

経営者の皆さま。

船員の健康確保、ここから始めませんか？

船員の健康づくり宣言

令和7年度版



船員保険イメージキャラクター
かもめっせ

全国健康保険協会とSDGs

協会けんぽは加入者の皆さまが末長く安心して良質な医療を受けられるよう、持続可能性の観点から踏まえた安定的・効率的な運営を行うとともに、加入者の皆さまの健康増進に取り組んでいます。こうした取組を通して、SDGsに貢献していきます。



事業所と協会けんぽが連携して職場の健康づくりに取り組んでいます（コラボヘルス）



全国健康保険協会
船員保険

“船員の健康づくり宣言”とは

船員の健康づくりに取り組みたい船舶所有者様が「船員の健康づくり宣言」にエントリーし、船員保険部が提供する支援メニューを活用しながら、効果的・効率的に健康づくりを進める取り組みです。



健康づくり推進をご担当される方の負担軽減にもつながります。

船員の健康確保に関する制度が令和5年4月に施行

疾病等による急な下船や病状悪化による長期休業は、船舶の配乗計画や運航に支障がでることになります。制度改正の目的は、意欲ある船員の皆さまに健康で長く働き続けていただくことであり、船員の健康管理については、これまで以上に船舶所有者様にも積極的に関わっていただくことが求められています。



まずは、船員の健康づくり宣言を活用するところから始めてみませんか？

① 船員向け産業医制度

- ▶ 船内巡視による作業環境・衛生状態の把握（→健康障害の防止措置）
- ▶ 健康検査結果に基づく指導
- ▶ 長時間労働者への面接指導
- ▶ 高ストレス者への面接指導



等

② 健康検査結果に基づく健康管理

- ▶ 健康検査に係る診断結果の提出
- ▶ 診断結果等の保存
- ▶ 健康検査結果の医師からの意見聴取
- ▶ 事後措置（※）



等

③ 過重労働対策

- ▶ 長時間労働の船員に対する医師による面接指導
- ▶ 面接指導の結果の記録
- ▶ 面接指導結果の医師からの意見聴取
- ▶ 事後措置（※）



等

④ メンタルヘルス対策

- ▶ ストレスチェックの実施
- ▶ 検査結果の記録
- ▶ 検査結果の分析等
- ▶ 高ストレス者への面接指導
- ▶ 事後措置（※）



等

※ 就業場所の変更、乗船期間の短縮 等

上記①、③、④は、「常時50人以上の船員を使用する船舶所有者」に対し義務付け（それ以外の船舶所有者は努力義務）
上記②、④は船員のうち、「常時使用する船員」が当該措置の対象

国土交通省「船員の働き方改革・健康確保 WEB 説明会資料」より

船員の健康づくりに取り組む船舶所有者様拡大中！

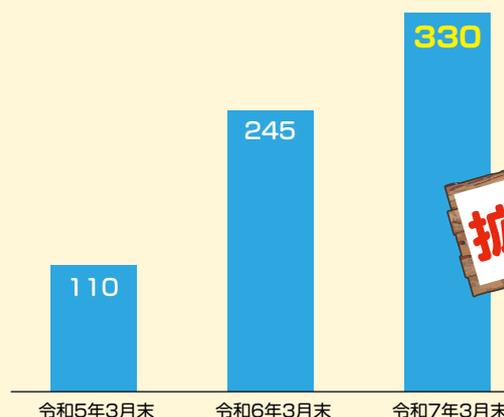
「船員の健康づくり宣言」にエントリーしている船舶所有者数は令和7年3月末現在**330社**となっており、船員の健康づくりに取り組む船舶所有者数はこの**2年で3倍**に増えています。

船員の健康づくり宣言にエントリーしている船舶所有者様は船員保険部ホームページに掲載しています。

（掲載に同意された船舶所有者様のみ）



船員の健康づくり宣言エントリー船舶所有者数の推移



船員の健康づくり宣言 選べる2つのコース



専門職からのアドバイスあり！内容充実でおススメ！



面談を通じて健康課題を洗い出し、船員保険部がご用意している支援メニューを活用しながら健康づくりを実践するコース

【アクティブコースの基本的な流れ（イメージ）】

ここがポイント

船員の健康づくり宣言エントリー※

船員保険部専門職とご担当者様との面談実施課題に対する改善策・支援メニューをご提案

健康づくり実践

アクティブコース専用メニューあり

フォローアップ面談
(6か月に1回程度)



面談と実践を繰り返しながら貴社と一緒に健康づくりを進めて参ります。

まずは簡単かつ手軽に健康づくりを始めたい方向け！



船員保険部からの情報提供を活用して、まずは、できることから手軽に健康づくりを始めるコース

【シンプルコースの基本的な流れ（イメージ）】

船員の健康づくり宣言エントリー※

健康づくりに役立つ情報誌等をご提供

健康づくり実践

取り組みの振り返り

※「船員の健康づくり宣言」にエントリーいただいた健康づくりのご担当者様は「船員健康づくりサポーター」シンプルコース（役割：船員への健康情報や船員保険制度等の広報）の同時登録となり、**船員保険の事務手続きに役立つ冊子等を進呈します。**

「船員健康づくりサポーター」には3つのコースがあり、コース変更も可能です。各コースの役割については船員保険部ホームページをご参照ください。

数字でわかる船員の健康

船員：船員保険に加入する男性被保険者
 陸上勤務者：協会けんぽに加入する男性被保険者
 使用データ：令和5年度健診結果・問診データ

大切な船員を守るためには
 健康づくりの推進が不可欠です。



メタボリスク保有者

約 10人に3人

船員 32.4%
 (汽船：32.0% 漁船：33.5%)
 陸上勤務者 23.6%

腹囲リスク保有者

約 10人に6人

船員 61.3%
 (汽船：60.6% 漁船：63.5%)
 陸上勤務者 50.6%

血圧リスク保有者

約 10人に6人

船員 62.4%
 (汽船：61.0% 漁船：66.2%)
 陸上勤務者 54.1%

脂質リスク保有者

約 10人に4人

船員 44.7%
 (汽船：45.7% 漁船：41.8%)
 陸上勤務者 36.1%

血糖リスク保有者

約 10人に3人

船員 29.8%
 (汽船：29.3% 漁船：31.1%)
 陸上勤務者 20.7%

喫煙者

約 10人に4人

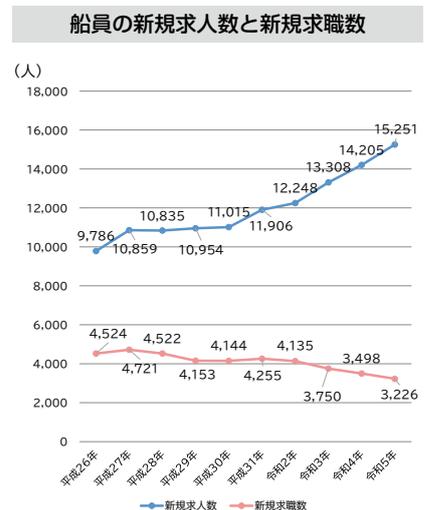
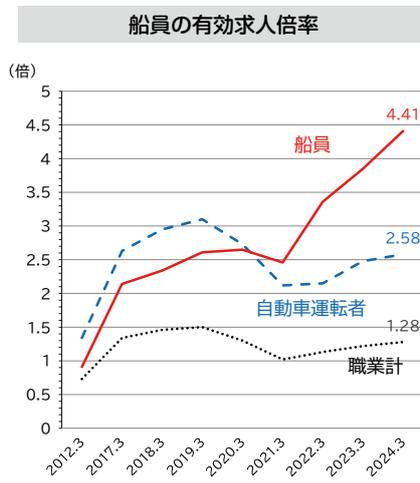
船員 43.6%
 (汽船：38.4% 漁船：57.5%)
 陸上勤務者 39.1%

メタボリスク保有者	・腹囲のリスクがあり、かつ血圧・脂質・血糖のリスクのうち2つ以上に該当
腹囲リスク保有者	・内臓脂肪面積が100cm ² 以上 ・内臓脂肪面積の検査値がない場合は、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上
血圧リスク保有者	・収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上、 または高血圧に対する薬剤治療あり
脂質リスク保有者	・中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満、 または脂質異常症に対する薬剤治療あり
血糖リスク保有者	・空腹時血糖110mg/dl以上（ただし空腹時血糖の検査がない場合は HbA1c6.0%以上）、または糖尿病に対する薬剤治療あり
喫煙者	・問診でタバコを吸っていると回答した者

船員の求職数の減少

健康で長く働いていただくために、
船員の健康づくりがとても大切です。

船員の有効求人倍率は上昇傾向で2024年3月で4.41と、新規求人数が増えている一方で、求職数は減少傾向にあります。

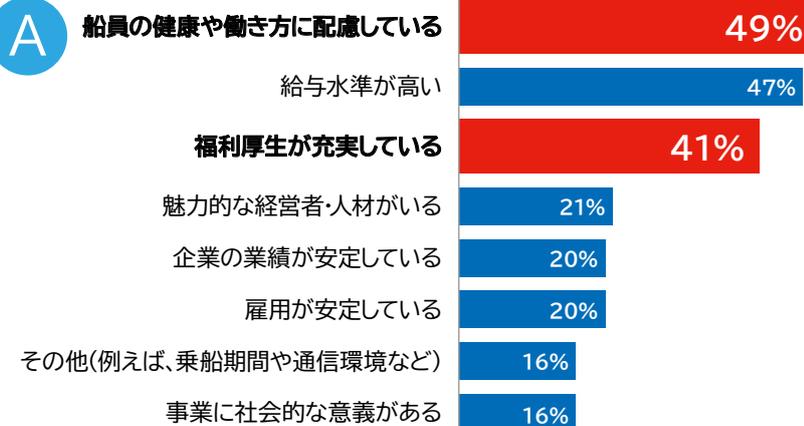


(※) 出典：国土交通省 第7回 海技人材の確保のあり方に関する検討会 (資料2-1) 海技人材の確保のあり方に関する検討会 中間とりまとめ

どのような企業に就職したいですか？学生アンケート

健康や働き方への配慮、
福利厚生を充実を重要視しています。

Q どのような企業に就職したいですか？（複数選択）



船員保険部では、船員養成校の学生に対して、「船員の健康づくり宣言」に取り組む船舶所有者様の紹介を行っています。

海技教育機構に属する船員養成校^(※)の学生405名に対してアンケートを実施(令和6年9月～12月)

※海技大学校、小樽海上技術短期大学校、波方海上技術短期大学校、清水海上技術短期大学校、宮古海上技術短期大学校、館山海上技術学校、唐津海上技術学校、口之津海上技術学校

船員保険部がご提供する支援メニュー

1 ▶ 健康づくり専門職との面談 オンライン実施 アクティブコース専用

2 ▶ 出前健康講座 アクティブコース専用

3 ▶ 食事・栄養WEB相談室 ~船のごはん見直しませんか?~ オンライン実施 アクティブコース専用

4 ▶ 産業医健康面談 オンライン実施 アクティブコース専用

5 ▶ 船員デンタルケアキット アクティブコース専用

6 ▶ 健康づくり好事例集・健康情報誌

7 ▶ 健康情報リーフレット

8 ▶ 電話健康相談

9 ▶ オンライン禁煙プログラム

10 ▶ 保養施設等の宿泊費用補助

11 ▶ 生活習慣病予防健診

12 ▶ 特定保健指導

すべて無料で
ご利用いただけます。

※生活習慣病予防健診は一般
健診と巡回健診のみ無料



初回面談

- アクティブコースにエントリーしていただくと、まず最初に専門職（保健師・管理栄養士等）が貴社のご担当者様と面談を実施いたします。
- 面談では、船員保険部が作成した“健康度カルテ”を参考に健康課題を一緒に考え、その課題に対する改善策や支援メニューのご提案、船員の健康づくりを何から始めたらよいのかにお答えする等、**貴社とともに船員の健康づくりを推進するパートナーとしてサポートいたします。**



フォローアップ面談

- 初回面談でご提案した改善策の進捗や、やってみてわかってきた課題等に対してサポートするためのフォローアップ面談を専門職（保健師・管理栄養士等）が定期的実施いたします。
- フォローアップ面談を通じて PDCA を回すことで健康づくりのサイクルを止めることなく**一歩ずつ推進**できるようサポートいたします。

健康経営優良法人認定に向けたサポート

- 経済産業省・日本健康会議が優良な健康経営を行う企業や団体等を認定する“**健康経営優良法人**”認定の獲得に向けたサポートを実施いたします。

“健康経営優良法人認定”を目指してみませんか？

- 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®」^(※1)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、**「船員の健康づくり宣言」に参加することが条件**^(※2)となります。

※1 「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

※2 中小規模法人部門の場合、保険者の健康宣言事業への参加が必要です。

健康経営優良法人認定でこんなメリットが

- ① 企業ブランド（イメージ）の向上
- ② 求人票に記載することで船員の確保・採用につながる
- ③ 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

健康経営優良法人認定制度の詳細については経済産業省のホームページをチェック！

健康経営優良法人 検索



健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門



健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門



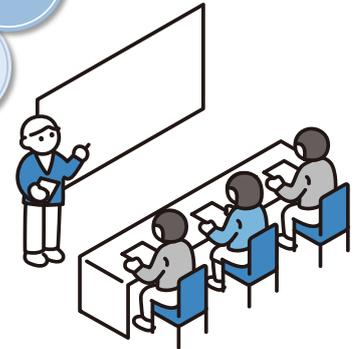
健康経営優良法人
2025
認定

大規模法人部門
3,400社
中小規模法人部門
19,796社

- メンタルヘルスや生活習慣病等に関する船舶所有者様ごとの健康課題やご要望に合わせて、専門の講師がお話させていただきます。
- 現地へ講師を派遣し講座を開催することも、オンラインにて開催することも可能です。
- 令和6年度は340名の方が受講されて、受講者から高い満足度が得られたとの声をいただいております。受講後のアンケートでも「知らないことがあり勉強になった」「またぜひ受講したい」等の好評なコメントが多く健康づくりのご担当者様からも感謝の声を多くいただきました。



船上勤務特有の事情も考慮したプログラム



例えばこんな時に

- 船内でメンタル不調者が増えてきた、メンタルの相談が増えた…メンタルヘルス講座
- メタボ気味の船員が増えてきた…生活習慣病予防講座、運動講座
- 船員の食事や飲酒が気になる…食事改善の講座
- 船員の禁煙を応援したい…「たばこの害」の講座

令和7年8月開始!

- 司厨員・船員・健康づくりご担当者などを対象とし、船内での食事や栄養に特化したご相談に管理栄養士がオンラインにてお応えします。
- 食事における生活習慣病対策、航海中の食材の選び方などご要望に応じた相談が可能です。
- 実際に作った食事や食事メニューを管理栄養士と共有しながら、具体的なアドバイスを受けることができます。





- 産業医の健康面談をご利用いただくことができます。健康に不安を感じている船員本人の面談はもちろん、船員の健康管理を行う担当者を対象にオンライン面談を行うこともできます。

※本サービスは、「産業医の選任」義務をクリアするものではありません。

健康確保の制度改正（令和5年4月施行）の内容に対応した産業医健康面談の活用方法

産業医による船内の巡視 ※選任の産業医がない場合に限る
衛生担当者等による巡視の結果を医師に相談したい場合 ※選任の産業医がない場合に限る
健康検査の結果に異常の所見がある船員がいた際に、医師から意見を聞かなければならない場合
健康検査の結果に基づく医師からの保健指導が必要な場合
長時間労働に該当する船員への医師による面接指導が必要な場合
ストレスチェックの結果、高ストレス者となった船員に対して医師による面接指導が必要な場合



Point!!

健康検査に基づく健康管理は全船舶所有者に義務付けられていますが、本サービスを充てることができます。

(産業医を選任することが努力義務である常時50人未満の船員を使用する船舶所有者であっても医師に意見を聞かなければなりません。)

- お口の中の状態をご自身で確認することができる「船員デンタルケアキット」をご希望の人数分（※）をご提供いたします。 ※自社の船員分に限る。
- スマートフォンのセルフチェックアプリを利用した問診にご回答いただくことで、お口の健康状態のアドバイスを行います。
- アプリ内の動画で学びたいときに「正しい歯磨きの知識」や「口腔ケア用品の使い方」が学べます。
- 長期航海中にむし歯や歯周疾患が悪化しても、すぐには歯科へ受診することができません。そうなる前のケアをサポートいたします。

歯ブラシ、タフトブラシ、
歯間ブラシ等が入ったキット



綿棒に唾液をつけて、かばの口に挟むだけでお口の健康状態が分かる唾液チェックシートが入っています！

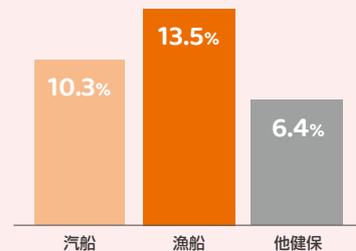
スマートフォン用
セルフチェックアプリ



3～5分程度でのお口の健康状態をチェックできます！

「重度むし歯(※)」の人の割合

※むし歯(う蝕)で歯科受診している人のうち「重度むし歯」の人の割合



令和4年度レセプトデータの分析結果
他健保＝約300健保組合の平均

Point!!

船員保険被保険者の医療情報を分析したところ、他の健康保険に比べて重度のむし歯で医療機関を受診している人が非常に多いことがわかりました。長い航海の間にむし歯が進行してしまっている可能性があります。船員デンタルケアキットを活用してお口の健康を守りましょう。



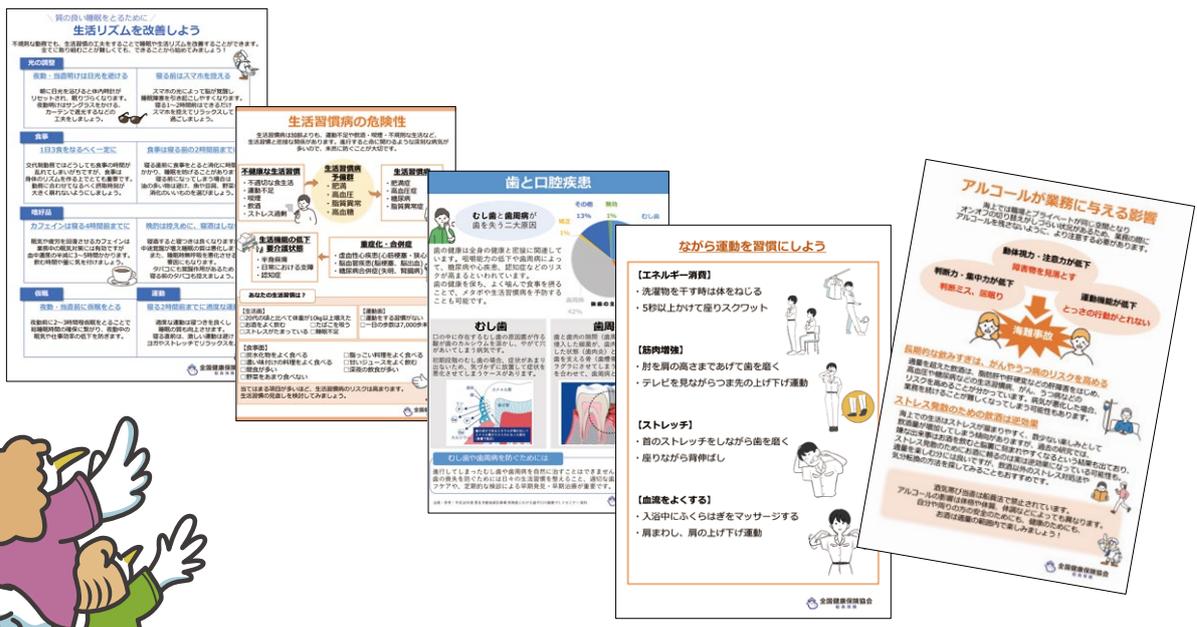
支援メニュー⑥ 健康づくり好事例集・健康情報誌

■ 船員の健康づくり宣言にエントリーしている船舶所有者様が実際に行っている健康づくりの取り組みの好事例や健康情報を掲載した健康情報誌を提供いたします。



支援メニュー⑦ 健康情報リーフレット

■ 船舶所有者様が健康づくりにおいて取り組みたいテーマに関連する健康情報リーフレットを提供いたします。



- 24時間いつでも、経験豊富な医師・保健師・看護師などの専門スタッフが健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。
- ご自宅や勤務先の近くなどご要望に沿った医療機関情報もご案内いたします。



- 船員保険にご加入中の方であれば無料でご利用いただけます。
- スマートフォンのアプリを通じたオンライン面談と継続的なサポート、禁煙補助薬のご提供で禁煙に導きます。
- オンライン禁煙プログラムは3か月と6か月の二つのプランから選ぶことができます。



▲ 詳細はこちら



- 自然環境に恵まれた船員保険保養施設でバイキングやレジャーを楽しんだり、温泉等に浸かって心も身体もリフレッシュしてお過ごしください。
- 船員保険保養所（国内3ヶ所）に宿泊した場合、1泊 3,000円の宿泊補助が受けられます。また日帰り入浴を無料で利用できます。
- 指定の旅行代理店にて契約宿泊施設（全国約 14,500ヶ所）での宿泊をお申し込みいただき別途ご申請いただくと、1泊 3,000円（お一人年間4泊まで）の宿泊補助を受けることができます。

- 35歳以上の方はがん検診（胃・肺・大腸）を含む健診を受診することができます。一般健診・巡回健診は無料で受けることができます。
- 船員手帳健診の検査項目はすべて生活習慣病予防健診の検査項目に含まれているため、船員手帳の健康証明も受けることができます。（一部例外健診機関あり）

- 40～74歳の方のうち、健診結果や生活習慣の問診等からメタボリックシンドロームに該当またはその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を行い、生活改善へと導きます。

“船員の健康づくり宣言”を通じて、
船員の健康づくりに取り組みたい船舶所有者の皆さまを
しっかりサポートいたします。

エントリー、お待ちしております。

／ エントリーシートは
こちら ．／



船員の健康づくり宣言

検索

「船員の健康づくり宣言」の紹介動画はこちら⇒



船員保険
YouTubeチャンネル

【お問い合わせ先】

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

電話：03-6862-3060 FAX：03-6862-3066