分みる……………(岡山県・ガンちゃんさん)

メタボ運動しても体質かも……………(兵庫県・由元さん)

運動しうでを回しガクガク……………(兵庫県・由元さん)

安全と健康意識こころがけ……………(高知県・濱田さん)

船上でたたくは私の腹太鼓……………(長崎県・横山さん)

血圧を毎日朝晩健康チェック……………(大阪府・日野口さん)

健康とサプリメントを信じ飲む……………(岡山県・ホリテルさん)

ふなのりの嫁はいつも辛いもの

うみのつらさともにしるなり……………(長崎県・しんすけさん)

あれもだめこれもだめよが神たいおう……………(長崎県・ウチノカミサンさん)

太鼓腹いまは立派なメタボだよ！……………(長崎県・野口さん)

明日美みて嫁にしたいと親に言い……………(愛知県・港のパナティーさん)

上陸し暇さえ有ればジョギングを……………(兵庫県・田さん)

どんぶらこ右舷にメタボの肉ゆれる……………(長崎県・馬田さん)

咳ばらい人呼びですか肺炎か(COPDか)……………(宮城県・コッホさん)

健診を受ける前には節制し……………(新潟県・土田さん)

遠慮なくえさを食べなよ魚さん……………(宮城県・ウルヤさん)

おしまいよつまのひとことよい酒に……………(宮城県・昭和のんべい)

塩分を控えて今日も健康ワッチ……………(東京都・秋坂さん)

古希むかえまごにてひかれうんどうかい……………(宮城県・熊谷さん)
 まごつれてさんぼするもおいつけ……………(宮城県・熊谷さん)
 飲み過ぎた後悔してもい航海……………(岡山県・九紋龍史進さん)
 下船ダイエツト妻食事作らず(笑)……………(沖縄県・満さん)
 健康は日々の努力と心がけ!……………(無記名)
 季節見ず大海原で妻想つ……………(無記名)
 気を抜けば知らない間にメタボツク……………(兵庫県・山本さん)
 禁煙で生命線がのびてきた!……………(兵庫県・MK8さん)
 船酔いも食欲に変わりメタボなる……………(鹿児島県・栄井さん)
 鳥の群れ大海原に応援歌……………(宮城県・小松さん)
 運動は若さを保つ道しるべ……………(広島県・豊田さん)
 日頃から気をつけていても病いくる……………(無記名)
 まず受ける!そこから始まる健康生活……………(奈良県・まりおさん)
 健康が一番だと酒を飲み……………
 よしあすからはと思う決意も酒に負け……………
 それでも懸命に生きて行く……………(愛媛県・濱本さん)
 大時化に激しく揺れるメタボ腹……………(富山県・志嶋さん)
 船上は油断禁物事故のもと……………(神奈川県・ゆいなのババさん)
 腹八分残りの二分は酒たばこ……………(神奈川県・マイウェイさん)

再検査次の下船はいつだけ……………(無記名)
 健康で楽しく過す船勤務……………(北海道・内藤さん)
 人は血圧船は油圧数値を守つて安全航海……………(宮城県・佐々木さん)
 秋深しサンマ、サバより脂のり……………(若手県・おーじババ)
 習慣予防多数の健康食品で……………
 メタボ増すは運動不足……………(石川県・桜井さん)
 海の上我が身につくは脂肪のみ……………(岡山県・ふみじさん)
 健康は他人の為にできない事……………(佐賀県・飯野さん)
 からだにいいと聞いているはためす3日だけ……………(鹿児島県・杜山さん)
 注意せよ自分のからだをルックアウト……………(千葉県・吉田さん)
 もつ一杯やるかやらぬか思案歳……………(熊本県・光田さん)
 お金とね健康にやさしいきんしゅかな……………(広島県・西下さん)
 健康に家内ばかりが気をつかい……………(無記名)
 壊血病いま怖いのは糖尿病……………(東京都・大河原さん)
 メタボ腹船の貴族家族の悩み……………(東京都・大河原さん)
 ダイエツト続かず船で腹が出る……………(東京都・大河原さん)
 潮風の塩分気になる航行生活……………(東京都・堀内さん)
 大丈夫まだやれると騙し船……………(東京都・堀内さん)
 せんぼマルかぞくえがおでござんこう……………(高知県・利久さん)

たくさんのご応募、ありがとうございます。



後悔せぬよう、 「生活習慣病予防健診」 を受診しましょう。

誰もがずっと健康でいたい。そのためにぜひお願いしたいことは、生活習慣病予防健診を受けていただくことです。生活習慣病予防健診が支持されるにはちゃんとした理由があるのです。この本を読んでいる今がチャンスです。さっそく健診の予約を！ 健康は家族みんなの願いです。

POINT!



健診費用の補助がある！

船員保険が費用の一部を補助するため、船員手帳健診よりも少ない費用で受診ができます。
(*自己負担は、一般健診 :6,609円、巡回健診 :4,740円、総合健診 :11,557円)

POINT!



検査項目が充実！

がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん）が含まれた健診で、検査項目が充実しています。

POINT!



手帳健診の健康証明を受けられる！

生活習慣病予防健診の結果をもとに、船員手帳の健康証明も受けられます。（*別途証明費用がかかります）

POINT!



特定保健指導が無料！

メタボもしくは予備群と判定された方は、健康づくり支援（特定保健指導）を無料で受けられます。
(*被保険者のみ無料)

対象者 船員保険に加入している35歳～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）の方

生活習慣病予防健診を受けようと思ったら？

- 被保険者の方は、3月下旬に船舶所有者にお送りしている生活習慣病予防健診のパンフレットをご覧ください。
- 被扶養者（ご家族）の方は、3月下旬にご自宅にお送りしている健診のパンフレットをご覧ください。
- お電話でお問い合わせの場合は、船員保険情報センターまでご連絡ください。

問い合わせ

船員保険情報センター tel.03-6722-0448（土・日曜、祝日除く）



船員とご家族のヘルスマネジメント！

健康航海術

✦ Healthcare for The Mariner and Their Family ✦

平成29年4月発行

発行所 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2-7-2

ステージビルディング14階

tel.0570-300-800（市内通話料金）

tel.03-6862-3060（IP電話・PHSの方）

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp>



全国健康保険協会

船員保険