

船員保険(健康づくり等)
に関する意識調査
報 告 書(被扶養者調査)

令和6年(2024年)5月
全国健康保険協会 船員保険部

目 次

第1章 調査の概要

I 調査の概要	3
1. 調査の目的	3
2. 調査の項目	3
3. 調査の設計	3
4. 標本抽出方法	3
5. 回収結果	4
6. 回答者の属性	4
II 報告書の見方	5

第2章 調査結果の分析

I 特定健康診査の受診について（問3～問5）	9
1. 「特定健康診査」の周知度	9
2. 「特定健康診査」の受診経験	11
3. 「特定健康診査」の未受診理由	13
II 生活習慣病予防健診の受診について（問6～問15）	15
1. 「生活習慣病予防健診」の周知度	15
2. 「生活習慣病予防健診」の案内受け取り状況	17
3. 「生活習慣病予防健診」の受診料が無料であることの周知度	19
4. 子宮頸がん健診と乳がん健診が無料であることの周知度	21
5. 「生活習慣病予防健診」の受診有無	22
6. 「生活習慣病予防健診」の満足度	24
7. 「生活習慣病予防健診」に満足している理由	26
8. 「生活習慣病予防健診」に不満である理由	28
9. 「生活習慣病予防健診」が未受診である理由	30
10. 昨年一年間で受診した健診の種類	32
III 特定保健指導について（問16～問22）	34
1. 「特定保健指導」の無料提供の周知度	34
2. 「特定保健指導」の満足度	35
3. 「特定保健指導」の継続状況	37
4. 「特定保健指導」を途中でやめた理由	39
5. 「特定保健指導」を利用しない理由	40
6. 「特定保健指導」の利用方法の周知度	42
7. 「特定保健指導」のオンライン面談の周知度	43
IV 健康への取り組みについて（問23～問28）	44
1. 普段の健康意識	44
2. 健康のために心がけていること	46
3. 自身の健康のために求める支援	48
4. 家族への健康意識	50
5. 家族の健康のために心がけていること	51
6. 家族の健康のために求める支援	53
V 禁煙について（問29～問39）	55

1. 喫煙状況	55
2. オンライン禁煙プログラムの周知度	57
3. オンライン禁煙プログラムの利用意向	59
4. オンライン禁煙プログラムを利用したいと思わない理由	60
5. 禁煙外来の利用状況	61
6. 禁煙外来を途中でやめた理由	63
7. 家族の喫煙状況	64
8. 家庭内での喫煙に対する心境	66
9. 家族への禁煙意向	67
10. 家族へのオンライン禁煙プログラムの推奨意向	68
11. 家族へオンライン禁煙プログラムを推奨しない理由	69
VI 広報について（問 40～問 42）	70
1. 日常の情報入手方法	70
2. 船員保険の活動に関する情報入手方法	72
3. 希望掲載内容	74
第3章 意見・要望（自由回答）	
I 健康づくりに関するご意見、ご要望	79
1. 保険協会への意見・要望	79
2. 健診場所・機関を増やして欲しい	86
3. 運動に関する支援	90
4. 食生活に関する情報提供や指導	93
5. 船員の健康管理について	96
6. 健康づくりに関する情報提供や講演等の実施	100
7. 健診内容の充実	102
8. 喫煙について（禁酒含む）	104
9. 自己管理をしている	106
10. その他	107
第4章 調査票	

第 1 章 調査の概要

I 調査の概要

1. 調査の目的

船員保険加入者が生活習慣病予防等を図り、将来にわたって健康に暮らすことができるよう、第2期船員保険データヘルス計画に基づいて健診等の実施体制の拡充や費用負担の軽減等、健康づくりを支援する取り組みを総合的に推進してきた。

今後、船員保険加入者及び船舶所有者の健康意識を高め、行動変容に繋げるための施策として、船舶所有者と協働した船員保険加入者の健康づくりを積極的に推進していくこととしており、そのためには加入者等の理解や協力が不可欠であることから、加入者等が船員保険に求める保健事業のニーズや、健康づくりに関する意識、船員保険に求める支援等を把握し、健診事業の推進やコラボヘルスへの取り組みに向けた施策を検討することを目的として実施する。

また、船員保険で実施する保健事業の認知状況や健康意識の醸成度合を把握することで第3期船員保険データヘルス計画の見直し等に反映させる。

2. 調査の項目

- ① 特定健康診査の受診について
- ② 生活習慣病予防健診の受診について
- ③ 特定保健指導について
- ④ 健康への取り組みについて
- ⑤ 禁煙について
- ⑥ 広報について

3. 調査の設計

- ・調査対象：40歳～74歳までの被扶養者
(令和6年能登半島地震で被災された4県を除く)
- ・調査対象数：6,500人
- ・調査方法：郵送による調査票配布-郵送回収
(督促はがきを1回送付)
- ・調査期間：令和6年2月2日(金)～2月22日(木)
(調査票の回答締切は、令和6年2月16日(金))

4. 標本抽出方法

標本の抽出は、まず、調査対象者の年齢階層と性別で層化し、被扶養者調査の標本数である6,500標本を母集団構成比に沿って比例配分し、各層のサンプル数を決定した。

調査対象者は、各階層の母集団数÷各階層別に配分されたサンプル数により求められた抽出間隔を算出した。そして、層毎に住所の昇順及び年齢の昇順にデータを並び替えた上で、算出した抽出間隔をデータの先頭行から数え、抽出間隔の数字に該当した人を順次対象者として決定した(等間隔抽出)。

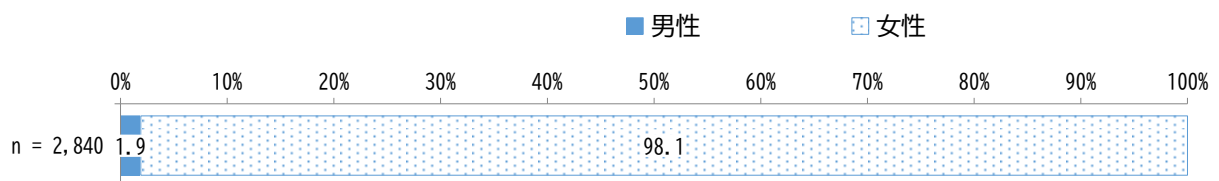
5. 回収結果

回収結果	件数	率
調査対象数	6,500	
有効回収数	2,840	43.7%

6. 回答者の属性

(1) 性別

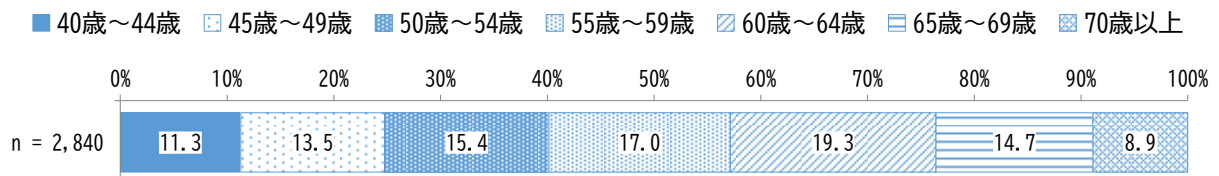
図表 1-6-1 性別



回答者属性の性別では、「女性」98.1%となっている。

(2) 年齢区分

図表 1-6-2 年齢区分

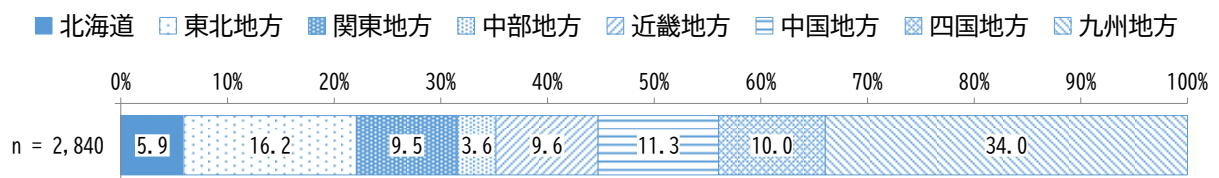


回答者属性の年齢区分では、60歳～64歳の区分が19.3%となっている。

母集団構成比と近い割合で回収をすることができている。

(3) 居住地域

図表 1-6-3 居住地域



回答者属性の居住地域では、「九州地方」34.0%と最も高く、「東北地方」16.2%、「中国地方」11.3%と続いている。

母集団構成比と近い割合で回収をすることができている。

Ⅱ 報告書の見方

- 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、回答比率の合計が100%を超える。
- 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。
- 調査数 n = 50 未満は数が少ないため、結果の傾向については本文に記載せず、参考数値として取り扱う。ただし、全体回答数が少ない設問は、調査数 n = 50 未満でも結果の傾向を本文に記載している。（なお、調査数 n = 50 以上でも結果の傾向について記載していないものもある。）

—— 第2章 調査結果の分析 ——

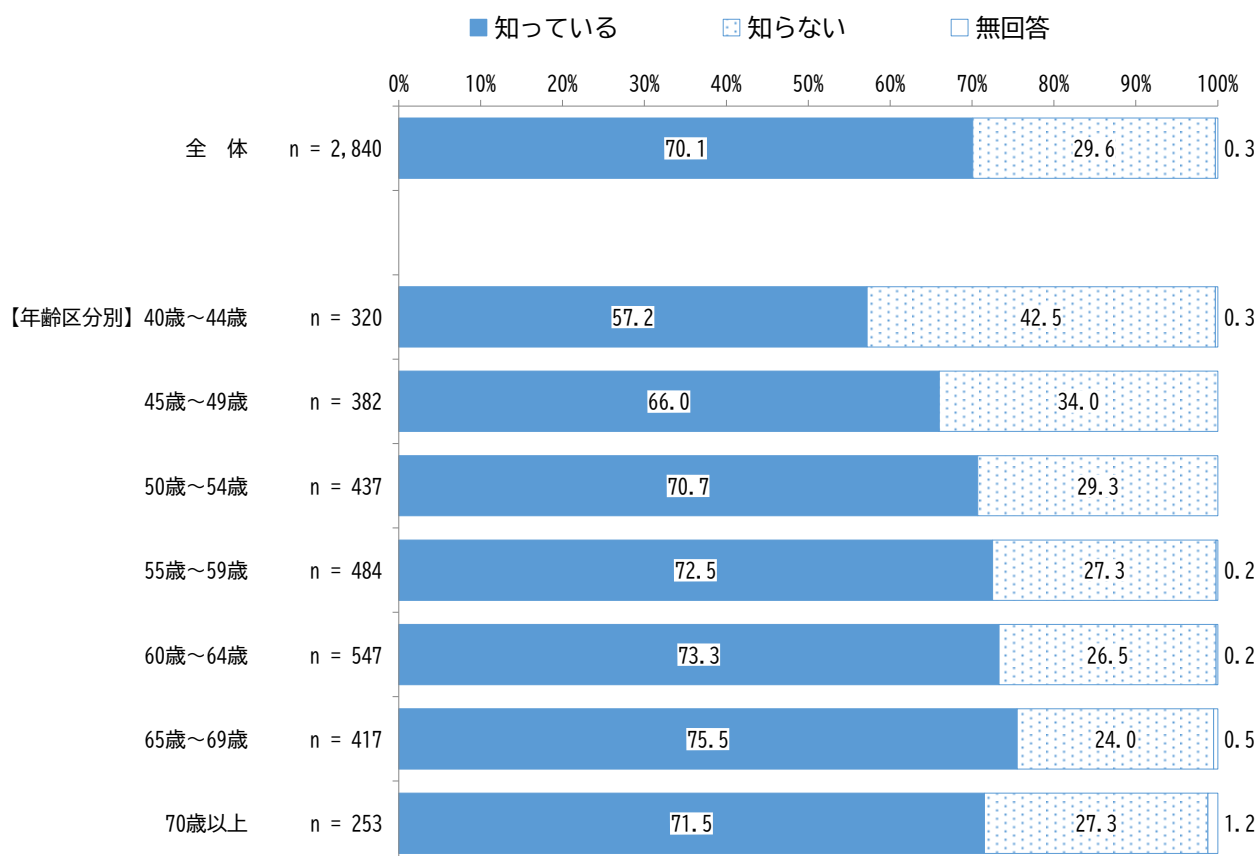
I 特定健康診査の受診について（問3～問5）

1. 「特定健康診査」の周知度

◆周知度は、7割

問3. 船員保険では、船員のご家族の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した「特定健康診査」を実施していることをご存じですか。（○は1つだけ）

図表2-1-1 「特定健康診査」の周知度

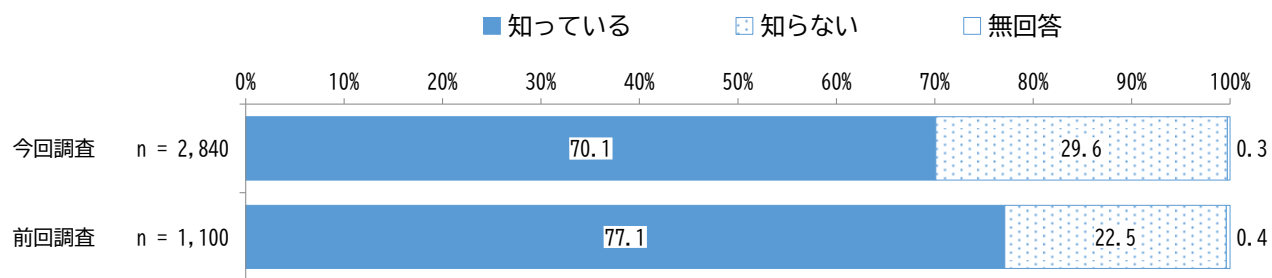


船員保険が実施している「特定健康診査」を「知っている」は70.1%となっている。

【年齢区分】別でみると、年齢階級が低い区分では、「知らない」割合が高く、40歳～44歳の区分では、42.5%と「知らない」割合が他の年齢階級と比べて高くなっている。（図表2-1-1）

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2 - 1 - 2 前回調査比較 「特定健康診査」の周知度



船員保険が実施している「特定健康診査」を「知っている」割合は、前回調査の 77.1%から今回調査の 70.1%へと、7ポイント減少している。（図表 2 - 1 - 2）

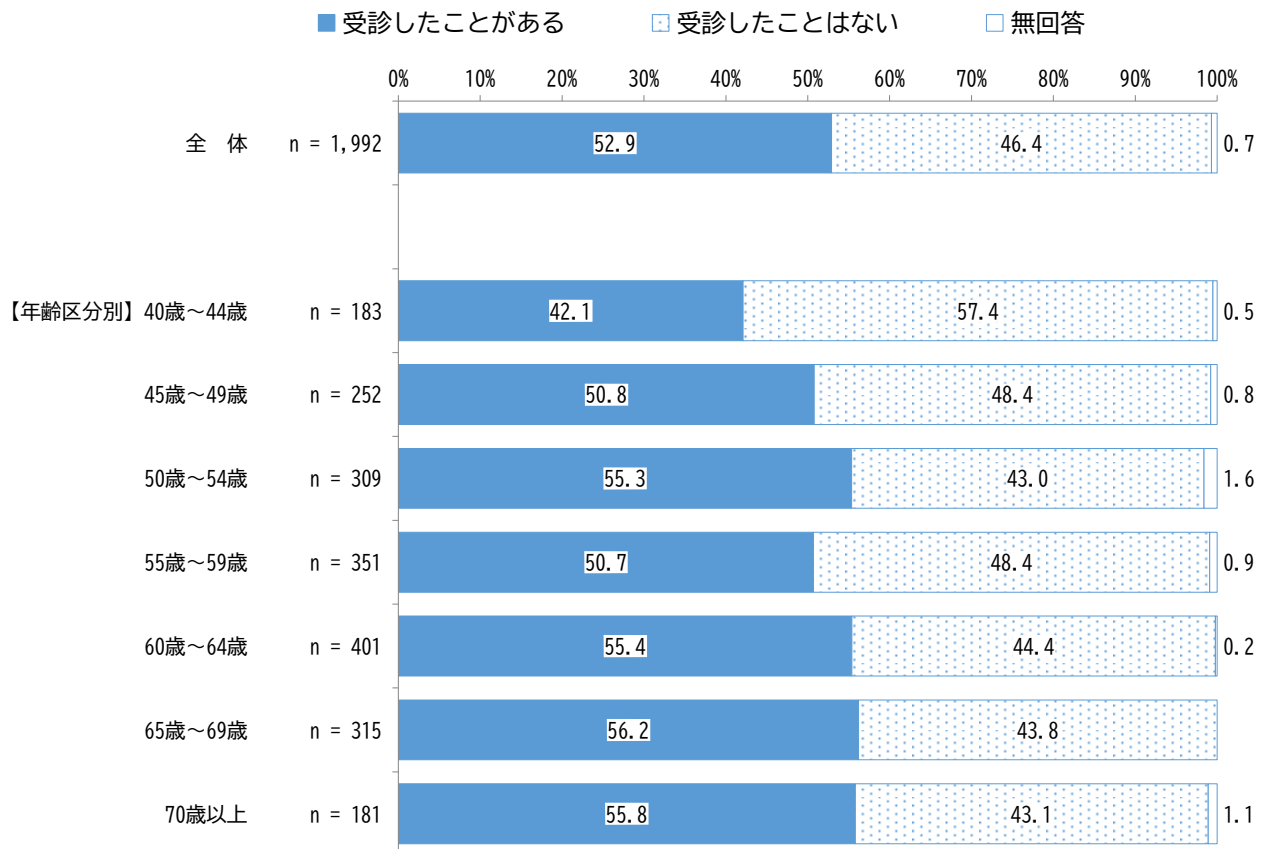
2. 「特定健康診査」の受診経験

◆受診率は52.9%

(問3. で「1. 知っている」とお答えの方へ)

問4. あなたは、これまでに、船員保険が実施している「特定健康診査」を受診したことがありますか。(○は1つだけ)

図表2-1-3 「特定健康診査」の受診経験

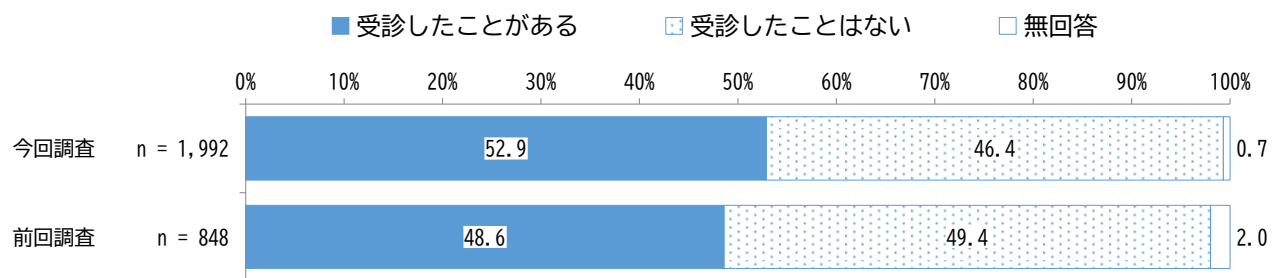


船員保険が実施している「特定健康診査」を「受診したことがある」割合は52.9%となっている。【年齢区分】別にみると、「受診したことがある」割合は、65歳～69歳の区分では56.2%と比較的高くなっており、一方で40歳～44歳の区分では42.1%と受診率はやや低くなっている。

(図表2-1-3)

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－1－4 前回調査比較 「特定健康診査」の受診経験



船員保険が実施している「特定健康診査」を「受診したことがある」割合は、前回調査の 48.6% から今回調査の 52.9%へと、4.3 ポイント増加している。（図表 2－1－4）

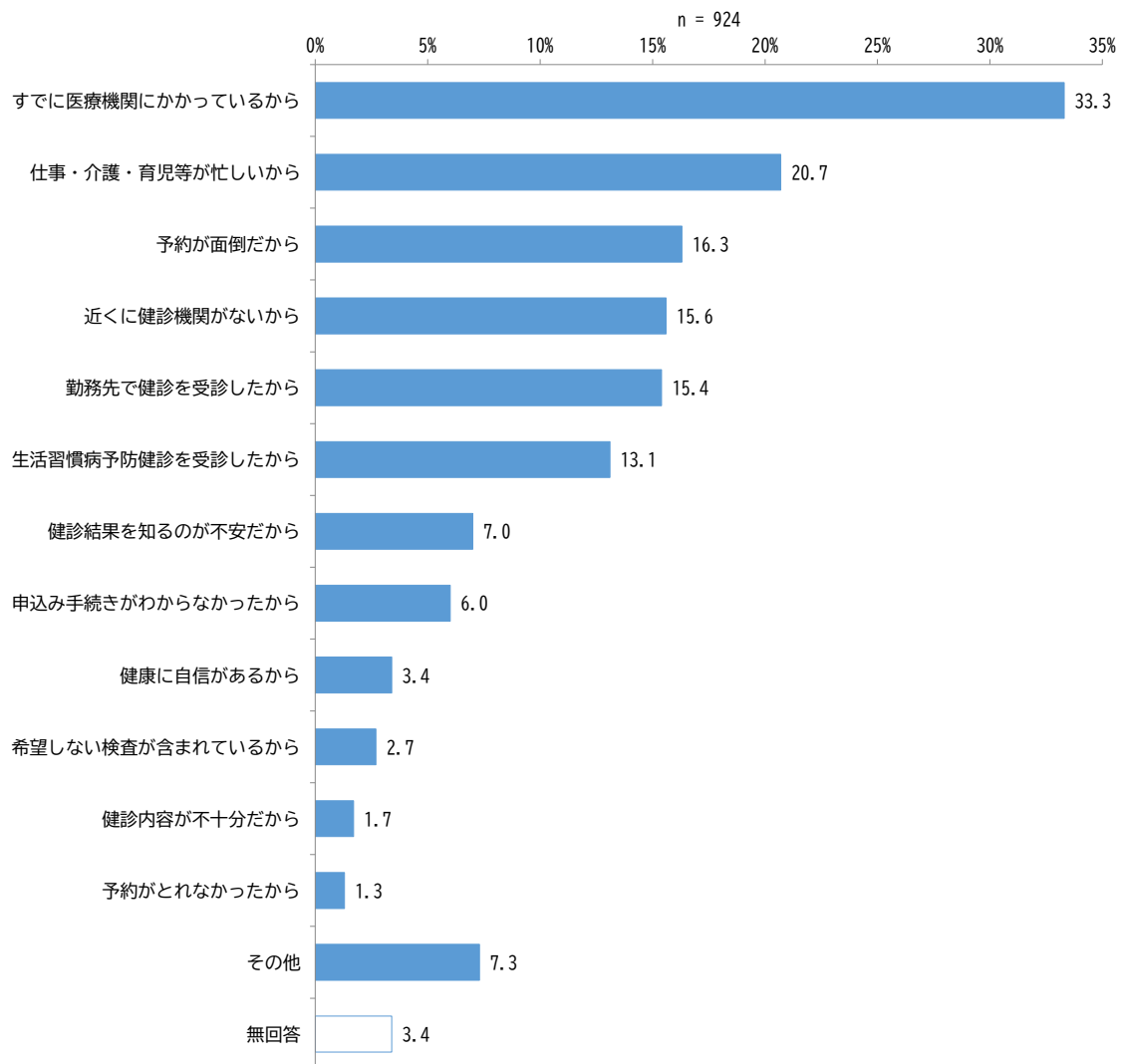
3. 「特定健康診査」の未受診理由

◆「すでに医療機関にかかっているから」が、33.3%と最も高い

(問4 で「2. 受診したことはない」とお答えの方へ)

問5. 「特定健康診査」を受診されなかった主な理由は何ですか。(○は3つまで)

図表 2－1－5 「特定健康診査」の未受診理由



「特定健康診査」を受診しなかった理由を3つまで回答してもらった。「すでに医療機関にかかっているから」が、33.3%が最も高く、以下「仕事・介護・育児等が忙しいから」20.7%、「予約が面倒だから」16.3%、「近くに健診機関がないから」15.6%、「勤務先で健診を受診したから」15.4%、となっている。(図表 2－1－5)

前回調査（2020 年）について

選択肢内容が異なっており、比較はできないが、参考として、前回の結果は、「すでに医療機関にかかっているから」が36.8%と最も高く、「近くに健診機関がないから」（21.0%）、「仕事・介護・育児等が忙しいから」（19.1%）、「勤務先で健診を受診したから」（16.7%）となっていた。

図表 2－1－6 年齢区分別 「特定健康診査」の未受診理由

		調査数	仕事・介護・育児等が忙しいから	申込み手続きがわからなかったから	健診内容が不十分だから	生活習慣病予防健診を受診したから	勤務先で健診を受診したから	希望しない検査が含まれているから	近くに健診機関がないから	予約が面倒だから	すでに医療機関にかかっているから	健康に自信があるから	健診結果を知るのが不安だから	予約がとれなかったから	その他	無回答
全 体		924	20.7	6.0	1.7	13.1	15.4	2.7	15.6	16.3	33.3	3.4	7.0	1.3	7.3	3.4
【年齢区分別】	40歳～44歳	105	46.7	6.7	1.0	13.3	11.4	3.8	16.2	16.2	11.4	4.8	11.4	3.8	8.6	1.9
	45歳～49歳	122	27.9	5.7	3.3	23.8	14.8	1.6	15.6	18.0	17.2	5.7	7.4	—	4.9	4.1
	50歳～54歳	133	22.6	9.8	2.3	15.0	19.5	0.8	15.0	18.0	27.8	—	6.0	0.8	7.5	3.0
	55歳～59歳	170	21.8	7.1	1.2	10.6	22.4	5.3	12.4	14.7	32.9	3.5	5.9	1.8	7.1	1.8
	60歳～64歳	178	12.9	3.4	2.2	10.1	17.4	0.6	19.7	16.3	39.9	1.7	3.9	1.1	10.1	5.6
	65歳～69歳	138	8.7	5.8	0.7	9.4	8.7	4.3	12.3	16.7	43.5	5.1	9.4	—	5.1	4.3
	70歳以上	78	7.7	2.6	1.3	11.5	6.4	2.6	19.2	14.1	65.4	3.8	7.7	2.6	6.4	1.3

【年齢区分】別にみると、

- ・「仕事・介護・育児等が忙しいから」の割合は、40 歳～44 歳の区分で 46.7%と、他の年齢階級と比べて高くなっている。
- ・「生活習慣病予防健診を受診したから」の割合は、45 歳～49 歳の区分で 23.8%と、他の年齢階級と比べて高くなっている。
- ・「勤務先で健診を受診したから」の割合は、55 歳～59 歳の区分で 22.4%と、他の年齢階級と比べて高くなっている。
- ・「すでに医療機関にかかっているから」の割合は、年齢階級が高くなるにつれて割合が高くなっており、55 歳以上の4 区分では3 割以上となっている。

（図表 2－1－6）

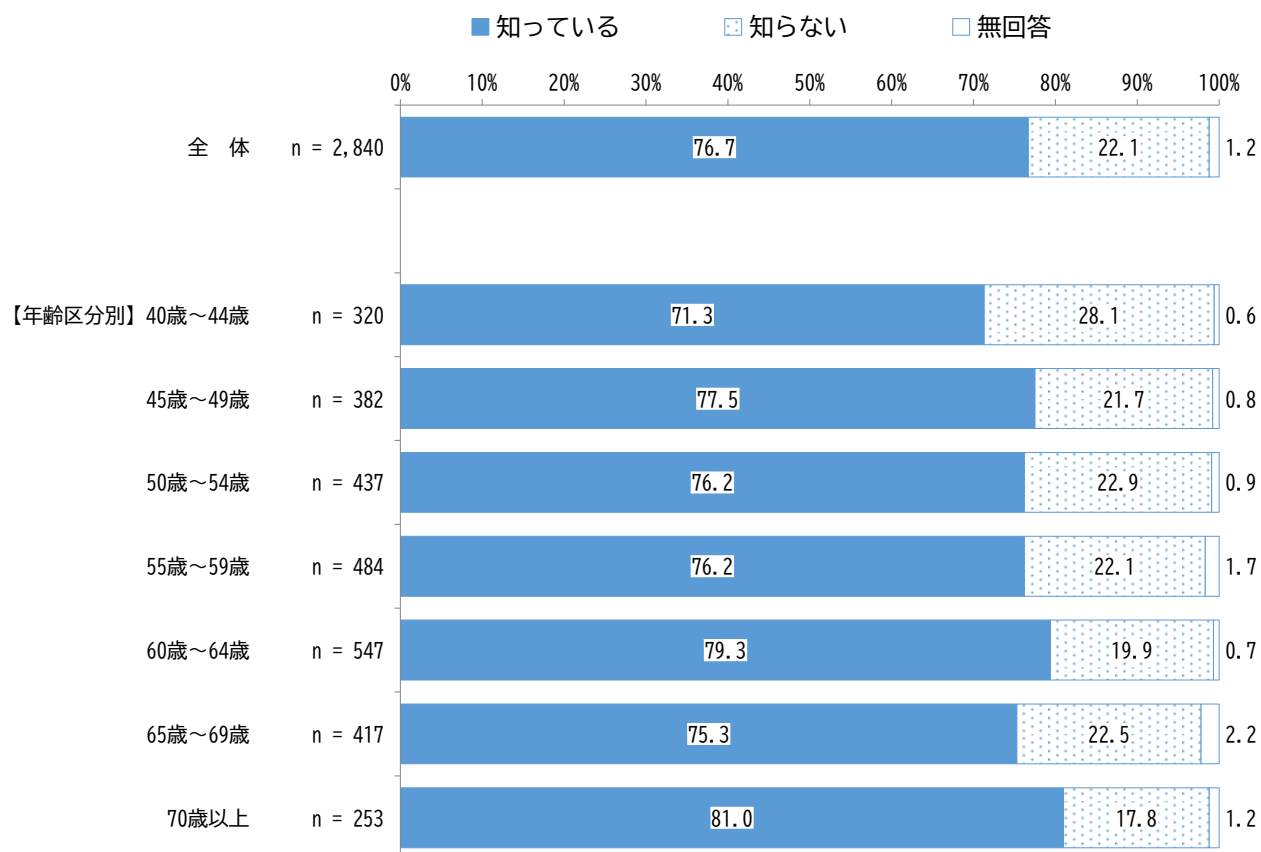
Ⅱ 生活習慣病予防健診の受診について（問6～問15）

1. 「生活習慣病予防健診」の周知度

◆周知度は、76.7%

問6. 船員保険では、がん健診も含むなど、特定健康診査よりも充実した健診内容の「生活習慣病予防健診」を実施しています。こちらの健診をご存じですか。（○は1つだけ）

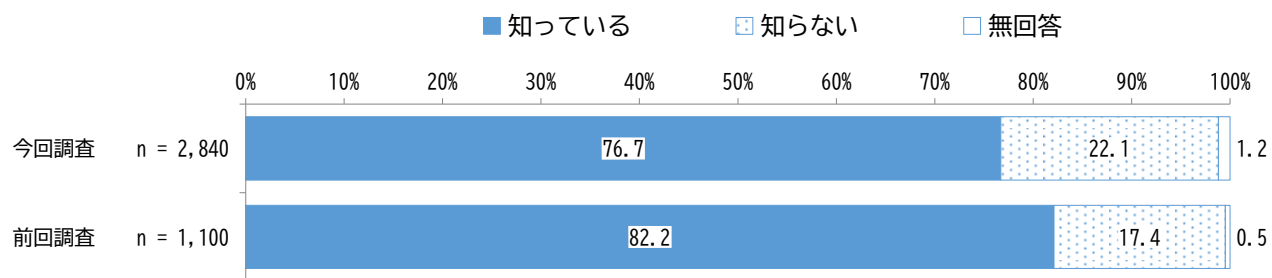
図表2-2-1 「生活習慣病予防健診」の周知度



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」割合は、76.7%となっている。【年齢区分】別にみると、「知っている」割合は、40歳～44歳の区分で71.3%とやや低くなっており、一方で70歳以上の区分で81.0%と周知度は8割を超えている。（図表2-2-1）

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－2－2 前回調査比較 「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」割合は、前回調査の 82.2%から今回調査の 76.7%へと、5.5 ポイント減少している。（図表 2－2－2）

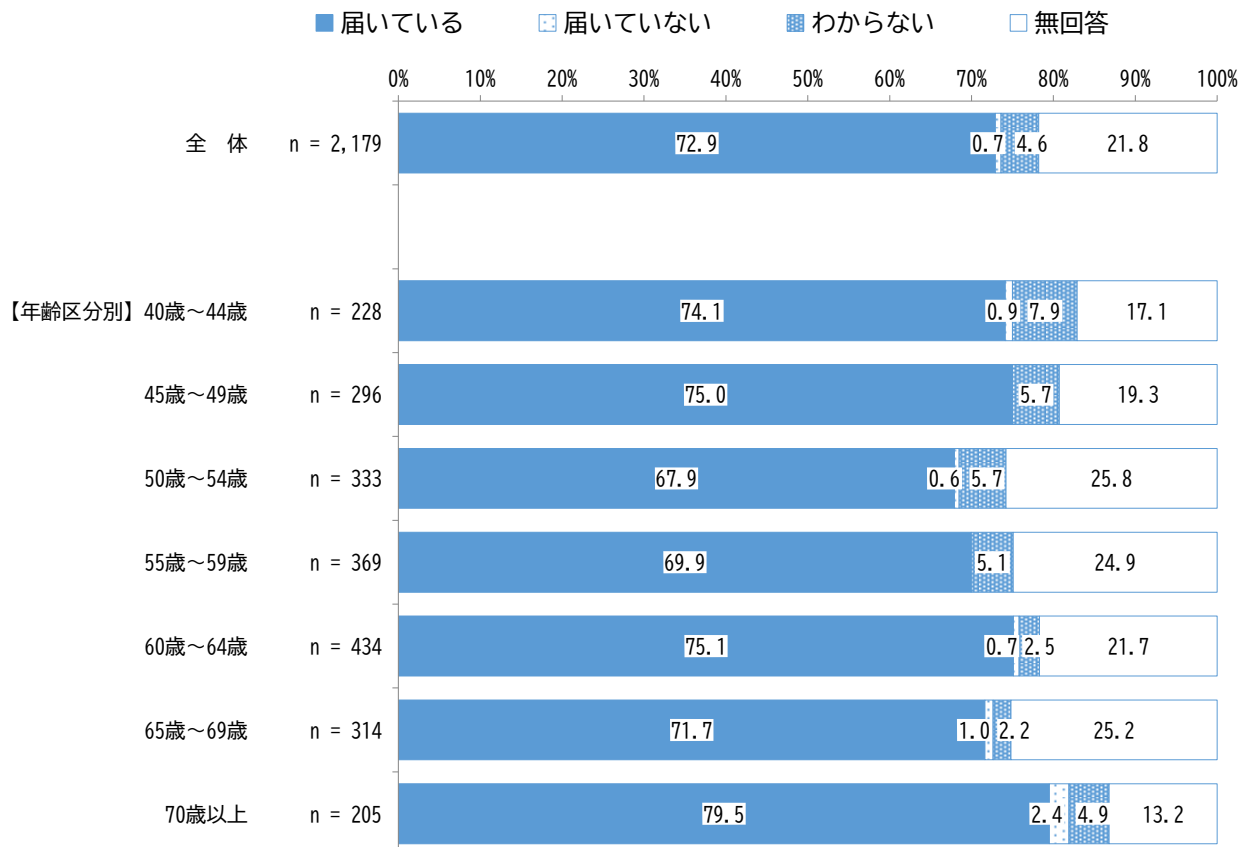
2. 「生活習慣病予防健診」の案内受け取り状況

◆到着率は72.9%

(問6. で「1. 知っている」とお答えの方へ)

問7. 船員保険では、被保険者ご本人の他、40歳～74歳のご家族（被扶養者）の皆さまにも「生活習慣病予防健診」のご案内をお送りしています。こちらは、届いていますか。（○は1つだけ）

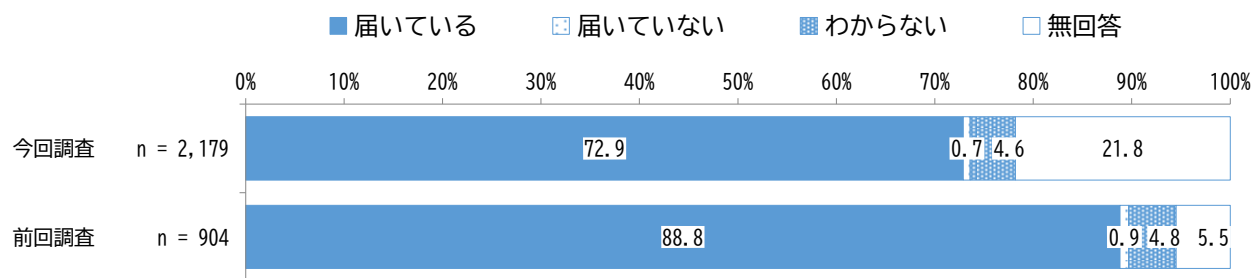
図表2-2-3 「生活習慣病予防健診」の案内受け取り状況



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」の案内が「届いている」割合は、72.9%となっている。【年齢区分】別にみると、「届いている」割合は、70歳以上の区分で79.5%と比較的高くなっている。一方で、50歳～54歳の区分では67.9%、55歳～59歳の区分では69.9%と、他の年齢階級と比べて「届いている」割合はやや低くなっている。（図表2-2-3）

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－2－4 前回調査比較 「生活習慣病予防健診」の案内受け取り状況



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」の案内が「届いている」割合は、前回調査の 88.8%から今回調査の 72.9%へと、15.9 ポイント減少している。（図表 2－2－4）

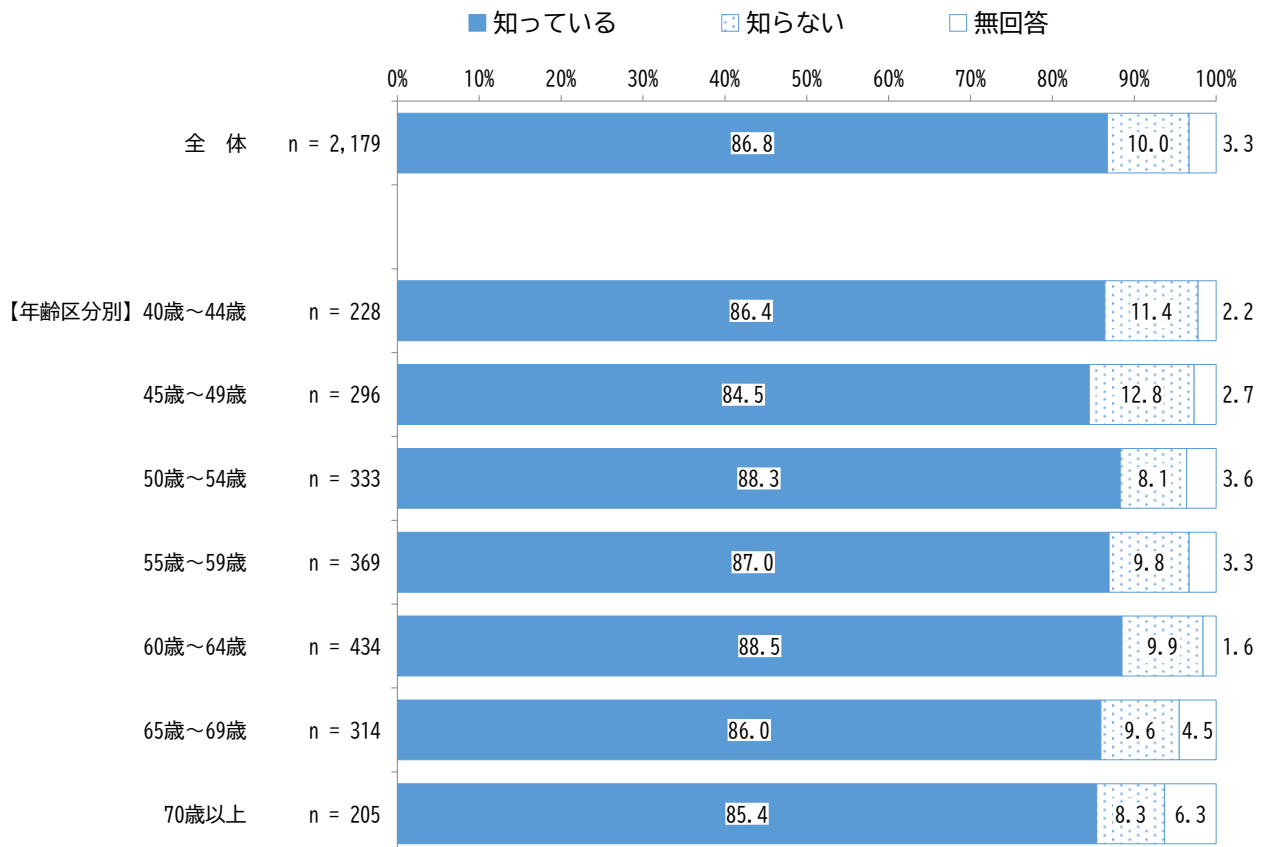
3. 「生活習慣病予防健診」の受診料が無料であることの周知度

◆周知度は 86.8%

(問7. をお答えの方へ)

問 8. 「生活習慣病予防健診」は、被保険者ご本人の他、40 歳～74 歳のご家族（被扶養者）の皆さまも、無料で受けられることをご存じですか。（○は 1 つだけ）

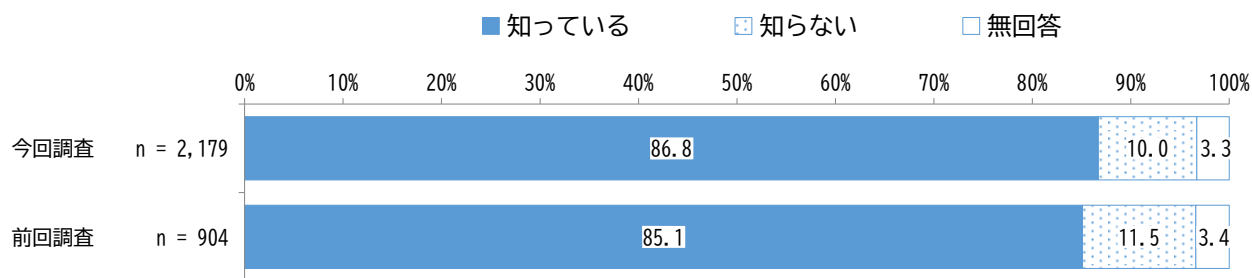
図表 2－2－5 「生活習慣病予防健診」の受診料が無料であることの周知度



「生活習慣病予防健診」が無料で受けられることを「知っている」割合は、86.8%と周知度は高くなっている。【年齢区分】別にみると、「知っている」割合は、60 歳～64 歳が 88.5%とやや高いが、全ての年齢階級で大きなポイント差は見られない。（図表 2－2－5）

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－2－6 前回調査比較 「生活習慣病予防健診」の受診料が無料であることの周知度



「生活習慣病予防健診」が無料で受けられることを「知っている」割合は、前回調査の 85.1%から今回調査の 86.8%へと、1.7 ポイント増加しているものの、大きな差は見られない。

（図表 2－2－6）

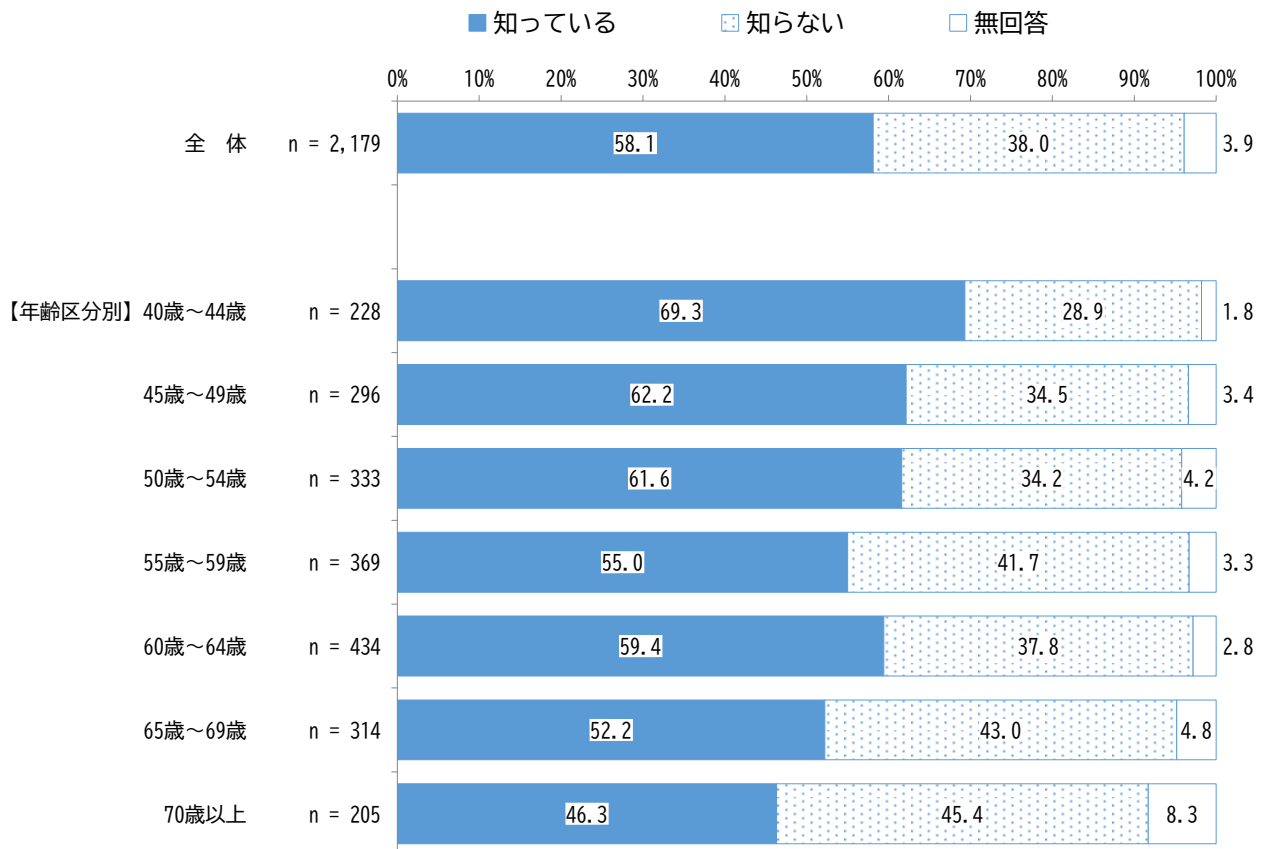
4. 子宮頸がん健診と乳がん健診が無料であることの周知度

◆周知度は 58.1%

(問8. をお答えの方へ)

問 9. 「生活習慣病予防健診」では、令和 4 年度から偶数年齢の女性には「子宮頸がん」健診が、40 歳以上で偶数年齢の女性には「乳がん」健診が無料となりましたが、ご存じですか。(○は 1 つだけ)

図表 2-2-7 子宮頸がん健診と乳がん健診が無料であることの周知度



子宮頸がん健診と乳がん健診が無料で受けられることを「知っている」割合は、58.1%となっている。【年齢区分】別にみると、40 歳～44 歳の区分では 69.3%と「知っている」割合は比較的高くなっており、年齢階級が上がるにつれて周知度は低くなる傾向がある。

(図表 2-2-7)

5. 「生活習慣病予防健診」の受診有無

◆受診率は 52.2%

(問9. をお答えの方へ)

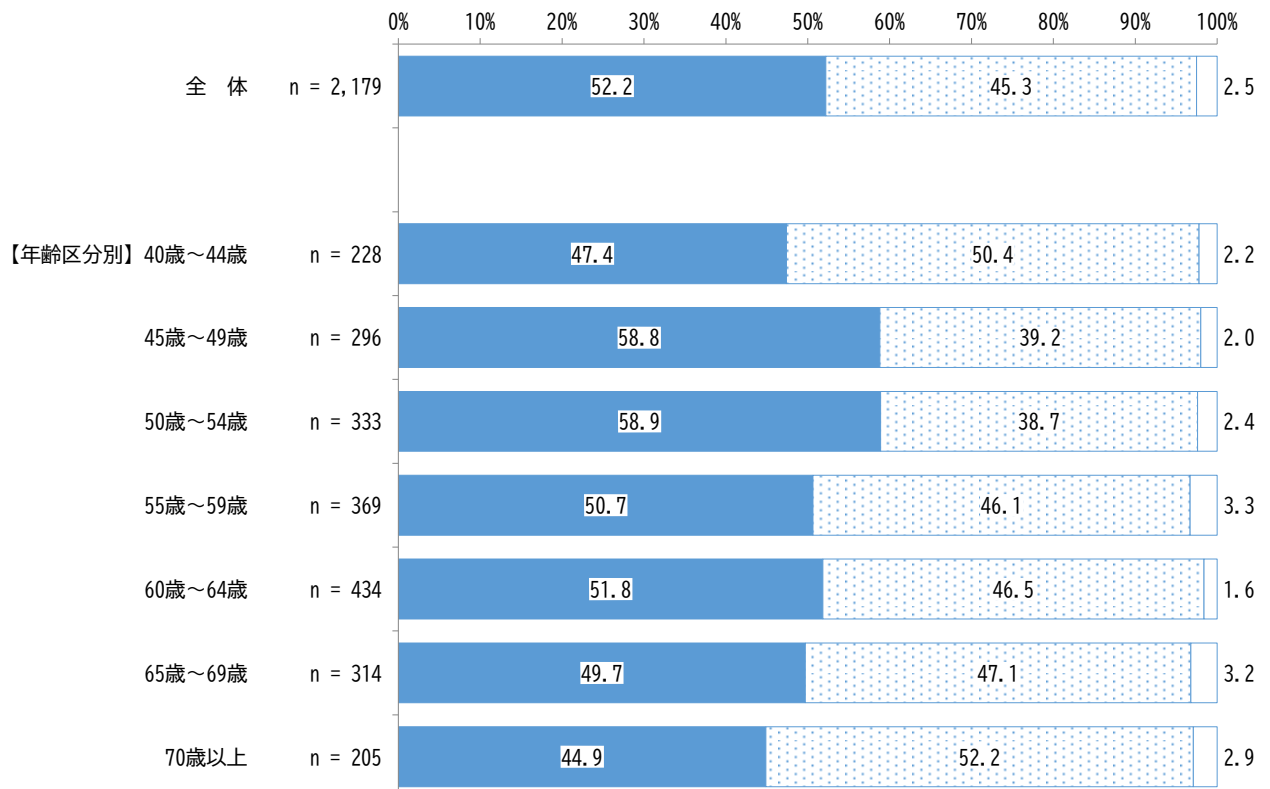
問 10. これまでに、「生活習慣病予防健診」を受診したことがありますか。(○は1つだけ)

図表 2-2-8 「生活習慣病予防健診」の受診有無

■ 受診したことがある

□ 受診したことはない

□ 無回答



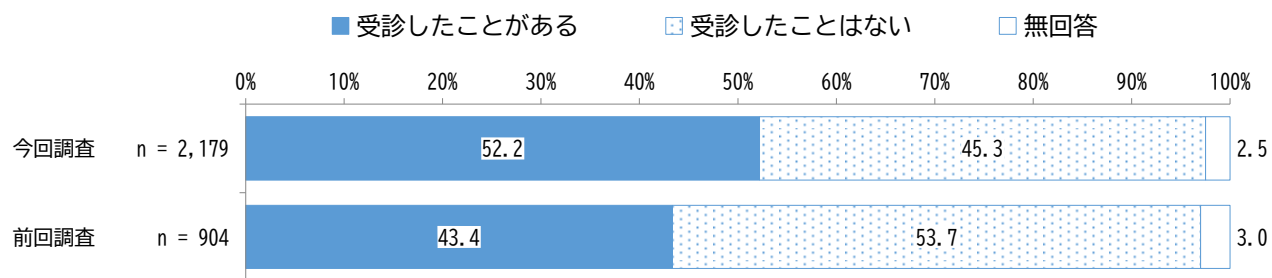
船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」を「受診したことがある」割合は、52.2%となっている。

受診率は、45歳～49歳の区分で58.8%、50歳～54歳の区分で58.9%と、他の年齢階級と比べてやや高くなっている。

(図表 2-2-8)

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－2－9 前回調査比較 「生活習慣病予防健診」の受診有無



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」を「受診したことがある」割合は、前回調査の43.4%から今回調査の52.2%へと、8.8ポイント増加している。

（図表 2－2－9）

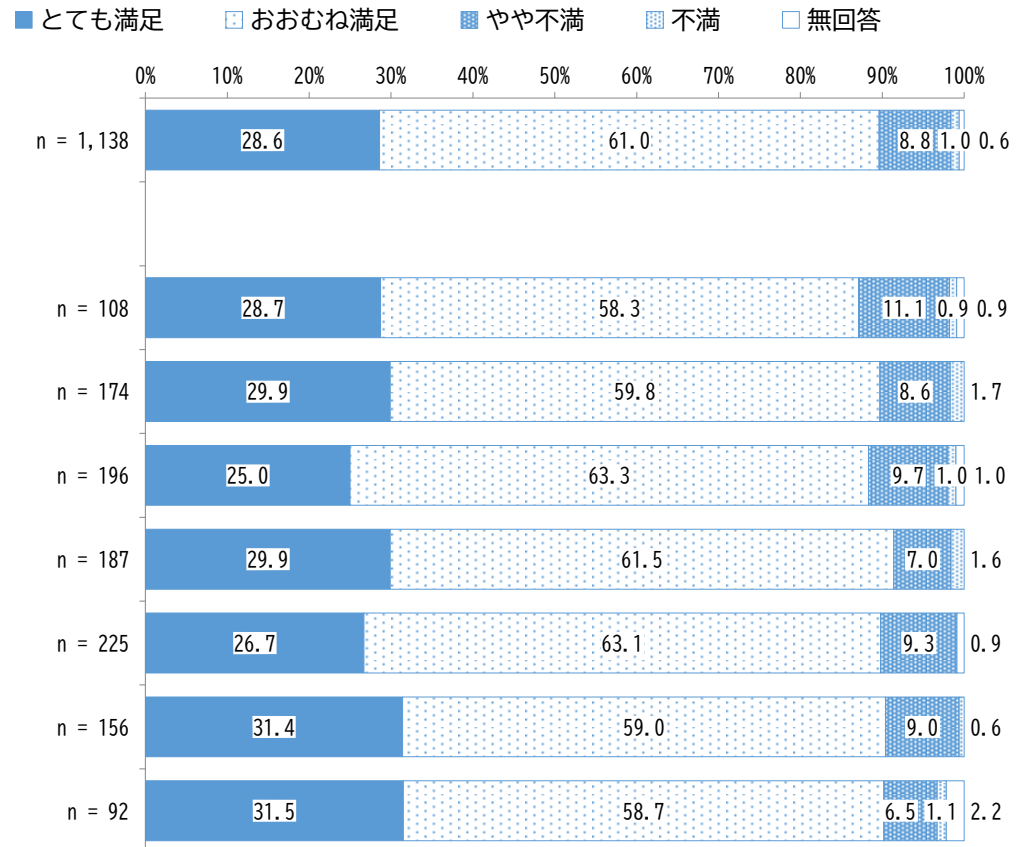
6. 「生活習慣病予防健診」の満足度

◆「満足」は、89.6%

(問10. で「1. 受診したことがある」とお答えの方へ)

問 11. 「生活習慣病予防健診」に満足されていますか。(○は1つだけ)

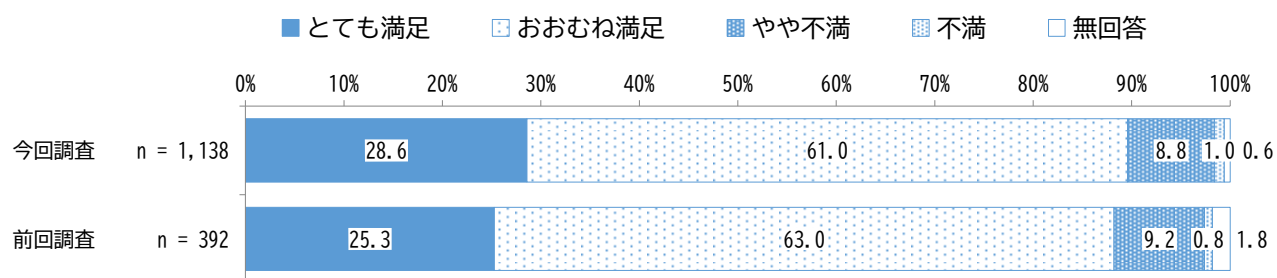
図表 2-2-10 「生活習慣病予防健診」の満足度



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」について、「満足」（「とても満足」＋「おおむね満足」）の割合は、89.6%と満足度は高くなっている。【年齢区分】別にみると、「とても満足」している割合は、50歳～54歳の区分が25.0%とやや低くなっているものの、全体の傾向と大きな差は見られない。（図表2-2-10）

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－2－11 前回調査比較 「生活習慣病予防健診」の満足度



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」について、《満足》（「とても満足」＋「おおむね満足」）の割合は、前回調査の 88.3%から今回調査の 89.6%へと、1.3 ポイント増加しているものの大きな差は見られない。

（図表 2－2－11）

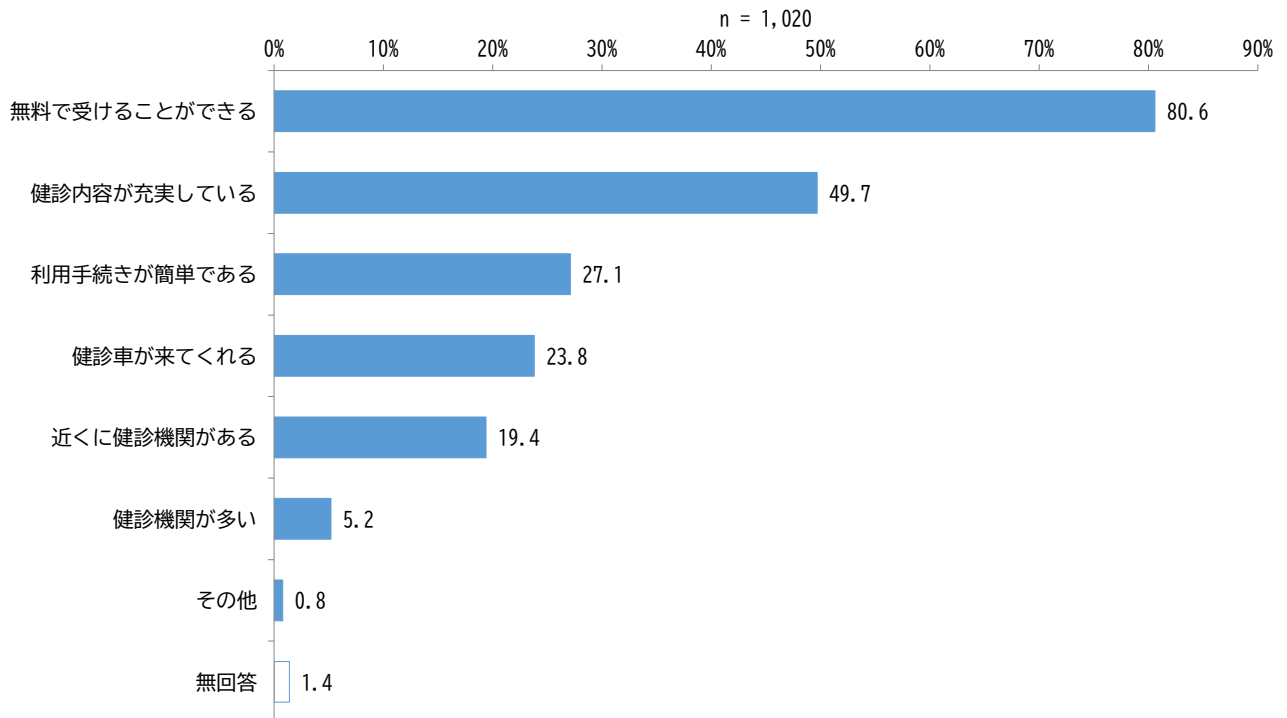
7. 「生活習慣病予防健診」に満足している理由

◆「無料で受けることができる」が80.6%と最も高い

(問11. で「1. とても満足」または「2. おおむね満足」とお答えの方へ)

問12. 主に、どのような点に満足されていますか。(○は3つまで)

図表2-2-12 「生活習慣病予防健診」に満足している理由



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」について、満足している理由を3つまで回答してもらった。「無料で受けることができる」が80.6%と最も高く、次いで「健診内容が充実している」49.7%が30ポイント以上の差で第2位となっている。以下、「利用手続きが簡単である」27.1%、「健診車が来てくれる」23.8%、「近くに健診機関がある」19.4%となっている。

(図表2-2-12)

前回調査(2020年)について

選択肢内容が異なっており、比較はできないが、参考として、前回の結果は、「無料で受けることができる」が70.8%と最も高く、次いで「健診内容が充実している」(43.4%)が20ポイント以上の差で第2位となっている。以下、「利用手続きが簡単である」(29.8%)、「健診車が来てくれる」(27.5%)、「近くに健診機関がある」(23.7%)となっていた。

図表 2-2-13 年齢区分別 「生活習慣病予防健診」に満足している理由

		調査数	健診内容が充実している	健診機関が多い	近くに健診機関がある	健診車が来てくれる	無料で受けることができる	利用手続きが簡単である	その他	無回答
全 体		1020	49.7	5.2	19.4	23.8	80.6	27.1	0.8	1.4
【年齢区分別】	40歳～44歳	94	54.3	3.2	21.3	12.8	84.0	20.2	1.1	2.1
	45歳～49歳	156	49.4	3.2	17.9	20.5	86.5	28.8	—	1.3
	50歳～54歳	173	48.6	6.9	17.3	22.0	82.1	24.3	—	—
	55歳～59歳	171	52.6	8.2	13.5	24.0	77.2	29.2	0.6	3.5
	60歳～64歳	202	47.0	6.4	18.8	26.2	80.7	23.8	1.5	1.5
	65歳～69歳	141	46.8	2.8	24.1	31.2	75.2	35.5	2.1	—
	70歳以上	83	53.0	2.4	30.1	27.7	78.3	26.5	—	1.2

【年齢区分】別にみると、

- ・「近くに健診機関がある」の割合は、65歳～69歳の区分で24.1%、70歳以上の区分で30.1%と他の年齢階級と比べて高くなっている。
- ・「健診車が来てくれる」の割合は、年齢階級が上がるにつれて高くなっており、65歳～69歳の区分で31.2%、70歳以上の区分で27.7%となっている。65歳以上の2区分では、健診場所の距離的近さが満足理由につながっていることがうかがえる。
- ・「無料で受けることができる」の割合は、40歳～54歳の3区分で比較的高くなっている。
- ・「利用手続きが簡単である」割合は、65歳～69歳の区分で35.5%と他の年齢階級と比べて高くなっている。

(図表 2-2-13)

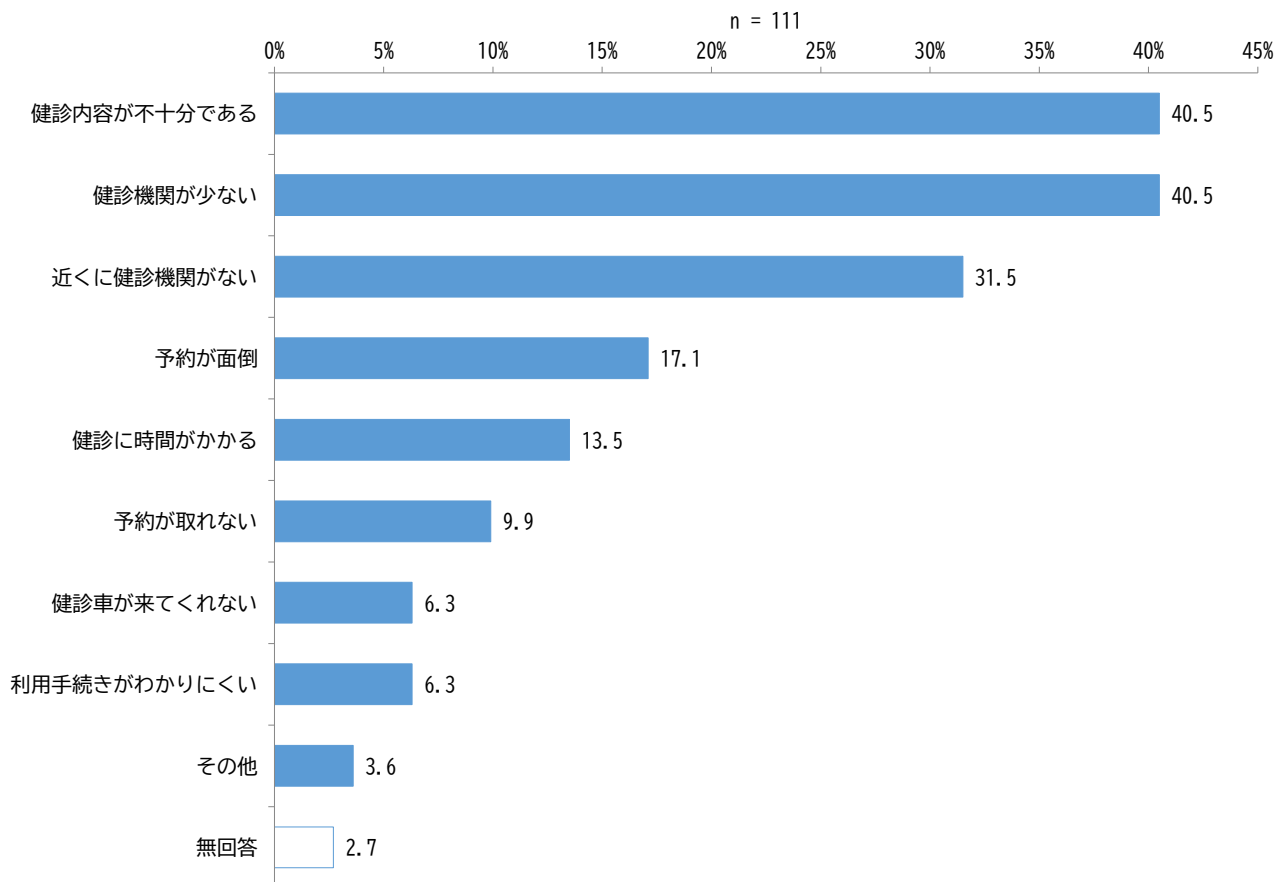
8. 「生活習慣病予防健診」に不満である理由

◆「健診内容が不十分である」と「健診機関が少ない」が同率で第1位

(問11. で「3. やや不満」または「2. 不満」とお答えの方へ)

問13. 主に、どのような点がご不満ですか。(○は3つまで)

図表2-2-14 「生活習慣病予防健診」に不満である理由



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」について、不満とした理由を3つまで回答してもらった。「健診内容が不十分である」40.5%と「健診機関が少ない」40.5%が同率で第1位となっており、以下「近くに健診機関がない」31.5%、「予約が面倒」17.1%、とつづいている。(図表2-2-14)

前回調査(2020年)について

選択肢内容が異なっており、比較はできないが、参考として、前回の結果は、「健診内容が不十分である」(43.6%)と「近くに健診機関がない」(43.6%)が同率で第1位となっており、以下「その他」(25.6%)、「健診に時間がかかる」(12.8%)、「予約が面倒」10.3%、とつづいている。選択肢「その他」の中では、「予約がなかなか取れない」があげられていた。

図表 2 - 2 - 15 年齢区分別 「生活習慣病予防健診」に不満である理由

		調査数	健診内容が不十分である	健診機関が少ない	近くに健診機関がない	健診車が来てくれない	健診に時間がかかる	予約が面倒	予約が取れない	利用手続きがわかりにくい	その他	無回答
全 体		111	40.5	40.5	31.5	6.3	13.5	17.1	9.9	6.3	3.6	2.7
【年齢区分別】	40歳～44歳	13	38.5	38.5	23.1	－	15.4	23.1	7.7	15.4	7.7	－
	45歳～49歳	18	38.9	33.3	44.4	5.6	5.6	27.8	11.1	5.6	－	－
	50歳～54歳	21	47.6	33.3	28.6	4.8	9.5	9.5	14.3	－	－	4.8
	55歳～59歳	16	25.0	62.5	37.5	12.5	12.5	31.3	－	12.5	－	12.5
	60歳～64歳	21	52.4	38.1	28.6	4.8	14.3	9.5	14.3	－	4.8	－
	65歳～69歳	15	33.3	53.3	33.3	6.7	20.0	－	13.3	6.7	6.7	－
	70歳以上	7	42.9	14.3	14.3	14.3	28.6	28.6	－	14.3	14.3	－

※調査数nが少ないため参考数値。

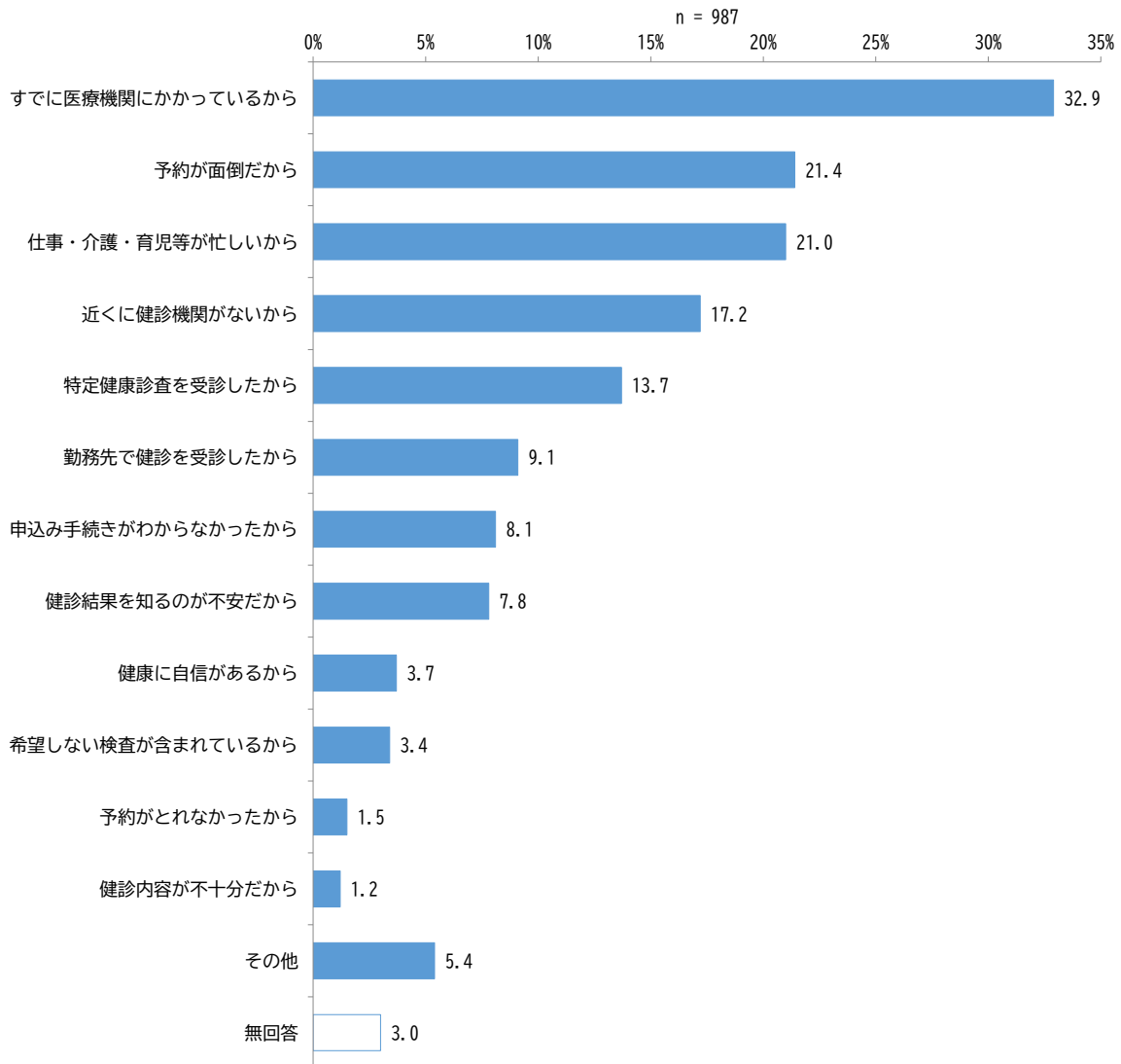
9. 「生活習慣病予防健診」が未受診である理由

◆「すでに医療機関にかかっているから」が32.9%で最も高い

(問10. で「2. 受診したことはない」とお答えの方へ)

問 14. 「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3つまで)

図表 2-2-16 「生活習慣病予防健診」が未受診である理由



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」の未受診の理由は、「すでに医療機関にかかっているから」が32.9%で最も高く、11.5ポイントの差で「予約が面倒だから」21.4%、「仕事・介護・育児等が忙しいから」21.0%と次いでいる。(図表2-2-16)

前回調査(2020年)について

選択肢内容が異なっており、比較はできないが、参考として、前回の結果は、「すでに医療機関にかかっているから」が33.2%で最も高く、10ポイントの差で「近くに健診機関がないから」(23.1%)が次いでいる。以下、「仕事・介護・育児等が忙しいから」(20.0%)、「予約が面倒だから」(18.1%)、「特定健康診査を受診したから」(17.9%)が並んでいた。

図表 2-2-17 年齢区分別 「生活習慣病予防健診」が未受診である理由

		調査数	仕事・介護・育児等が忙しいから	申込み手続きがわからなかったから	健診内容が不十分だから	特定健康診査を受診したから	勤務先で健診を受診したから	希望しない検査が含まれているから	近くに健診機関がないから	予約が面倒だから	すでに医療機関にかかっているから	健康に自信があるから	健診結果を知るのが不安だから	予約がとれなかったから	その他	無回答
全 体		987	21.0	8.1	1.2	13.7	9.1	3.4	17.2	21.4	32.9	3.7	7.8	1.5	5.4	3.0
【年齢区分別】	40歳～44歳	115	45.2	11.3	0.9	8.7	10.4	1.7	13.0	23.5	6.1	6.1	7.8	1.7	9.6	1.7
	45歳～49歳	116	31.0	6.9	0.9	13.8	12.1	3.4	14.7	26.7	21.6	2.6	12.1	0.9	5.2	1.7
	50歳～54歳	129	20.9	15.5	1.6	15.5	5.4	3.9	20.2	27.9	30.2	5.4	5.4	3.9	7.0	-
	55歳～59歳	170	21.8	7.6	0.6	15.3	12.4	3.5	13.5	21.2	29.4	1.8	5.9	0.6	2.9	2.9
	60歳～64歳	202	16.3	5.4	1.0	14.9	11.4	4.0	21.8	19.8	36.6	3.5	10.4	1.0	5.4	4.0
	65歳～69歳	148	10.1	8.8	2.0	11.5	6.1	4.7	16.2	17.6	45.9	3.4	8.1	2.0	4.7	4.1
	70歳以上	107	6.5	1.9	1.9	15.0	3.7	1.9	19.6	14.0	57.9	4.7	3.7	0.9	3.7	6.5

【年齢区分】別にみると、

- ・「仕事・介護・育児等が忙しいから」の割合は、40歳代の2区分で比較的高く、3割以上となっている。
- ・「予約が面倒だから」の割合は、40歳～54歳の3区分で比較的高くなっている。
- ・「すでに医療機関にかかっているから」の割合は、65歳以上の2区分で比較的高く、4割以上となっている。

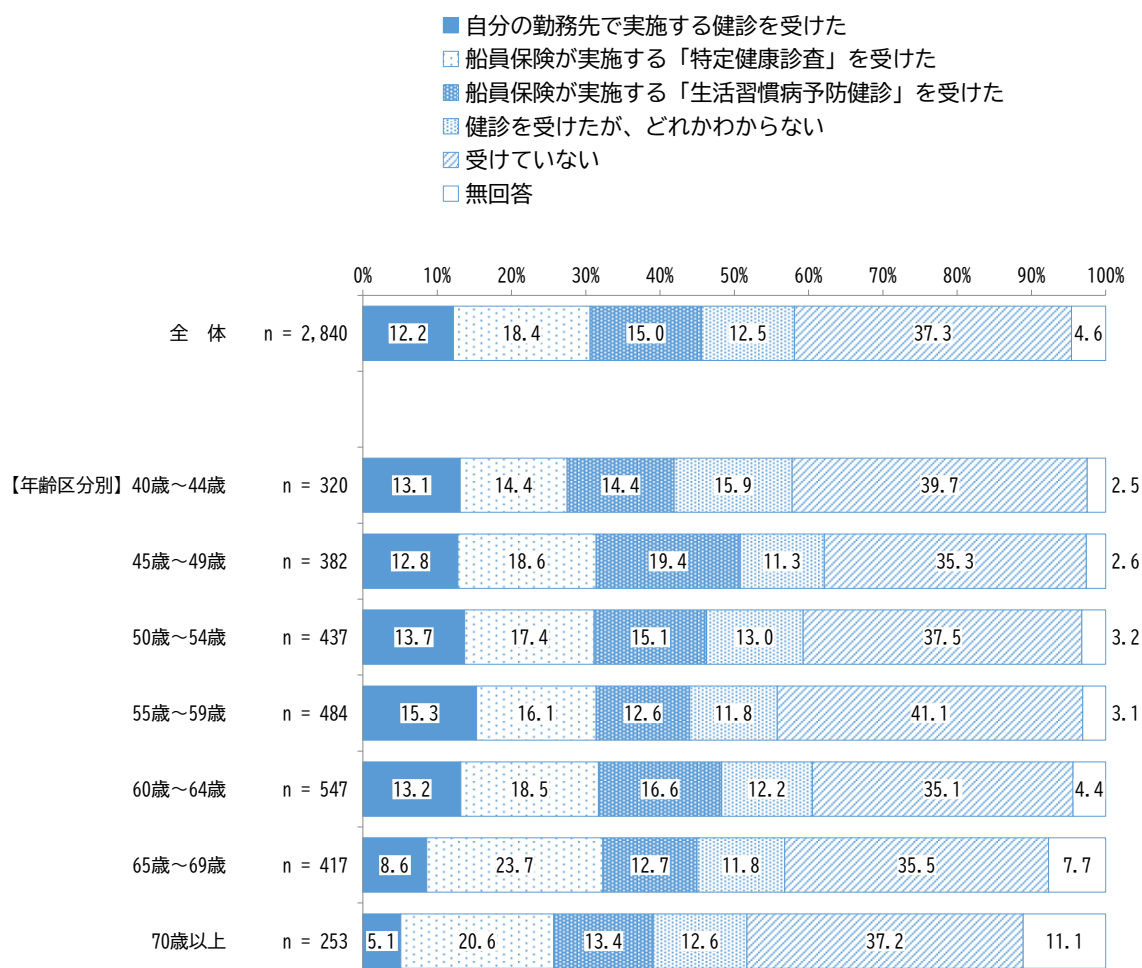
(図表 2-2-17)

10. 昨年一年間で受診した健診の種類

◆「特定健康診査」が18.4%と最も高い

問 15. あなたが昨年一年間で受けた健診の種類を教えてください。(○は1つだけ)

図表 2-2-18 昨年一年間で受診した健診の種類



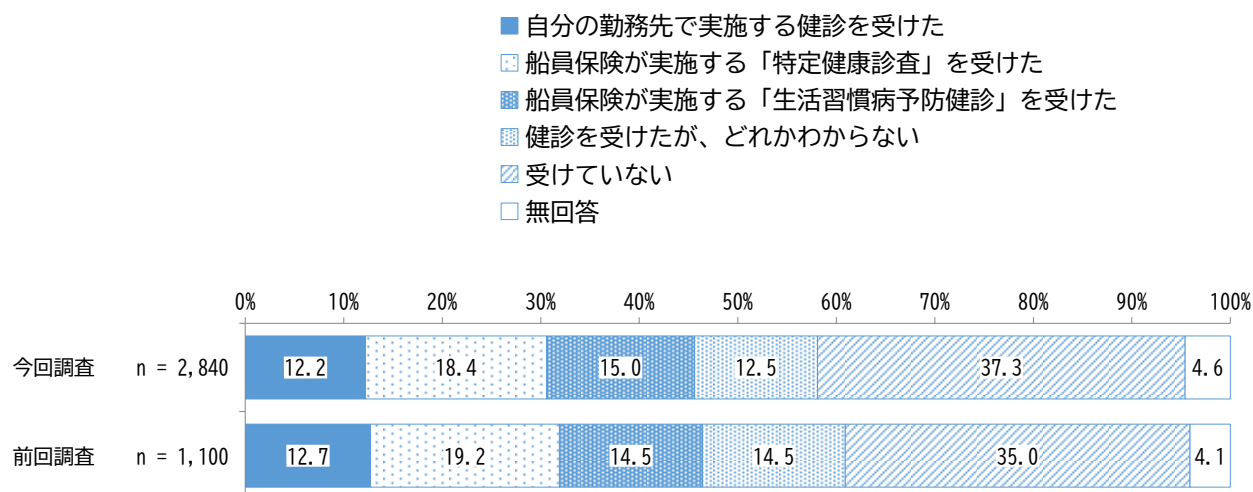
昨年一年間に受診した健診の種類について回答してもらった。受診した種類として、「船員保険が実施する「特定健康診査」を受けた」が18.4%と最も高く、次いで「船員保険が実施する「生活習慣病予防健診」を受けた」15.0%、「健診を受けたが、どれかわからない」12.5%、「自分の勤務先で実施する健診を受けた」12.2%、となっている。

《受診率》（「自分の勤務先で実施する健診を受けた」＋「船員保険が実施する「特定健康診査」を受けた」＋「船員保険が実施する「生活習慣病予防健診」を受けた」＋「健診を受けたが、どれかわからない」）の割合は、58.1%であり、昨年一年間は健診を「受けていない」割合が3割以上となっている。【年齢区分】別にみると、55歳～59歳では受診率がやや低くなっている。

(図表 2-2-18)

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－2－19 前回調査比較 昨年一年間で受診した健診の種類



昨年一年間に受診した健診の種類について、《受診率》（「自分の勤務先で実施する健診を受けた」＋「船員保険が実施する「特定健康診査」を受けた」＋「船員保険が実施する「生活習慣病予防健診」を受けた」＋「健診を受けたが、どれかわからない」）の割合は、前回調査 60.9%、今回調査 58.1%と 2.8 ポイント減少している。健診の種類の内訳割合については大きな差は見られない。（図表 2－2－19）

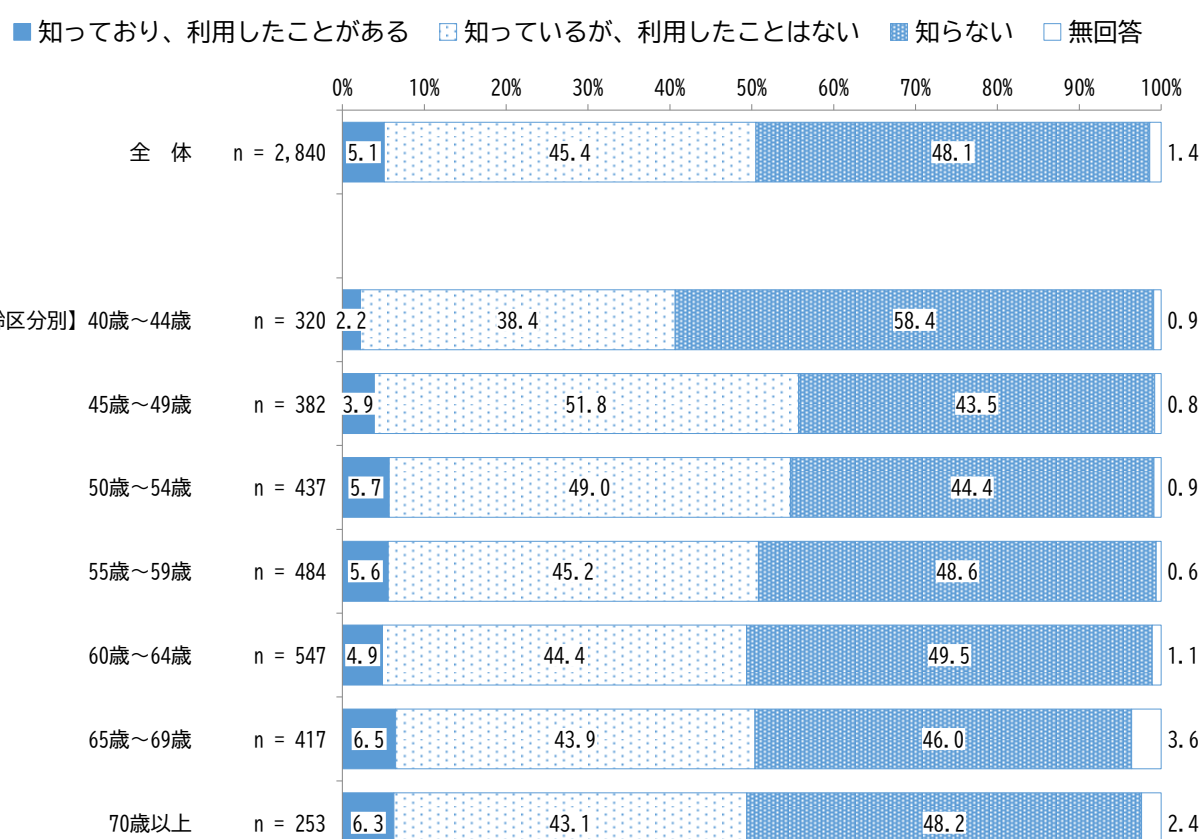
Ⅲ 特定保健指導について（問 16～問 22）

1. 「特定保健指導」の無料提供の周知度

◆周知度は5割

問 16. 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、専門家が生活習慣の改善方法等の相談にのり、助言等を行う「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 2－3－1 「特定保健指導」の無料提供の周知度



「特定保健指導」を《知っている》（「知っており、利用したことがある」＋「知っているが、利用したことはない」）割合は、50.5％であり、周知度は5割となっている。

【年齢区分】別にみると、《知っている》割合は、45歳～49歳でやや高いものの全体の傾向と大きなポイントの差は見られない。

実際の利用経験「知っており、利用したことがある」の割合については、年齢階級が上がるにつれてやや高くなる傾向がある。（図表 2－3－1）

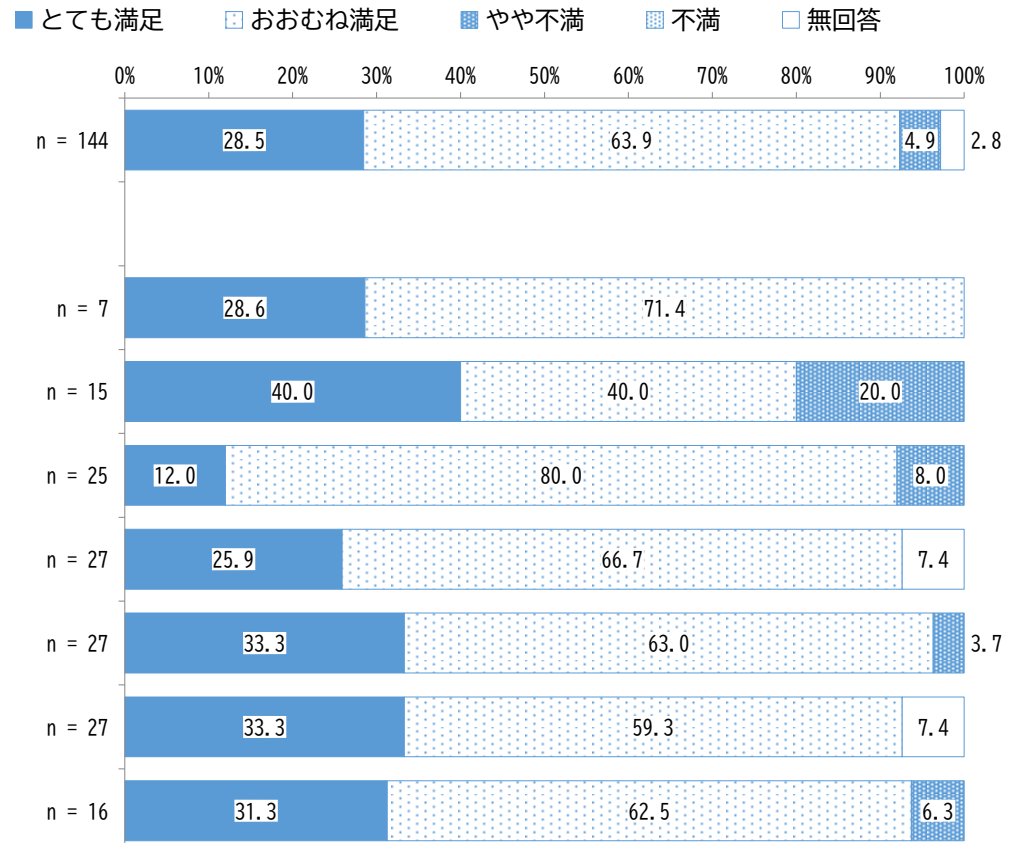
2. 「特定保健指導」の満足度

◆「満足」は9割

(問16. で「1. 知っており、利用したことがある」とお答えの方へ)

問 17. 「特定保健指導」のサービスに満足されていますか。(○は1つだけ)

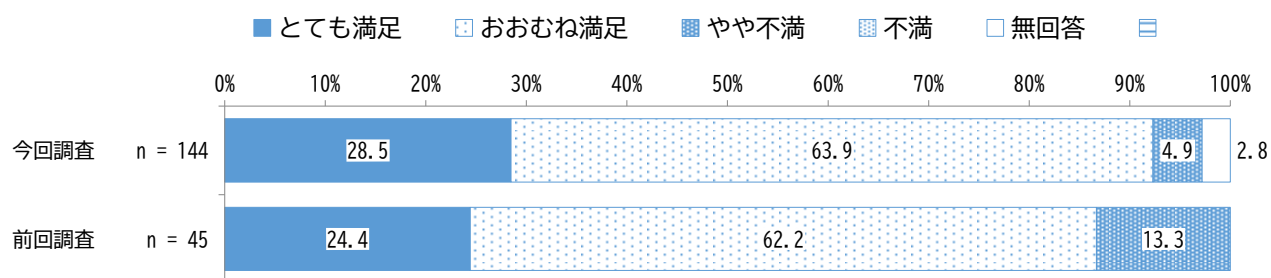
図表 2-3-2 「特定保健指導」の満足度



船員保険が実施している「特定保健指導」について、「満足」（「とても満足」＋「おおむね満足」）の割合は、92.4%と満足度は高くなっている。（図表 2-3-2）

前回調査との比較（2020年調査）

図表 2－3－3 前回調査比較 「特定保健指導」の満足度



船員保険が実施している「特定保健指導」について、《満足》（「とても満足」＋「おおむね満足」）の割合は、前回調査 86.6%（調査数 n の数が少ないため参考数値）から今回調査 92.4%と 5.8 ポイント増加している。

（図表 2－3－3）

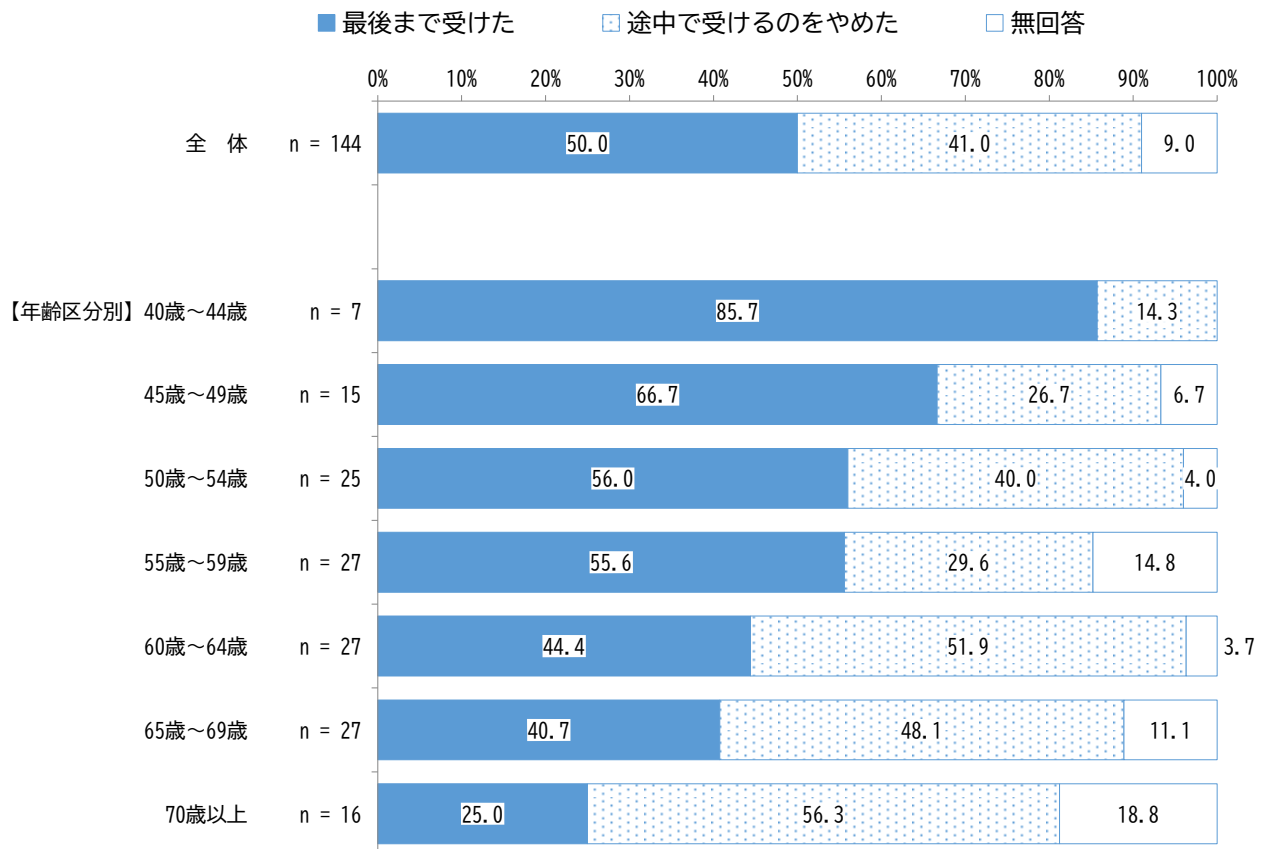
3. 「特定保健指導」の継続状況

◆「最後まで受けた」は5割

(問17. をお答えの方へ)

問 18. 「特定保健指導」は、初回面談の後、3 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)

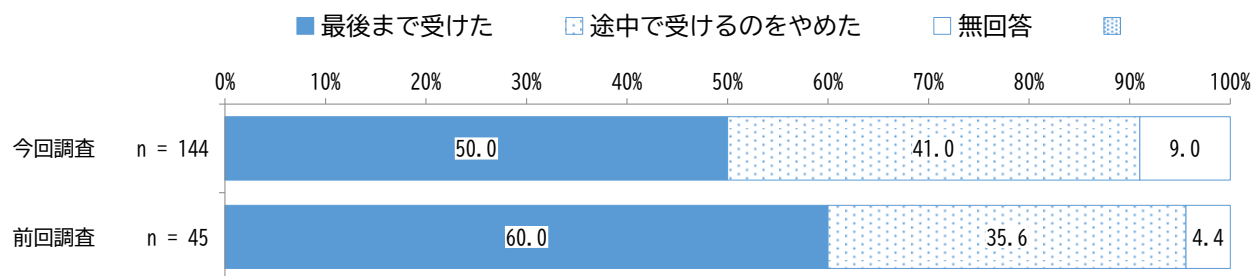
図表 2－3－4 「特定保健指導」の継続状況



「特定保健指導」について「最後まで受けた」割合は、50.0%となっている。(図表 2－3－4)

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－3－5 前回調査比較 「特定保健指導」の継続状況



「特定保健指導」について「最後まで受けた」割合は、前回調査 60.0%（調査数 n が少ないため参考数値）から今回調査 50.0%と 10 ポイント減少している。（図表 2－3－5）

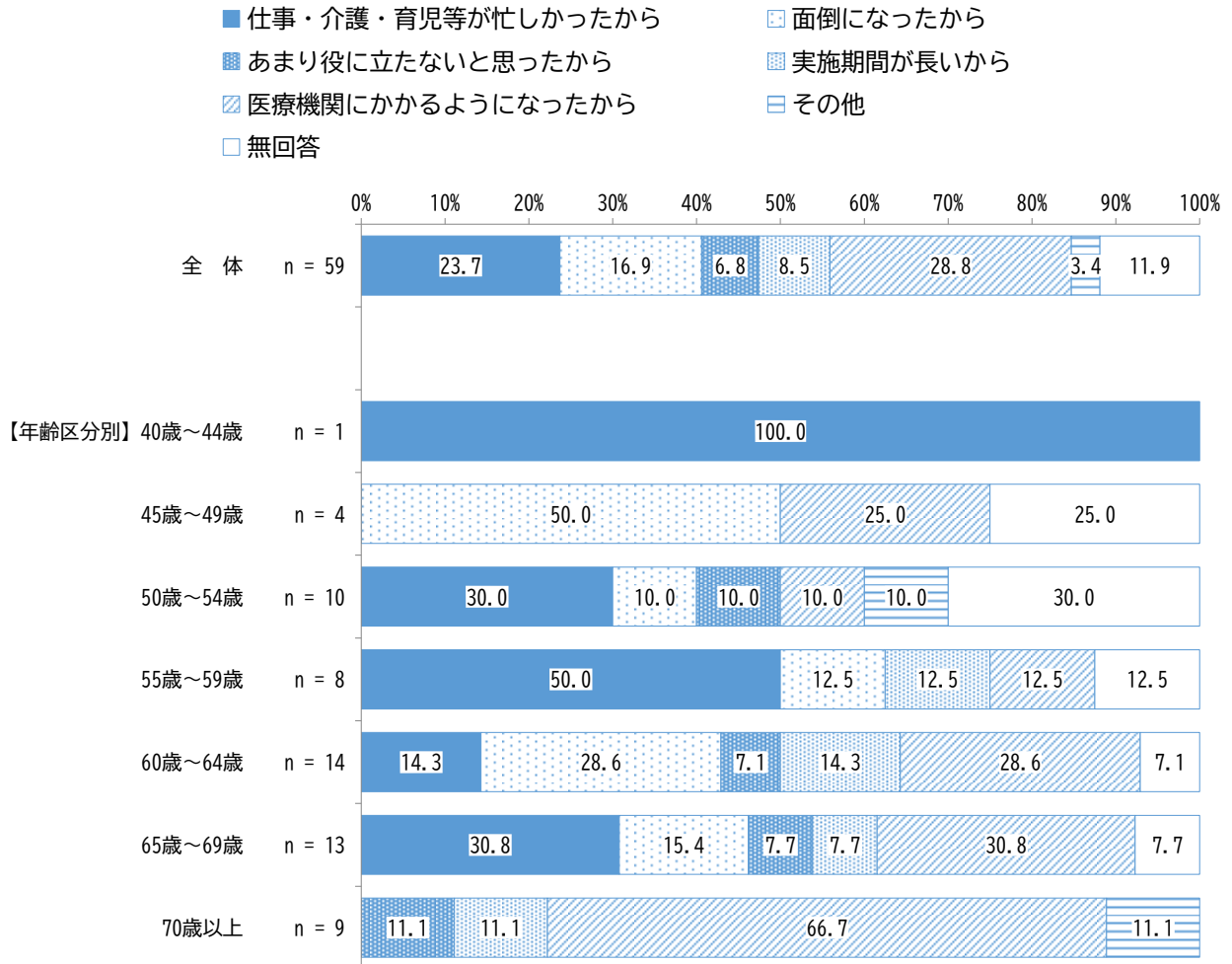
4. 「特定保健指導」を途中でやめた理由

◆「医療機関にかかるようになったから」が28.8%で最も高い

(問18. で「2. 途中で受けるのをやめた」とお答えの方へ)

問 19. 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)

図表 2-3-6 「特定保健指導」を途中でやめた理由



※【年齢区分】別は調査数nの数が少ないため、参考数値

利用を途中でやめた最も大きな理由を1つだけ回答してもらった。全体では、「医療機関にかかるようになったから」28.8%が最も高く、以下「仕事・介護・育児等が忙しかったから」23.7%、「面倒になったから」16.9%、「実施期間が長いから」8.5%、となっている。(図表2-3-6)

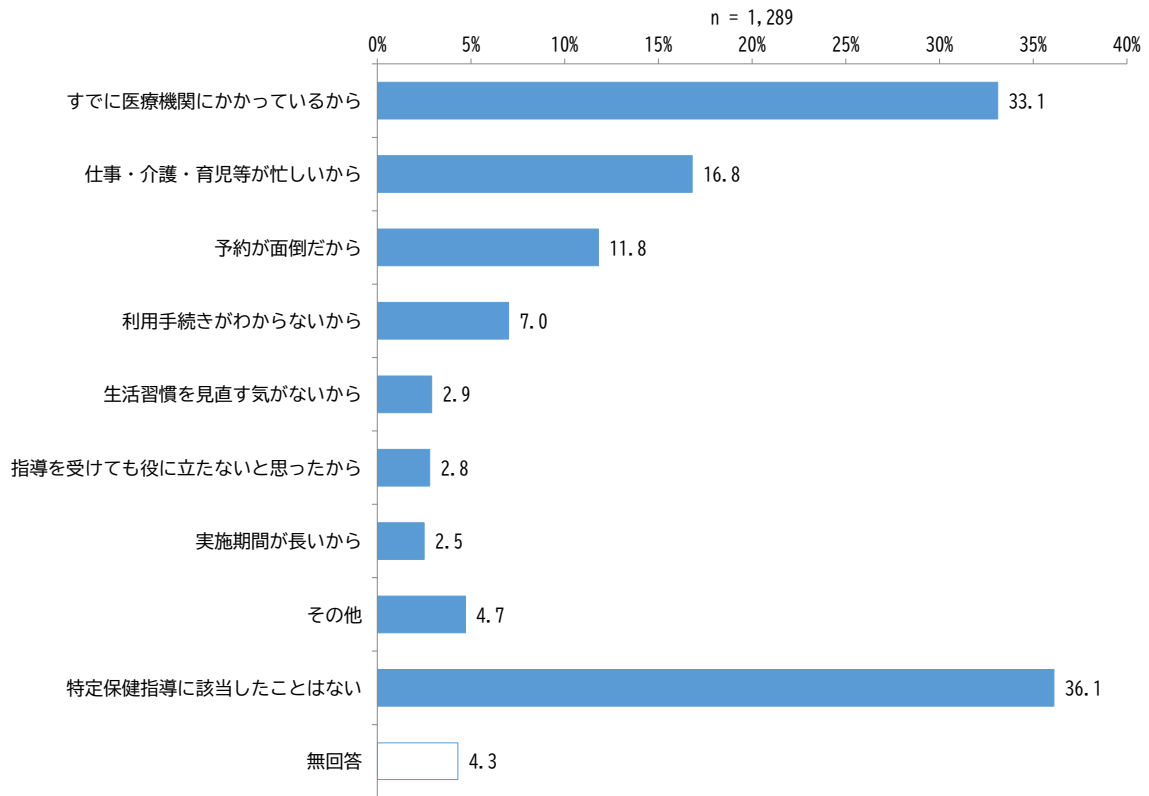
5. 「特定保健指導」を利用しない理由

◆「すでに医療機関にかかっているから」が33.1%で最も高い

(問16. で 12. 知っているが、利用したことはない」とお答えの方へ)

問 20. 「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3つまで)

図表2-3-7 「特定保健指導」を利用しない理由



「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。「すでに医療機関にかかっているから」が33.1%で最も高く、10ポイント以上の差で「仕事・介護・育児等が忙しいから」16.8%、「予約が面倒だから」11.8%と続いている。

他方、「特定保健指導に該当したことはない」割合も一定おり、36.1%となっている。

(図表2-3-7)

図表 2-3-8 年齢区分別 「特定保健指導」を利用しない理由

		調査数	特定保健指導に該当したことはない	仕事・介護・育児等が忙しいから	生活習慣を見直す気がないから	指導を受けても役に立たないと思うから	予約が面倒だから	すでに医療機関にかかっているから	実施期間が長いから	利用手続きがわからないから	その他	無回答
全 体		1289	36.1	16.8	2.9	2.8	11.8	33.1	2.5	7.0	4.7	4.3
【年齢区分別】	40歳～44歳	123	53.7	24.4	5.7	1.6	17.1	4.9	1.6	11.4	4.1	3.3
	45歳～49歳	198	49.5	25.8	2.0	1.5	14.1	14.6	1.5	6.1	2.0	3.0
	50歳～54歳	214	44.9	15.9	5.6	2.8	9.3	22.4	3.7	7.9	2.8	1.9
	55歳～59歳	219	33.3	19.6	3.7	5.0	13.7	37.4	1.4	4.6	2.3	5.0
	60歳～64歳	243	31.3	15.6	0.4	2.9	10.7	39.9	2.5	6.2	10.3	4.1
	65歳～69歳	183	21.9	7.7	1.1	2.2	8.2	53.0	3.3	10.4	4.9	5.5
	70歳以上	109	14.7	5.5	3.7	2.8	11.0	62.4	3.7	2.8	6.4	9.2

【年齢区分】別にみると、

- ・「仕事・介護・育児等が忙しいから」の割合は、40歳代の2区分で割合が高くなっており、年齢階級が上がるにつれて割合は低くなる傾向がある。
- ・「すでに医療機関にかかっているから」の割合は、65歳以上の2区分で割合が高くなっており、65歳～69歳で53.0%、70歳以上で62.4%となっている。

(図表 2-3-8)

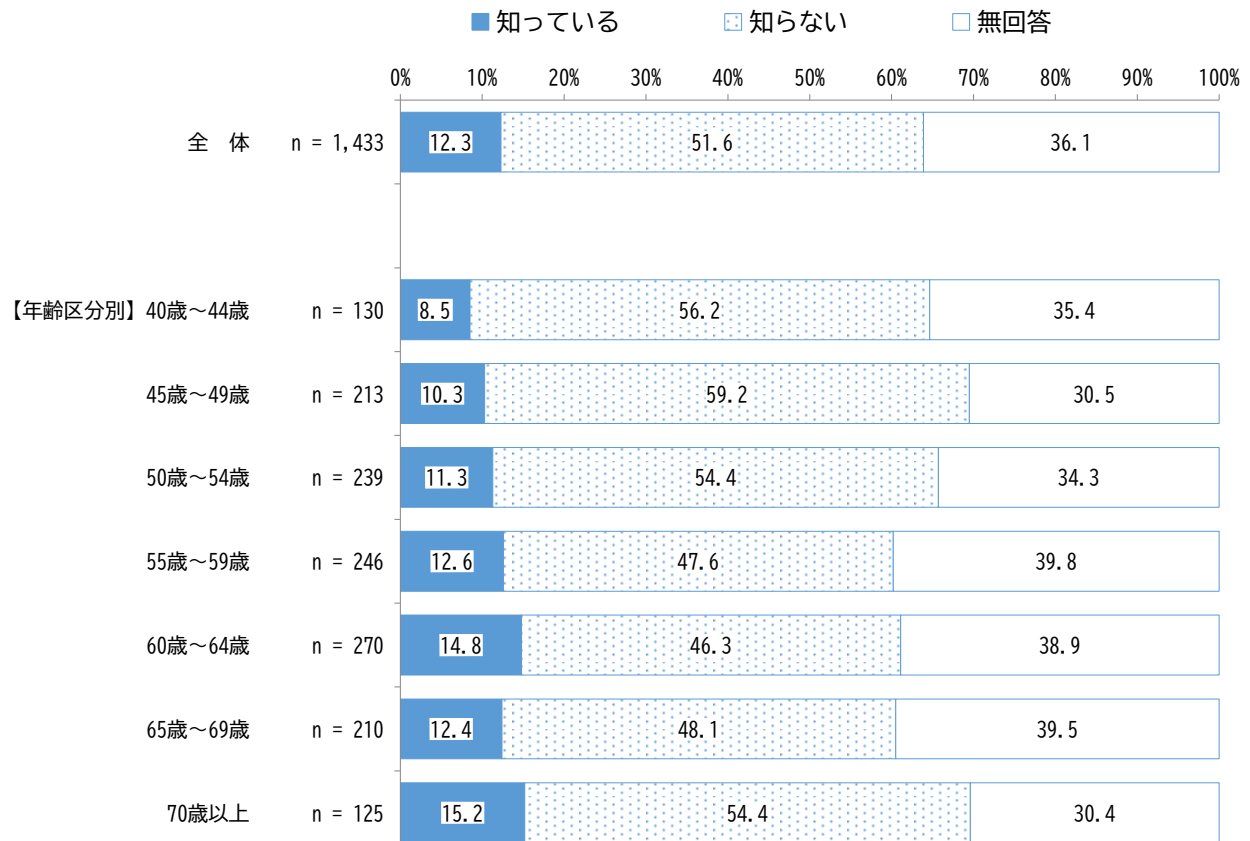
6. 「特定保健指導」の利用方法の周知度

◆「知っている」は12.3%

(問18. で「1. 最後まで受けた」または、問19. または問20. のいずれかをお答えの方へ)

問 21. 特定保健指導の利用方法について、健診を実施し特定保健指導の対象となった場合、健診を受けた機関で当日初回面談を利用することができ、健診結果が出た後に残りの面談等を利用（分割実施）できることをご存じですか。（○は1つだけ）

図表 2－3－9 「特定保健指導」の利用方法の周知度



「特定保健指導」の利用方法の周知度について、「知っている」割合は12.3%と極めて低くなっている。【年齢区分】別にみると、年齢階級が上がるにつれて周知度の割合は高くなる傾向があるものの、2割未満である。

(図表 2－3－9)

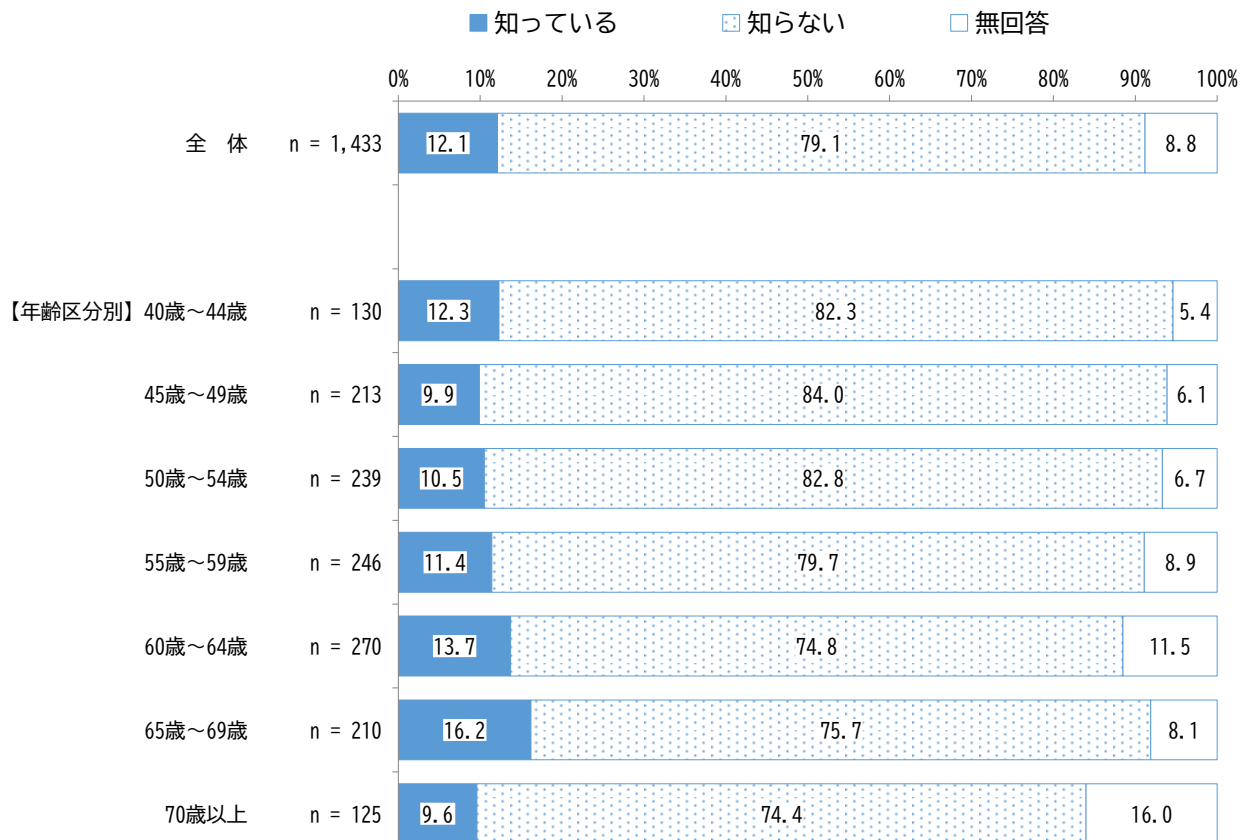
7. 「特定保健指導」のオンライン面談の周知度

◆「知っている」は12.1%

(問21. をお答えの方へ)

問 22. 特定保健指導は、対面での面談だけでなくオンラインでも面談できることをご存じですか。
(○は1つだけ)

図表 2-3-10 「特定保健指導」のオンライン面談の周知度



「特定保健指導」のオンライン面談の周知度について、「知っている」割合は12.1%と極めて低くなっている。(図表 2-3-10)

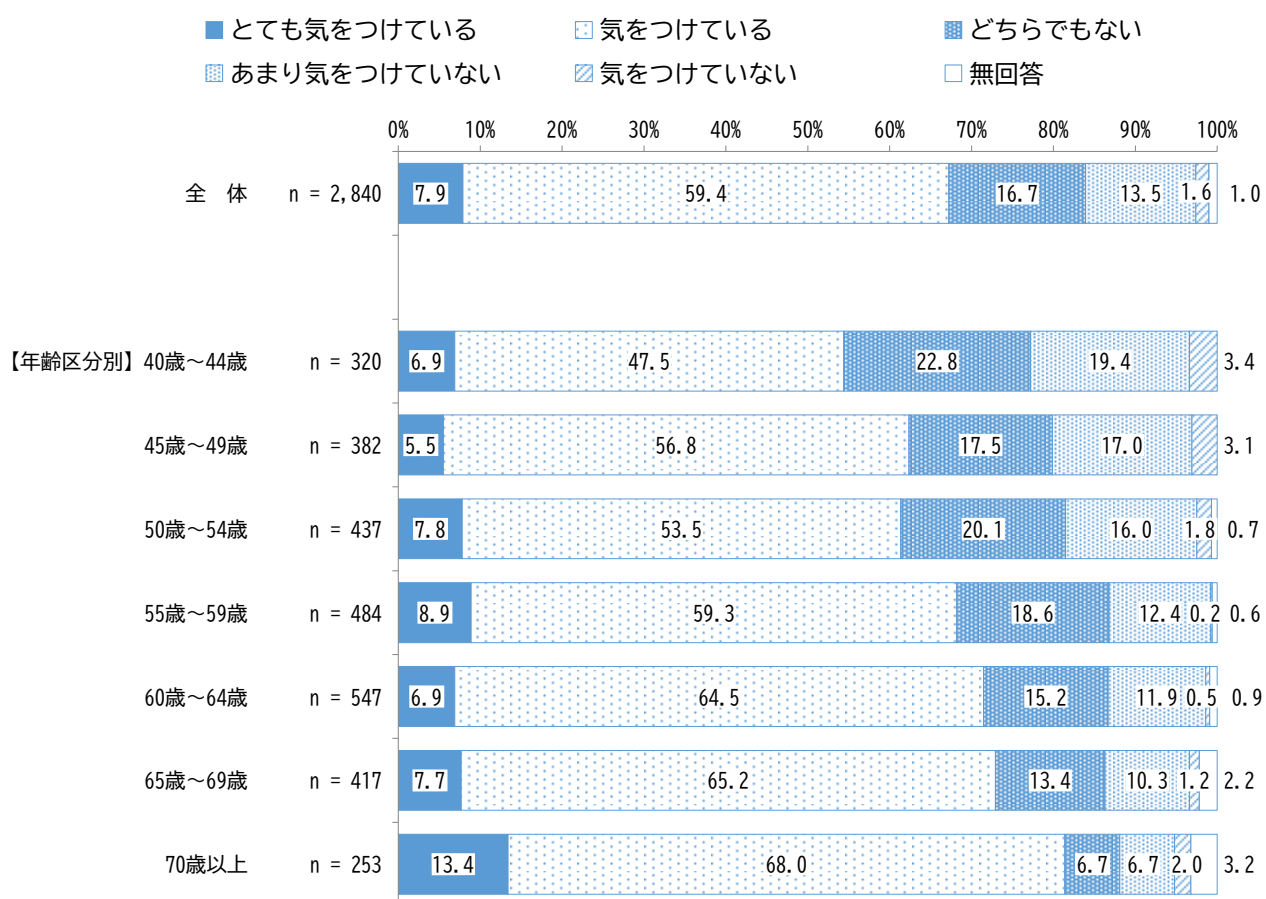
IV 健康への取り組みについて（問 23～問 28）

1. 普段の健康意識

◆「気をつけている」割合は、67.3%

問 23. あなたは普段からご自身の健康に気をつけていますか。（○は1つだけ）

図表 2-4-1 普段の健康意識

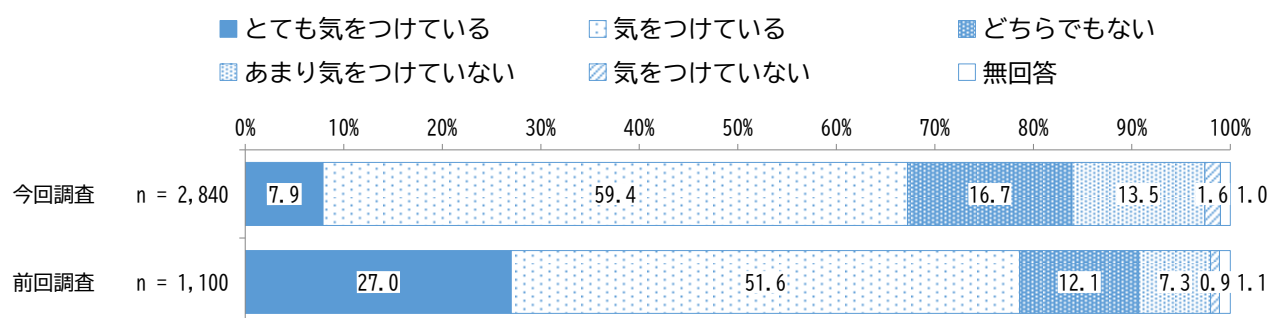


普段の健康意識について、「気をつけている」（「とても気をつけている」＋「気をつけている」）割合は、67.3%と7割弱の人が健康について意識している。

【年齢区分】別にみると、年齢階級が上がるにつれて「気をつけている」割合が高くなる傾向がある。（図表 2-4-1）

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－4－2 前回調査比較 普段の健康意識



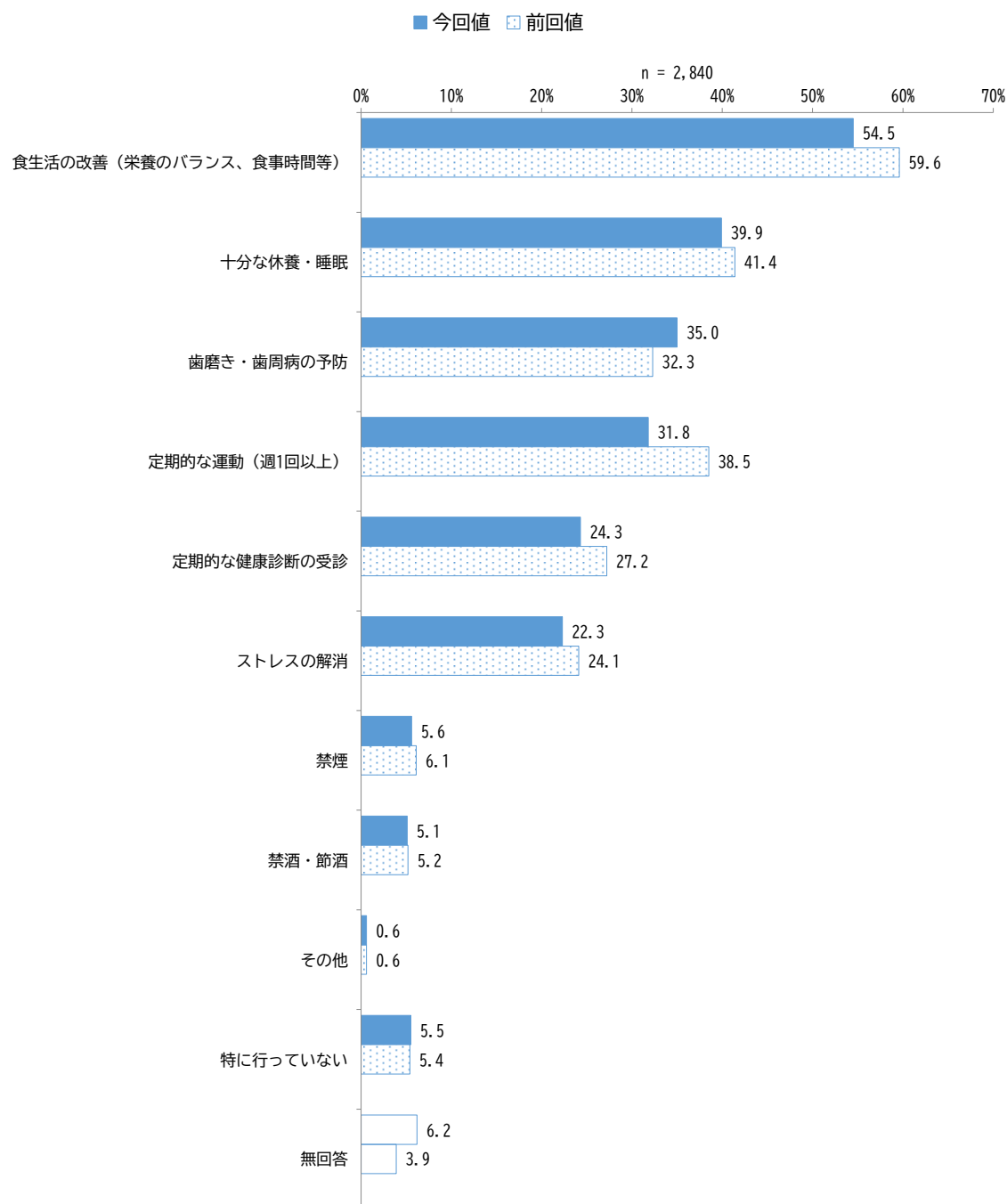
普段の健康意識について、《気をつけている》（「とても気をつけている」＋「気をつけている」）割合は、前回調査 78.6%から、今回調査 67.3%と 11.3 ポイント減少している。前回調査から特に「とても気をつけている」割合が、各年齢区分において 10 ポイント程度減少している。（図表 2－4－2）

2. 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）」が54.5%と最も高い

問 24. ご自身の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3つまで）

図表 2－4－3 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。「食生活の改善（栄養のバランス、食事時間等）」が54.5%と最も高く、以下「十分な休養・睡眠」39.9%、「歯磨き・歯周病の予防」35.0%、「定期的な運動（週1回以上）」31.8%と続いている。前回調査では第3位であった「定期的な運動（週1回以上）」は今回調査では第4位となっている。（図表2－4－3）

図表２－４－４ 年齢区分別 健康のために心がけていること

		調査数	食事生活の改善 (栄養のバランス、 食事時間等)	定期的な運動 (週１回以上)	十分な休養・睡眠	ストレスの解消	禁煙	禁酒・節酒	定期的な健康診断の受診	歯磨き・歯周病の予防	その他	特に行っていない	無回答
全 体		2840	54.5	31.8	39.9	22.3	5.6	5.1	24.3	35.0	0.6	5.5	6.2
【年齢区分別】	40歳～44歳	320	49.7	23.4	47.5	16.9	9.1	7.2	16.3	36.6	1.3	6.9	8.4
	45歳～49歳	382	54.7	26.2	42.9	22.5	8.1	6.3	26.4	33.8	－	5.5	6.5
	50歳～54歳	437	49.4	30.7	43.7	24.9	5.7	6.6	23.1	38.9	0.2	6.9	4.8
	55歳～59歳	484	58.7	30.6	39.5	24.8	3.1	3.3	20.9	37.8	0.8	4.8	6.0
	60歳～64歳	547	55.9	34.6	35.6	21.2	5.5	4.9	26.5	34.2	1.3	5.5	6.2
	65歳～69歳	417	58.8	37.9	33.6	23.3	3.8	4.1	28.1	27.8	0.2	5.3	4.6
	70歳以上	253	51.4	38.7	39.1	19.8	4.7	3.2	28.5	36.4	－	3.6	7.9

【年齢区分】別にみると、

- ・「定期的な運動（週１回以上）」の割合は、年齢階級が上がるにつれて高くなっている。
- ・「十分な休養・睡眠」の割合は、40歳～54歳の３区分で比較的高くなっており、４割以上となっている。
- ・「歯磨き・歯周病の予防」の割合は、50歳～54歳の区分で38.9%、55歳～59歳の区分で37.8%と他の年齢階級と比べて高くなっている。

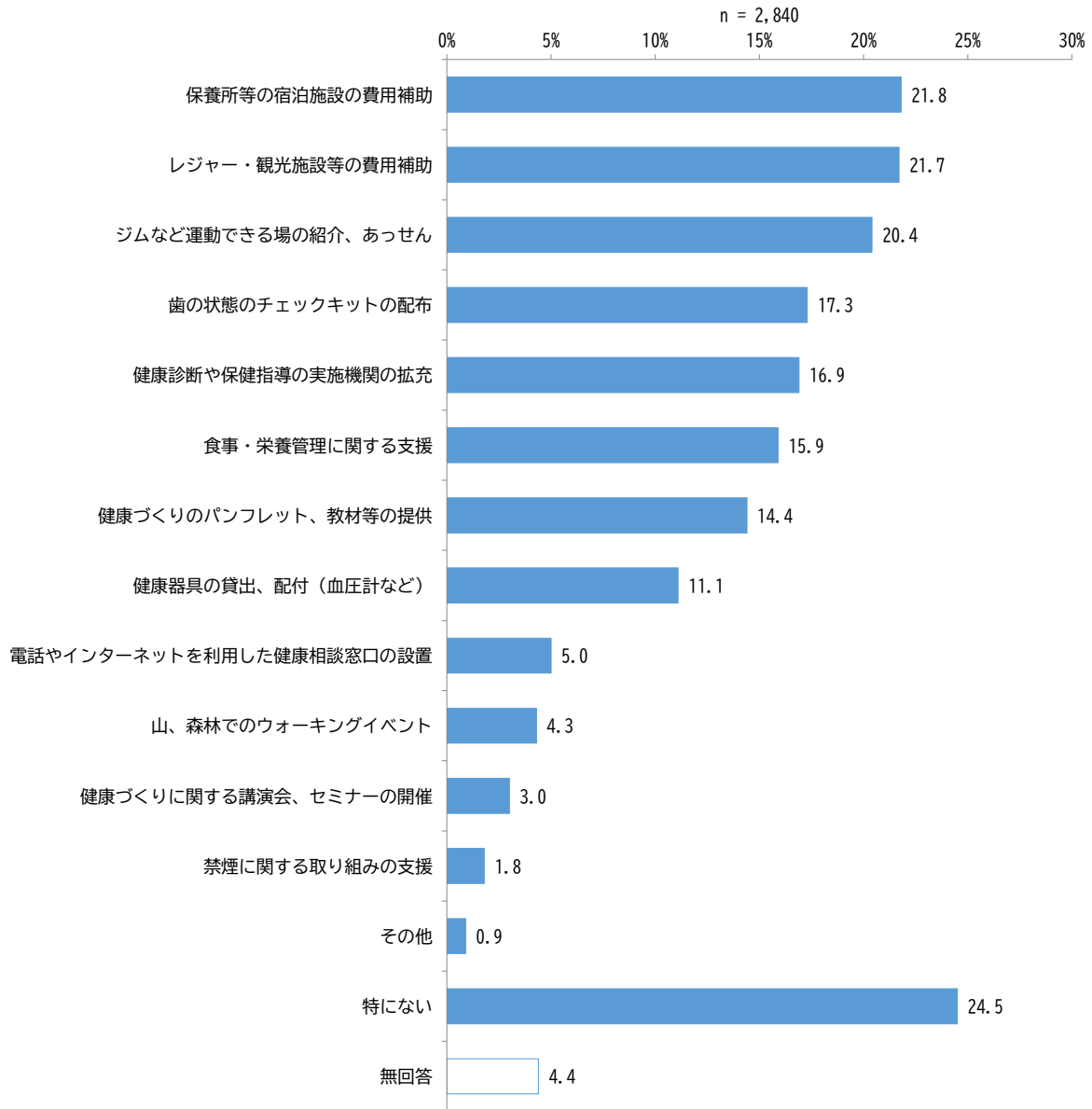
(図表２－４－４)

3. 自身の健康のために求める支援

◆費用補助に関する支援希望が2割

問 25. ご自身の健康づくりを考えるうえで、船員保険から、主にどのような支援があればよいと思いますか。(〇は3つまで)

図表 2-4-5 自身の健康のために求める支援



自身の健康のために求める支援について、3つまで回答してもらった。「保養所等の宿泊施設の費用補助」21.8%と、「レジャー・観光施設等の費用補助」21.7%がほぼ同率で第1位となっており、費用補助に関する支援を希望している割合が高くなっている。

次いで、わずかなポイント差で「ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」20.4%と続いている。(図表 2-4-5)

図表 2-4-6 年齢区分別 自身の健康のために求める支援

		調査数	健康づくりのパンフレット、教材等の提供	健康診断や保健指導の実施機関の拡充	健康器具の貸出、配付（血圧計など）	禁煙に関する取り組みの支援	健康づくりに関する講演会、セミナーの開催	電話やインターネットを利用した健康相談窓口の設置	食事・栄養管理に関する支援	歯の状態のチェックキットの配布	ジムなど運動できる場の紹介、あっせん	保養所等の宿泊施設の費用補助	レジャー・観光施設等の費用補助	山、森林でのウォーキングイベント	その他	特にない	無回答
全 体		2840	14.4	16.9	11.1	1.8	3.0	5.0	15.9	17.3	20.4	21.8	21.7	4.3	0.9	24.5	4.4
【年齢区分別】	40歳～44歳	320	8.1	19.7	12.8	2.2	0.9	4.4	14.1	22.2	23.1	27.5	35.3	5.6	1.9	17.8	4.7
	45歳～49歳	382	10.2	19.6	16.2	1.6	3.1	3.9	13.1	20.9	30.1	24.9	28.3	3.1	1.3	18.3	2.6
	50歳～54歳	437	9.4	18.8	12.8	2.7	2.1	4.6	14.9	24.7	27.0	19.9	23.1	4.3	1.4	21.1	2.5
	55歳～59歳	484	15.7	15.1	12.4	1.7	3.5	7.0	16.3	18.6	19.8	23.1	20.7	5.0	0.4	24.2	3.5
	60歳～64歳	547	18.8	18.6	8.2	1.3	3.5	6.4	17.6	13.9	16.1	22.1	19.6	3.8	0.7	27.4	2.2
	65歳～69歳	417	18.7	14.9	7.4	1.4	3.6	4.1	17.7	10.6	14.9	17.5	13.2	4.3	0.2	30.0	8.4
	70歳以上	253	18.2	9.5	8.3	2.0	4.3	3.2	17.0	8.7	10.7	17.4	12.6	4.0	0.8	34.0	10.3

【年齢区分】別にみると、

- ・「食事・栄養管理に関する支援」の割合は、年齢階級が上がるにつれて、やや高くなる傾向がある。
- ・「ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」の割合は、45歳～49歳の区分で30.1%、50歳～54歳の区分で27.0%と、他の年齢階級と比べて高くなっている。
- ・「保養所等の宿泊施設の費用補助」の割合は、40歳～44歳の区分で27.5%と比較的高くなっている。
- ・「レジャー・観光施設等の費用補助」の割合は、40歳代の2区分で比較的高くなっている。

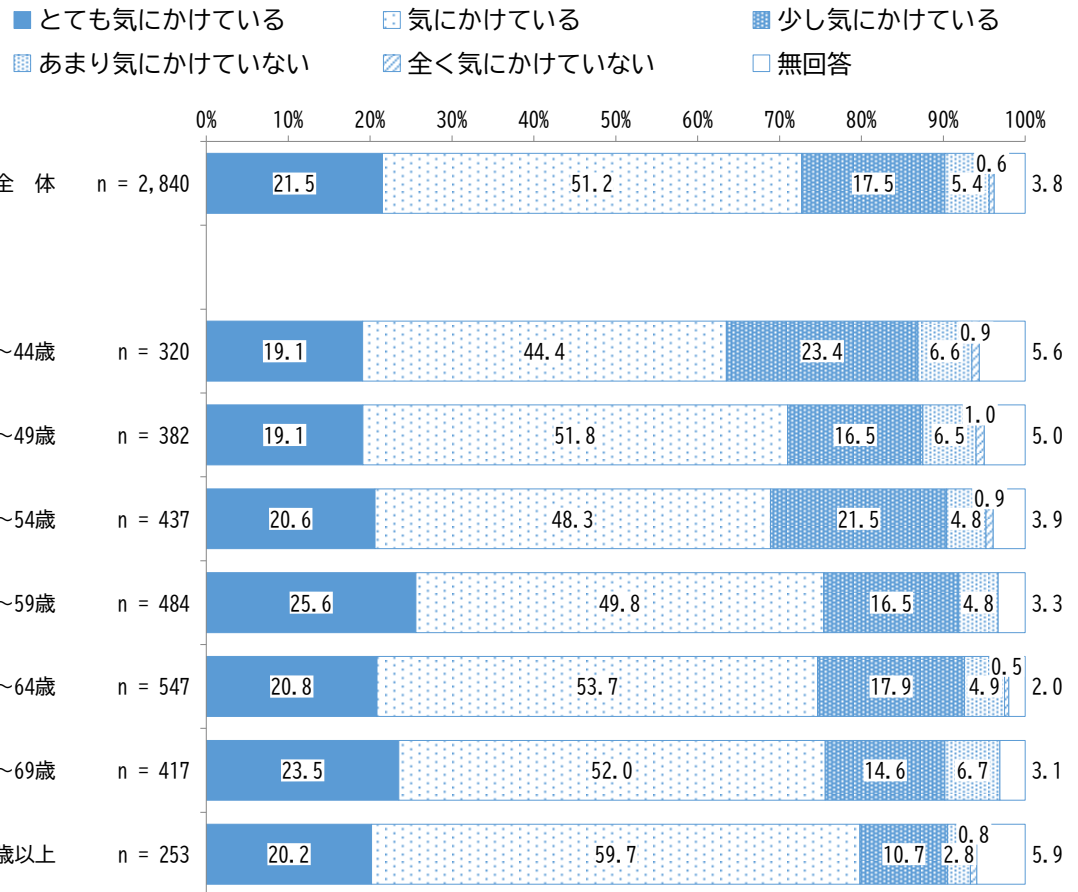
(図表 2-4-6)

4. 家族への健康意識

◆「気にかけている」は、90.2%

問 26. あなたは普段から、船員として働くご家族の健康について、気にかけていますか。(○は1つだけ)

図表 2-4-7 家族への健康意識



家族への健康意識について、「気にかけている」（「とても気にかけている」＋「気にかけている」＋「少し気にかけている」）割合は90.2%となっている。【年齢区分】別においても、全体の傾向から大きなポイント差は見られない。（図表 2-4-7）

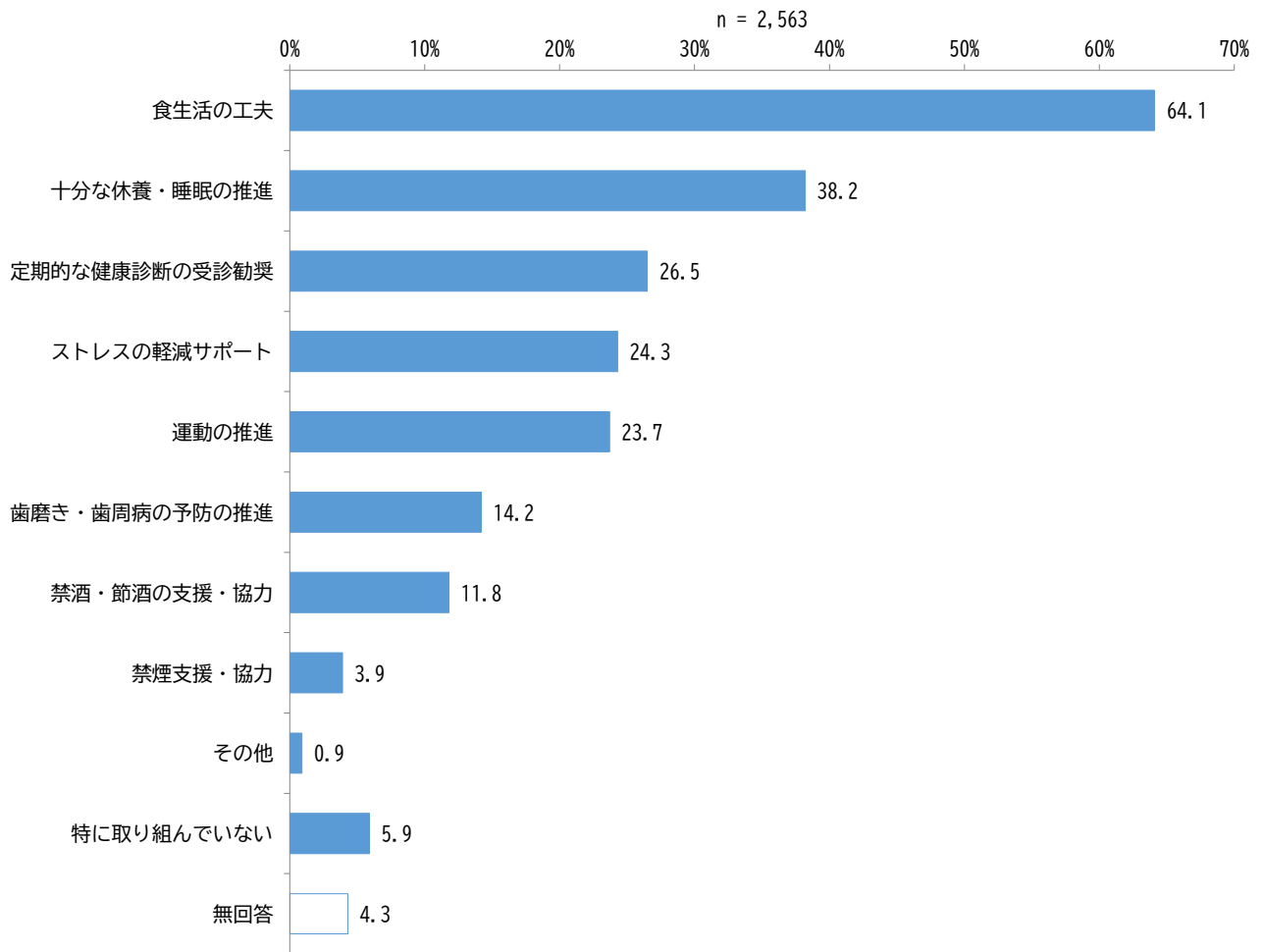
5. 家族の健康のために心がけていること

◆「食生活の工夫」が64.1%で最も高い

(問26. で「1. とても気にかけている」から「3. 少し気にかけている」のいずれかをお答えの方へ)

問 27. あなたは、実際に、船員として働くご家族の健康を守るために、取り組んでいることはありますか。(○は3つまで)

図表 2-4-8 家族の健康のために心がけていること



家族の健康のために心がけていることを3つまで回答してもらった。「食生活の工夫」が64.1%と最も高く、20ポイント以上の差で「十分な休養・睡眠の推進」38.2%、「定期的な健康診断の受診勧奨」26.5%、「ストレスの軽減サポート」24.3%、「運動の推進」23.7%と続いている。

(図表 2-4-8)

図表 2-4-9 年齢区分別 家族の健康のために心がけていること

		調査数	食生活の工夫	運動の推進	十分な休養・睡眠の推進	ストレスの軽減サポート	禁煙支援・協力	禁酒・節酒の支援・協力	定期的な健康診断の受診勧奨	歯磨き・歯周病の予防の推進	その他	特に取り組んでいない	無回答
全 体		2563	64.1	23.7	38.2	24.3	3.9	11.8	26.5	14.2	0.9	5.9	4.3
【年齢区分別】	40歳～44歳	278	60.8	19.4	41.0	30.9	3.6	10.4	22.3	14.7	1.1	6.1	4.7
	45歳～49歳	334	67.7	17.7	44.6	34.1	2.4	11.4	23.1	16.8	0.3	3.6	3.6
	50歳～54歳	395	64.8	23.8	39.0	27.3	3.8	11.4	24.1	14.4	1.0	4.1	4.3
	55歳～59歳	445	66.7	24.5	38.0	25.2	4.9	11.7	24.5	16.0	0.4	5.8	3.1
	60歳～64歳	506	61.3	25.9	35.4	17.0	4.3	14.6	30.4	11.5	1.6	7.7	4.9
	65歳～69歳	376	65.4	29.3	34.3	17.8	3.7	12.5	31.4	13.3	1.1	5.3	4.5
	70歳以上	229	60.3	21.8	37.6	21.8	3.9	7.9	28.4	14.0	0.9	9.2	4.8

【年齢区分】別にみると、

- ・「運動の推進」の割合は、65歳～69歳の区分で29.3%と他の年齢階級と比べて高くなっている。
- ・「十分な休養・睡眠の推進」割合は、45歳～49歳の区分で44.6%と他の年齢階級と比べて高くなっている。
- ・「ストレスの軽減サポート」の割合は、40歳代・50歳代の4区分で高くなっている。
- ・「定期的な健康診断の受診勧奨」の割合は、60歳代の2区分で高くなっている。

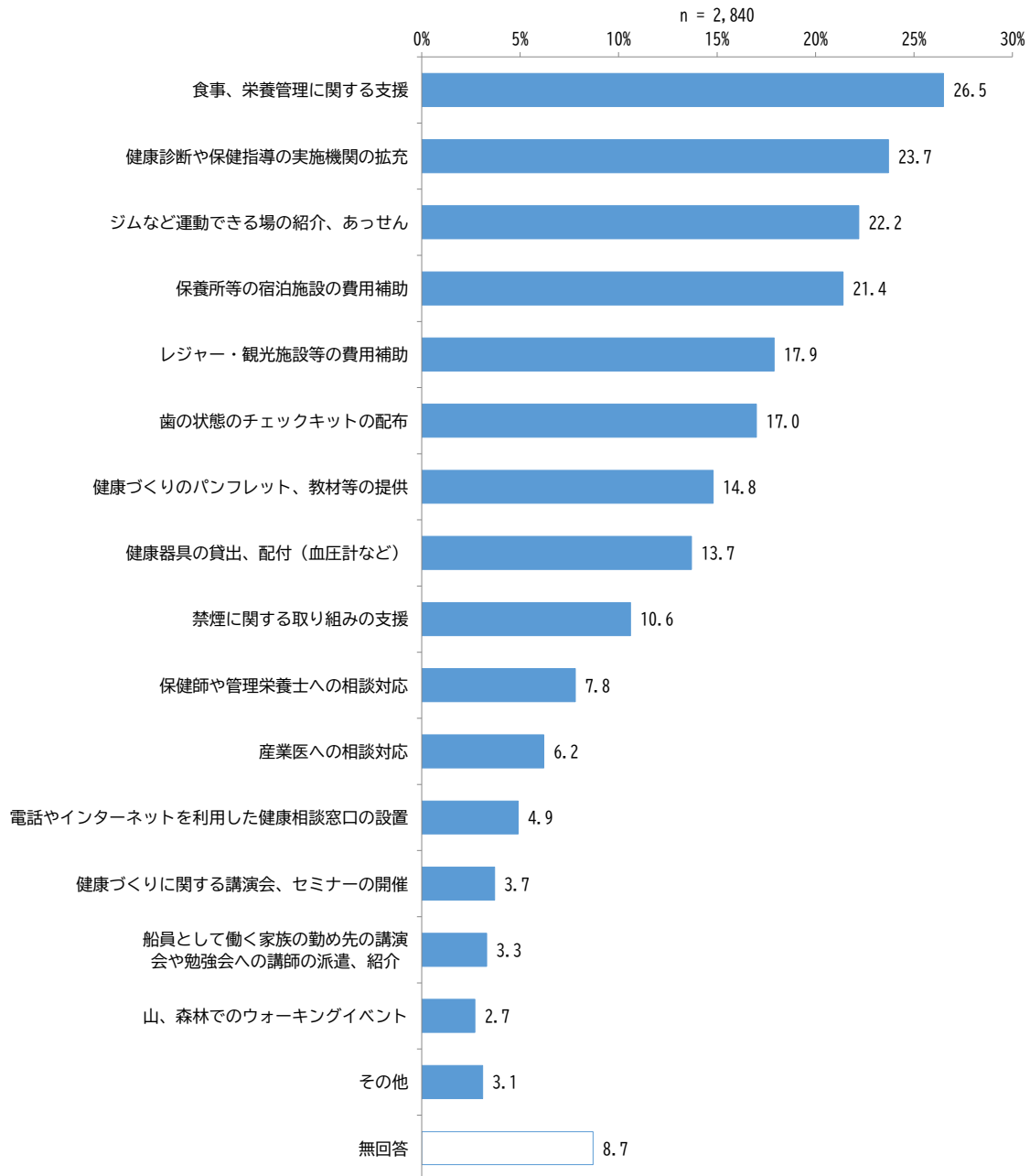
(図表 2-4-9)

6. 家族の健康のために求める支援

◆「食事、栄養管理に関する支援」が26.5%で最も高い

問 28. あなたは、船員として働くご家族の健康を守るために、必要だと思う支援は次のどれですか。
(○は3つまで)

図表 2-4-10 家族の健康のために求める支援



家族の健康のために求める支援について3つまで回答してもらった。「食事、栄養管理に関する支援」26.5%が最も高く、以下「健康診断や保健指導の実施機関の拡充」23.7%、「ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」22.2%、「保養所等の宿泊施設の費用補助」21.4%、「レジャー・観光施設等の費用補助」17.9%、となっている。(図表2-4-10)

図表2-4-11 年齢区分別 家族の健康のために求める支援

		調査数	健康づくりに関する講演会、セミナーの開催	健康づくりのパンフレット、教材等の提供	保健師や管理栄養士への相談対応	産業医への相談対応	健康診断や保健指導の実施機関の拡充	健康器具の貸出、配付（血圧計など）	禁煙に関する取り組みの支援	船員として働く家族の勤め先の講演会や勉強会への講師の派遣、紹介	電話やインターネットを利用した健康相談窓口の設置	食事、栄養管理に関する支援	歯の状態のチェックキットの配布	ジムなど運動できる場の紹介、あっせん	保養所等の宿泊施設の費用補助	レジャー・観光施設等の費用補助	山、森林でのウォーキングイベント	その他	無回答
全 体		2840	3.7	14.8	7.8	6.2	23.7	13.7	10.6	3.3	4.9	26.5	17.0	22.2	21.4	17.9	2.7	3.1	8.7
【年齢区分別】	40歳～44歳	320	3.4	7.5	6.3	5.3	23.1	16.9	9.4	4.7	3.4	23.8	19.4	25.9	25.3	26.9	3.8	6.6	6.6
	45歳～49歳	382	2.1	11.8	6.0	7.1	29.1	19.9	11.3	4.7	6.0	22.3	19.6	31.7	20.9	21.5	2.6	2.6	4.7
	50歳～54歳	437	1.8	11.2	6.9	5.5	27.5	16.2	13.0	2.7	4.8	30.4	19.2	30.2	15.6	14.6	3.4	2.7	5.7
	55歳～59歳	484	3.5	14.9	7.2	6.2	23.6	13.8	9.7	2.9	5.8	28.9	19.2	21.9	22.3	17.4	1.7	2.1	7.2
	60歳～64歳	547	4.6	17.9	9.0	7.5	21.8	10.4	10.2	3.3	4.6	28.2	16.1	15.9	24.7	17.9	3.5	3.1	7.9
	65歳～69歳	417	4.8	19.4	10.8	5.3	22.5	9.6	10.3	2.2	5.8	24.9	11.0	17.0	21.3	14.1	2.2	2.2	13.7
	70歳以上	253	6.7	20.2	7.9	6.3	16.6	9.5	10.3	2.8	3.2	23.7	13.8	11.9	18.6	13.8	1.6	4.0	18.6

【年齢区分】別にみると、

- ・「健康づくりのパンフレット、教材等の提供」の割合は、年齢階級が上がるにつれて高くなっている。
- ・「食事、栄養管理に関する支援」の割合は、50歳～64歳の3区分で比較的高くなっている。
- ・「ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」の割合は、45歳～49歳の区分で31.7%、50歳～54歳の区分で30.2%と比較的高くなっている。
- ・「レジャー・観光施設等の費用補助」の割合は、40歳～44歳の区分で26.9%と比較的高くなっている。

(図表2-4-11)

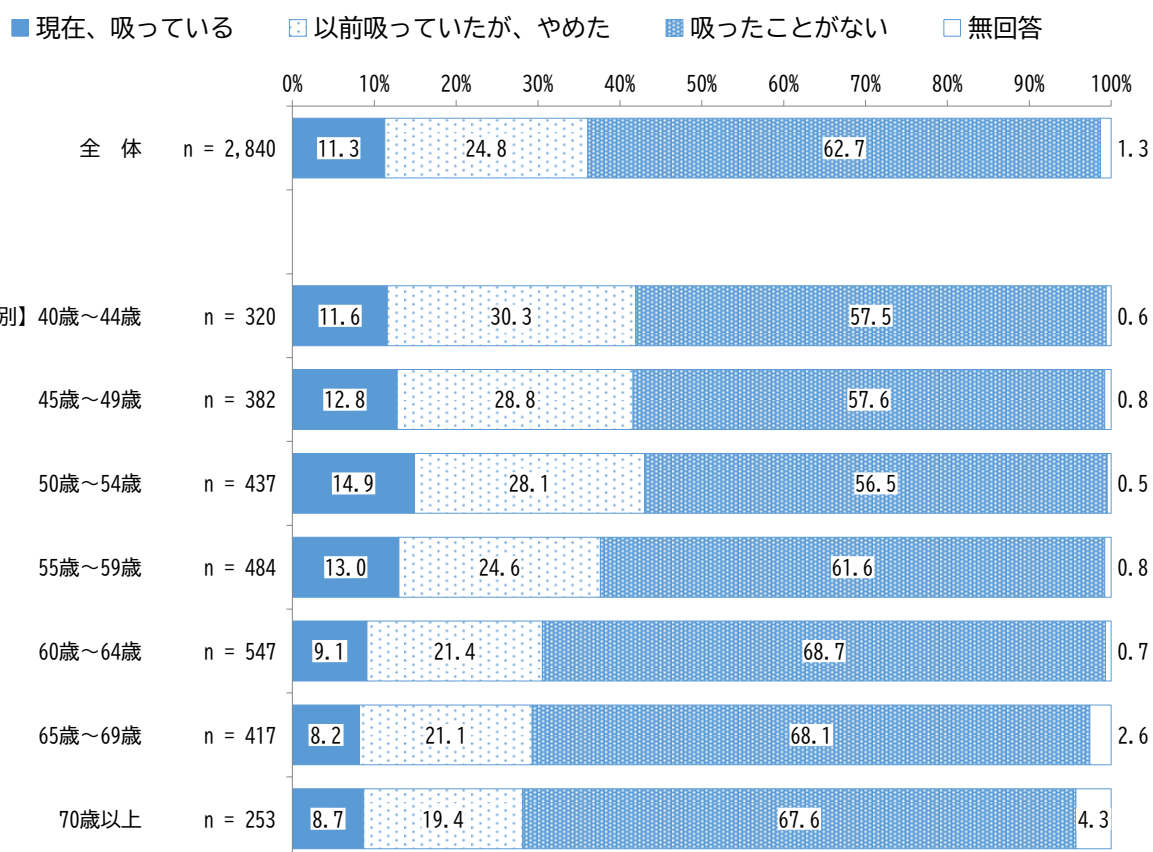
V 禁煙について（問 29～問 39）

1. 喫煙状況

◆喫煙率は 11.3%

問 29. 喫煙についておたずねします。あなたは、次のどれに当てはまりますか。（○は 1 つだけ）

図表 2-5-1 喫煙状況



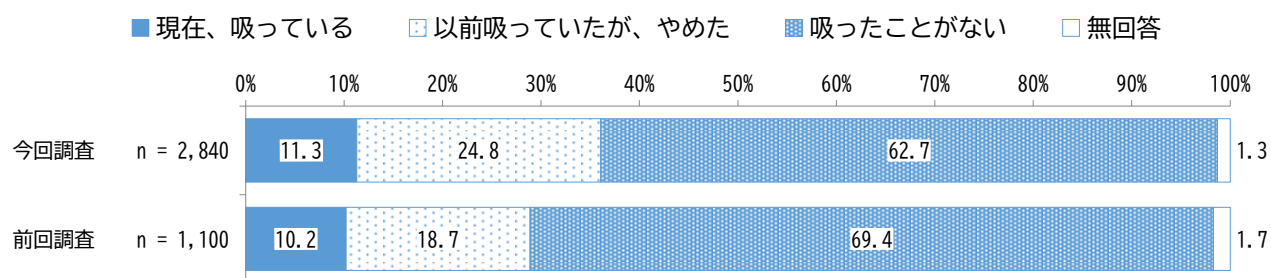
現在の喫煙状況は、「現在吸っている」11.3%、「以前吸っていたが、やめた」24.8%、「吸ったことがない」62.7%となっている。

【年齢区分】別にみると、「現在吸っている」割合は、50歳～54歳の区分が14.9%とやや高くなっている。

（図表 2-5-1）

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2-5-2 前回調査比較 喫煙状況



現在の喫煙状況は、「現在吸っている」割合は、前回調査 10.2%から今回調査 11.3%と 1.1 ポイント増加しているものの大きな差は見られない。

「以前吸っていたが、やめた」割合は、前回調査 18.7%から今回調査 24.8%と 6.1 ポイント増加した。（図表 2-5-2）

他調査との比較（2022 年 国民生活基礎調査）

図表 2-5-3 2022 年 国民生活基礎調査 喫煙状況

		総数	毎日吸っている	時々吸う日がある	以前は吸っていたが 1 か月以上吸っていない	吸わない	不詳
全体		94168	15.0	1.1	6.0	76.5	1.4
年齢別	20～24歳	3994	9.2	2.7	1.5	85.2	1.5
	25～29歳	3965	13.7	1.9	2.8	80.6	1.0
	30～34歳	4676	16.3	1.6	4.3	77.0	0.9
	35～39歳	5642	19.2	1.5	6.3	72.4	0.7
	40～44歳	6584	21.5	1.3	7.2	69.2	1.0
	45～49歳	8205	21.9	1.4	7.3	68.4	1.0
	50～54歳	8257	21.7	1.0	7.5	68.8	0.9
	55～59歳	7583	19.9	1.1	6.9	71.1	0.9
	60～64歳	7769	18.1	1.1	7.4	72.5	1.0
	65～69歳	8543	15.2	1.0	6.6	75.6	1.5
	70～74歳	10566	11.3	0.8	6.2	79.9	1.8
	75～79歳	7517	7.2	0.8	5.8	84.0	2.2
	80～84歳	5722	4.5	0.6	4.8	87.2	3.0
	85歳以上	5142	2.3	0.4	3.8	90.8	2.8
性別	男	44804	23.7	1.6	9.6	63.6	1.4
	女	49364	7.0	0.7	2.7	88.2	1.4

厚生労働省の 2022 年実施の国民生活基礎調査¹より、喫煙状況の結果を抜粋した。「あなたはたばこを吸いますか。」という問いに対して回答したものである。「吸わない」が 76.5%となっている。（図表 2-5-3）

¹ 厚生労働省 2022（令和 4）年 国民生活基礎調査
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>

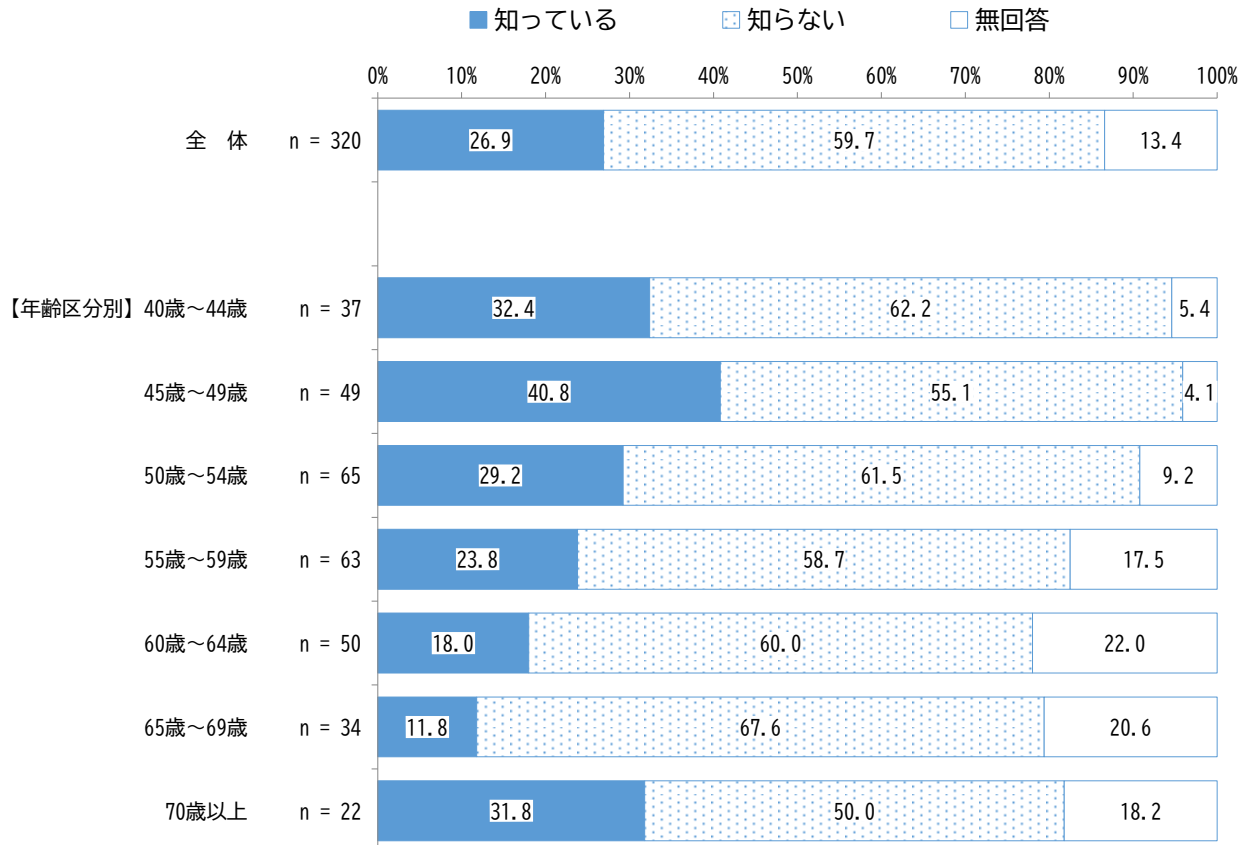
2. オンライン禁煙プログラムの周知度

◆「知っている」割合は26.9%

(問29. で「1. 現在 吸っている」とお答えの方へ)

問 30. 船員保険では、スマートフォンアプリと禁煙補助剤を利用した6か月間のプログラムで禁煙を支援する、オンライン禁煙プログラムを無料で提供しています。こうした取り組みについてご存じですか。(○は1つだけ)

図表2-5-4 オンライン禁煙プログラムの周知度

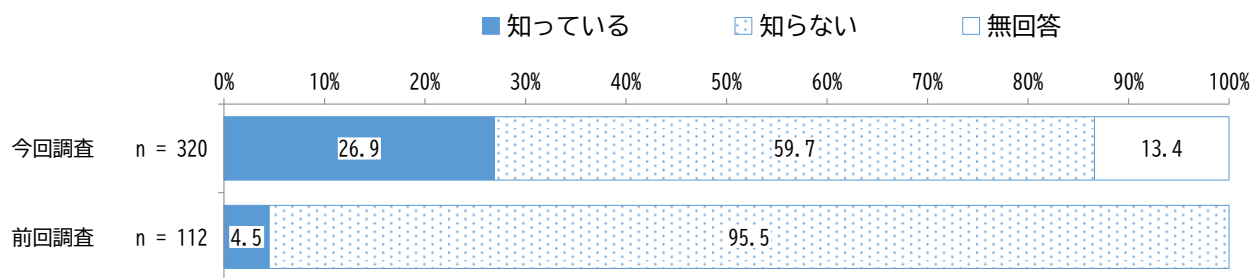


※【年齢区分】別は調査数 n が少ないため参考数値

「オンライン禁煙プログラム」を「知っている」割合は26.9%となっている。
(図表2-5-4)

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－5－5 前回調査比較 オンライン禁煙プログラムの周知度



「オンライン禁煙プログラム」を「知っている」割合は、前回調査 4.5%から今回調査 26.9%と 22.4 ポイント増加している。

（図表 2－5－5）

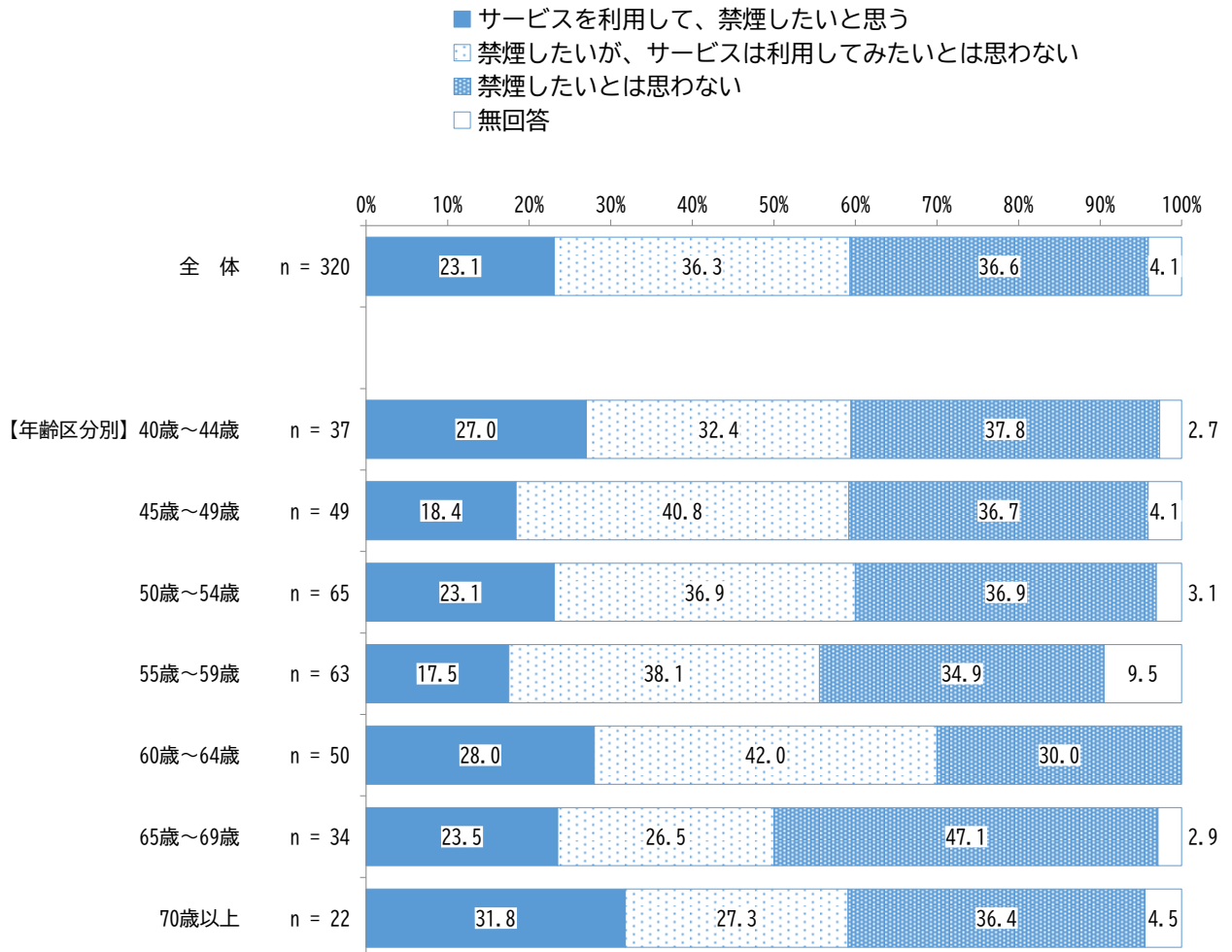
3. オンライン禁煙プログラムの利用意向

◆「サービスを利用して、禁煙したいと思う」割合は、23.1%

(問30. をお答えの方へ)

問 31. このサービスを利用して、禁煙したいと思いますか。(○は1つだけ)

図表2-5-6 オンライン禁煙プログラムの利用意向



※【年齢区分】別は調査数nが少ないため参考数値

「オンライン禁煙プログラム」を「サービスを利用して、禁煙したいと思う」割合は、23.1%となった。

全体的な禁煙意向について、《禁煙したい》（「サービスを利用して、禁煙したいと思う」＋「禁煙したいが、サービスは利用してみたいとは思わない」）割合は、59.4%と約6割となっている。

(図表2-5-6)

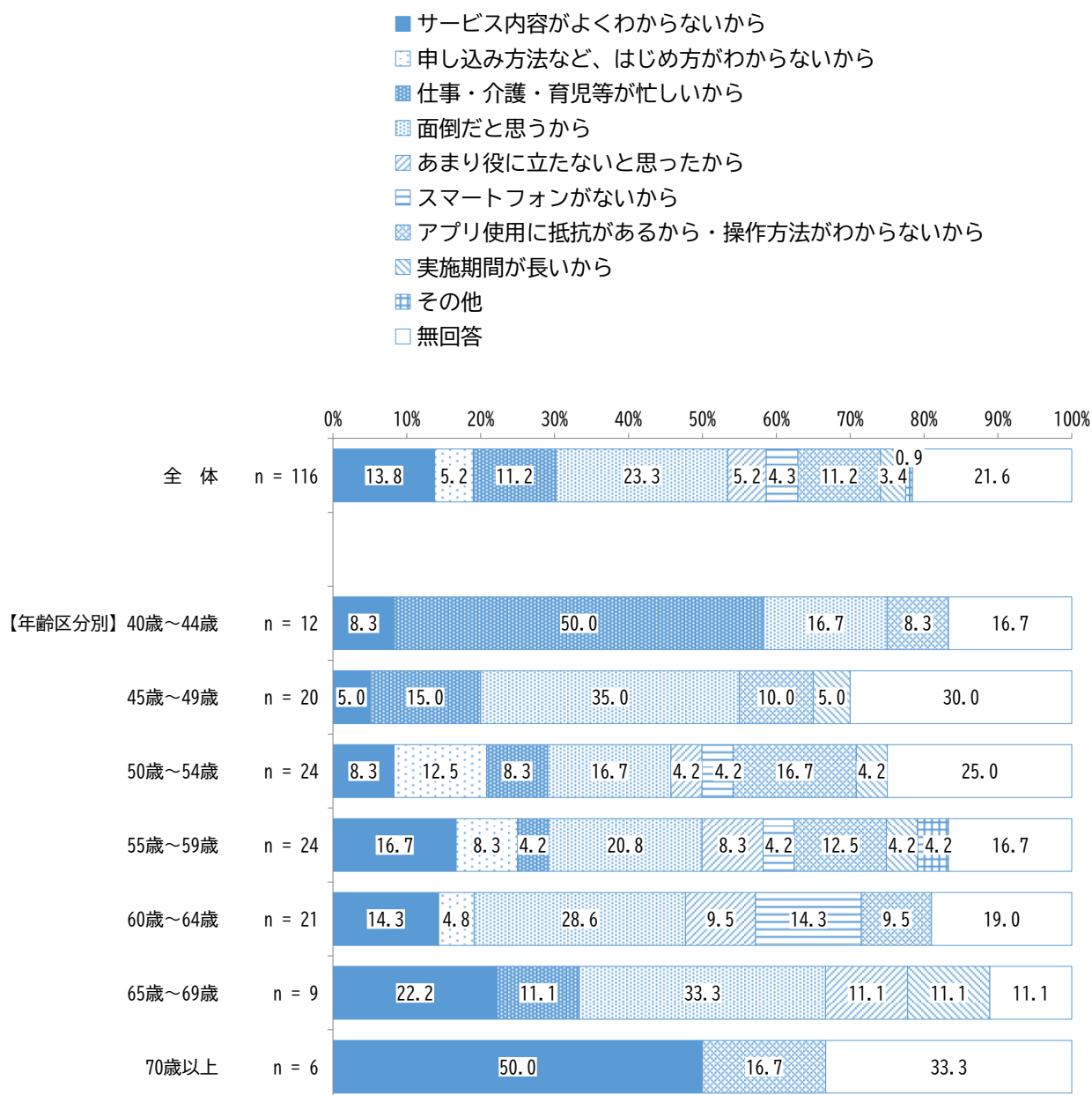
4. オンライン禁煙プログラムを利用したいと思わない理由

◆「面倒だと思うから」が23.3%で最も高い

(問31. で「2. 禁煙したいが、サービスは利用してみたいとは思わない」とお答えの方へ)

問 32. サービスを利用したいと思わない理由は何ですか。(○は1つだけ)

図表2-5-7 オンライン禁煙プログラムを利用したいと思わない理由



※【年齢区分】別は調査数 n が少ないため参考数値

オンライン禁煙プログラムを利用したいと思わない理由について、「面倒だと思うから」23.3%が最も高く、次いで、9.5ポイント差で「サービス内容がよくわからないから」13.8%、「仕事・介護・育児等が忙しいから」11.2%、「アプリ使用に抵抗があるから・操作方法がわからないから」11.2%、となっている。(図表2-5-7)

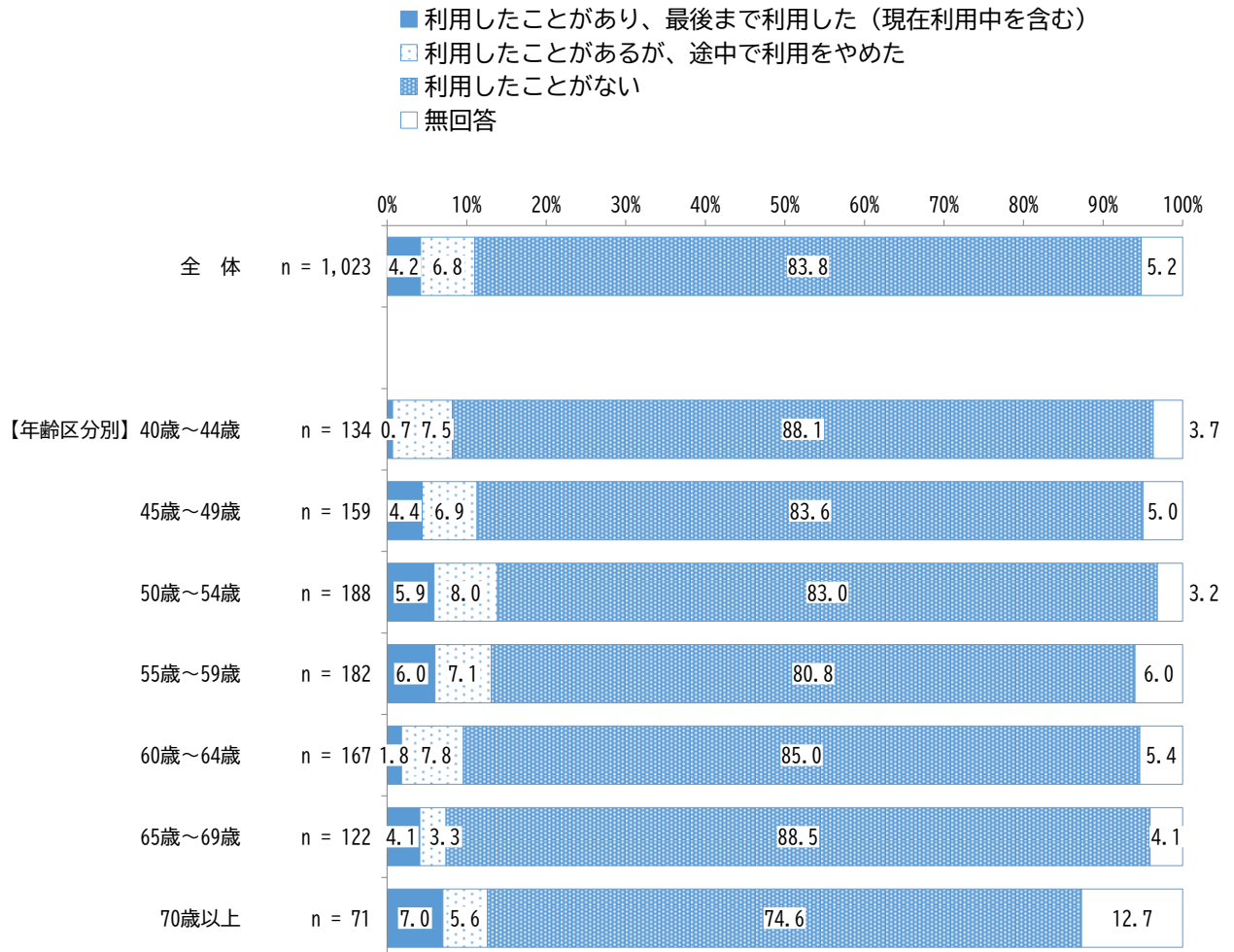
5. 禁煙外来の利用状況

◆「利用経験」が約1割

(問29. で「2. 以前吸っていたが、やめた」または 問31. または 問32. のいずれかをお答えの方へ)

問 33. あなたは、禁煙外来を利用したことがありますか。現在利用中も含みます。(○は1つだけ)

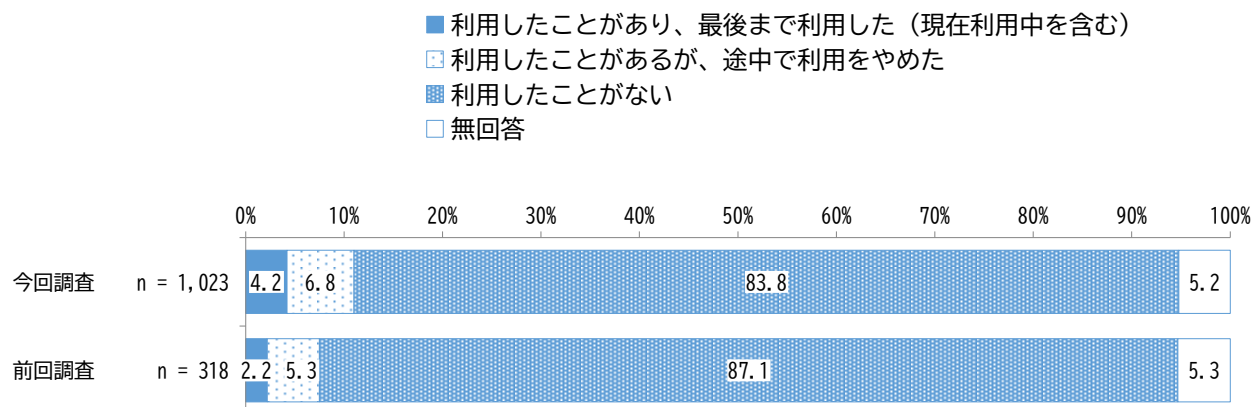
図表 2-5-8 禁煙外来の利用状況



禁煙外来の利用状況について、「利用経験」（「利用したことがあり、最後まで利用した（現在利用中を含む）」＋「利用したことがあるが、途中で利用をやめた」）の割合は、11.0%となっている。（図表 2-5-8）

前回調査との比較（2020 年調査）

図表 2－5－9 前回調査比較 禁煙外来の利用状況



禁煙外来の利用状況について、《利用経験》（「利用したことがあり、最後まで利用した（現在利用中を含む）」＋「利用したことがあるが、途中で利用をやめた」）の割合は、前回調査 7.5%、から今回調査 11.0%と 3.5 ポイント増加している。（図表 2－5－9）

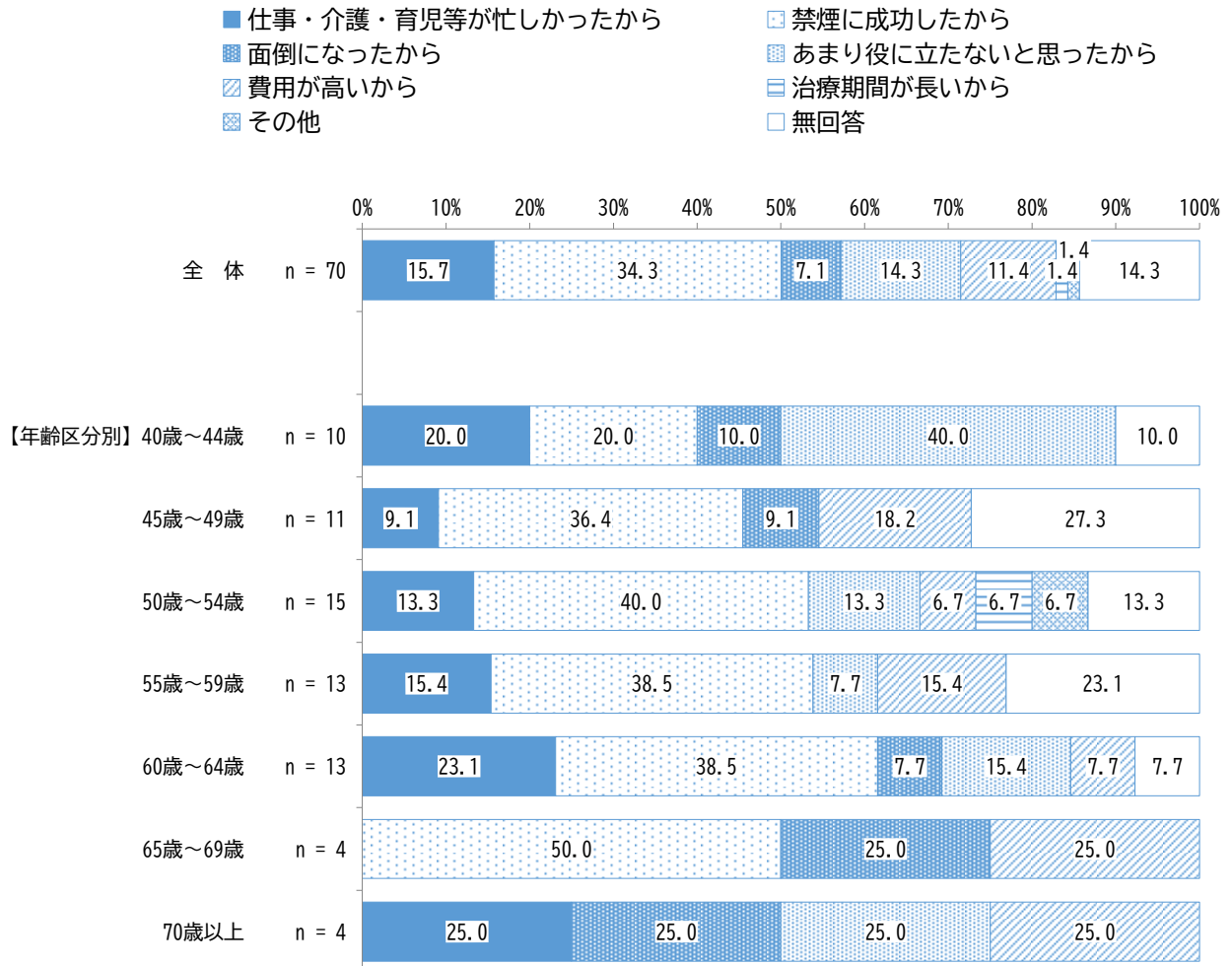
6. 禁煙外来を途中でやめた理由

◆「禁煙に成功したから」が34.3%で最も高い

(問33. で「2. 利用したことがあるが、途中で利用をやめた」とお答えの方へ)

問 34. 途中で利用をやめた最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

図表 2-5-10 禁煙外来を途中でやめた理由



※【年齢区分】別は調査数nが少ないため参考数値

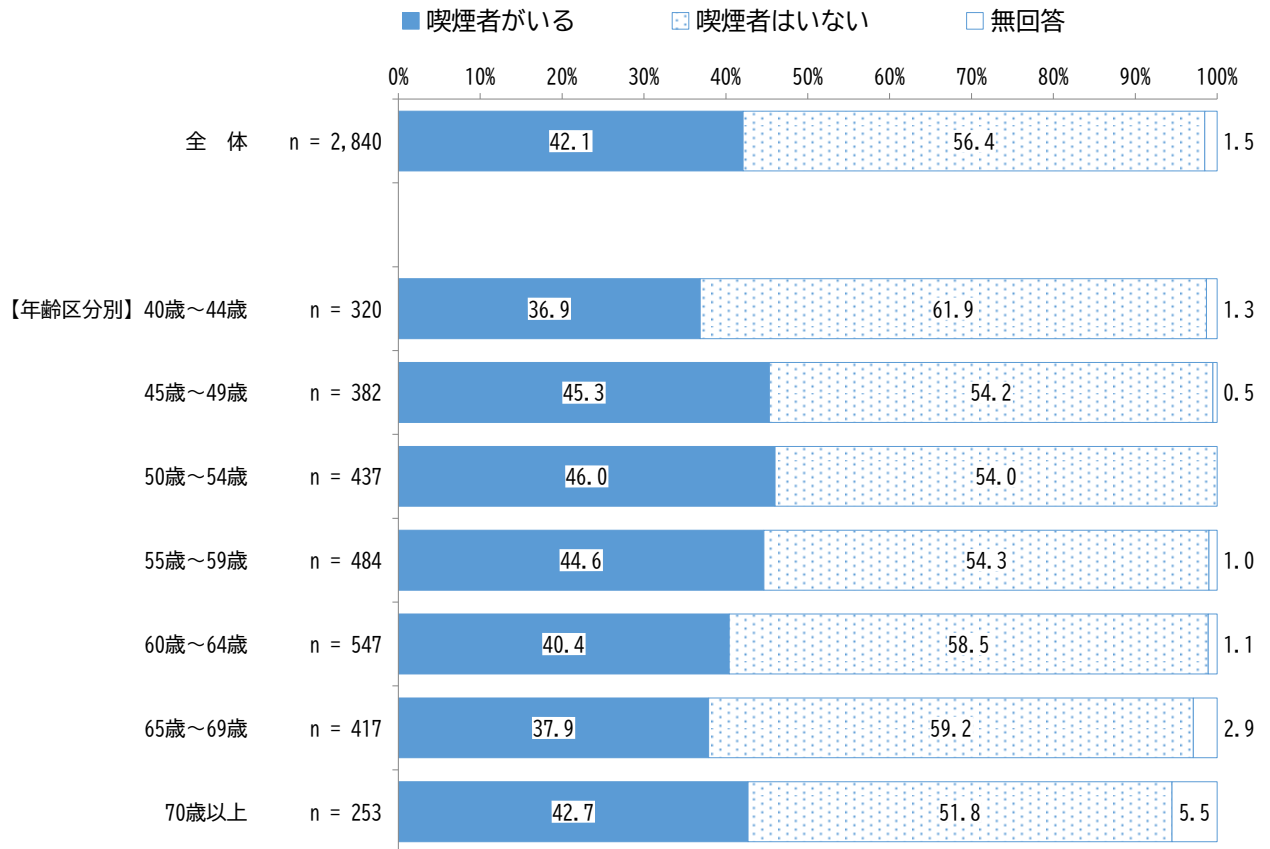
禁煙外来の利用を途中でやめた理由は、「禁煙に成功したから」34.3%が最も高く、以下「仕事・介護・育児等が忙しかったから」15.7%、「あまり役に立たないと思ったから」14.3%、「費用が高いから」11.4%、となっている。(図表 2-5-10)

7. 家族の喫煙状況

◆ご家族で「喫煙者がいる」割合は42.1%

問 35. ご自身を除き、ご家族で喫煙されている方はいらっしゃいますか。(○は1つだけ)

図表 2-5-11 家族の喫煙状況



家族の喫煙状況について、ご家族で「喫煙者がいる」割合は42.1%となっている。

(図表 2-5-11)

他調査との比較（2022 年 国民生活基礎調査）

図表 2－5－12 2022 年 国民生活基礎調査 喫煙状況

		総数	毎日吸っている	時々吸う日がある	以前は吸っていた が1か月以上吸っ ていない	吸わない	不詳
全体		94168	15.0	1.1	6.0	76.5	1.4
年齢別	20～24歳	3994	9.2	2.7	1.5	85.2	1.5
	25～29歳	3965	13.7	1.9	2.8	80.6	1.0
	30～34歳	4676	16.3	1.6	4.3	77.0	0.9
	35～39歳	5642	19.2	1.5	6.3	72.4	0.7
	40～44歳	6584	21.5	1.3	7.2	69.2	1.0
	45～49歳	8205	21.9	1.4	7.3	68.4	1.0
	50～54歳	8257	21.7	1.0	7.5	68.8	0.9
	55～59歳	7583	19.9	1.1	6.9	71.1	0.9
	60～64歳	7769	18.1	1.1	7.4	72.5	1.0
	65～69歳	8543	15.2	1.0	6.6	75.6	1.5
	70～74歳	10566	11.3	0.8	6.2	79.9	1.8
	75～79歳	7517	7.2	0.8	5.8	84.0	2.2
	80～84歳	5722	4.5	0.6	4.8	87.2	3.0
	85歳以上	5142	2.3	0.4	3.8	90.8	2.8
性別	男	44804	23.7	1.6	9.6	63.6	1.4
	女	49364	7.0	0.7	2.7	88.2	1.4

厚生労働省の2022年実施の国民生活基礎調査²より、喫煙状況の結果を抜粋した。「あなたはたばこを吸いますか。」という問いに対して回答したものである。「吸わない」が76.5%となっている。（図表2－5－12）

² 厚生労働省 2022（令和4）年 国民生活基礎調査
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>

8. 家庭内での喫煙に対する心境

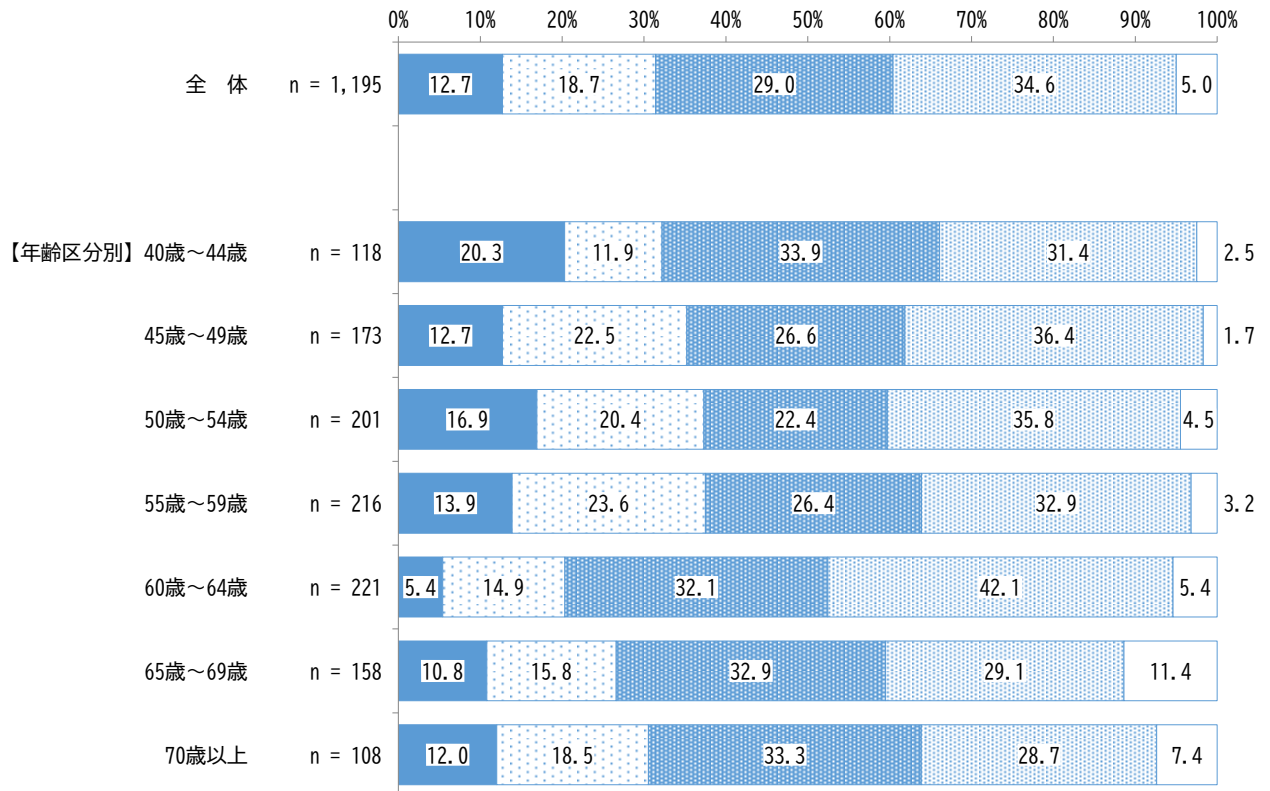
◆「不快」が約6割

(問35. で「1. 喫煙者がいる」とお答えの方へ)

問 36. ご家庭内での喫煙について、どう思いますか。(○は1つだけ)

図表 2-5-13 家庭内での喫煙に対する心境

■ 構わない □ どちらかといえば、構わない ■ どちらかといえば、不快に思う ■ 不快に思う □ 無回答



家庭内での喫煙に対する心境について、「不快に思う」34.6%が最も高く、以下「どちらかといえば、不快に思う」29.0%、「どちらかといえば、構わない」18.7%、「構わない」12.7%、となっている。「不快」(「どちらかといえば、不快に思う」+「不快に思う」)の割合は、63.6%となり、6割強が喫煙に対して不快に思っている。(図表 2-5-13)

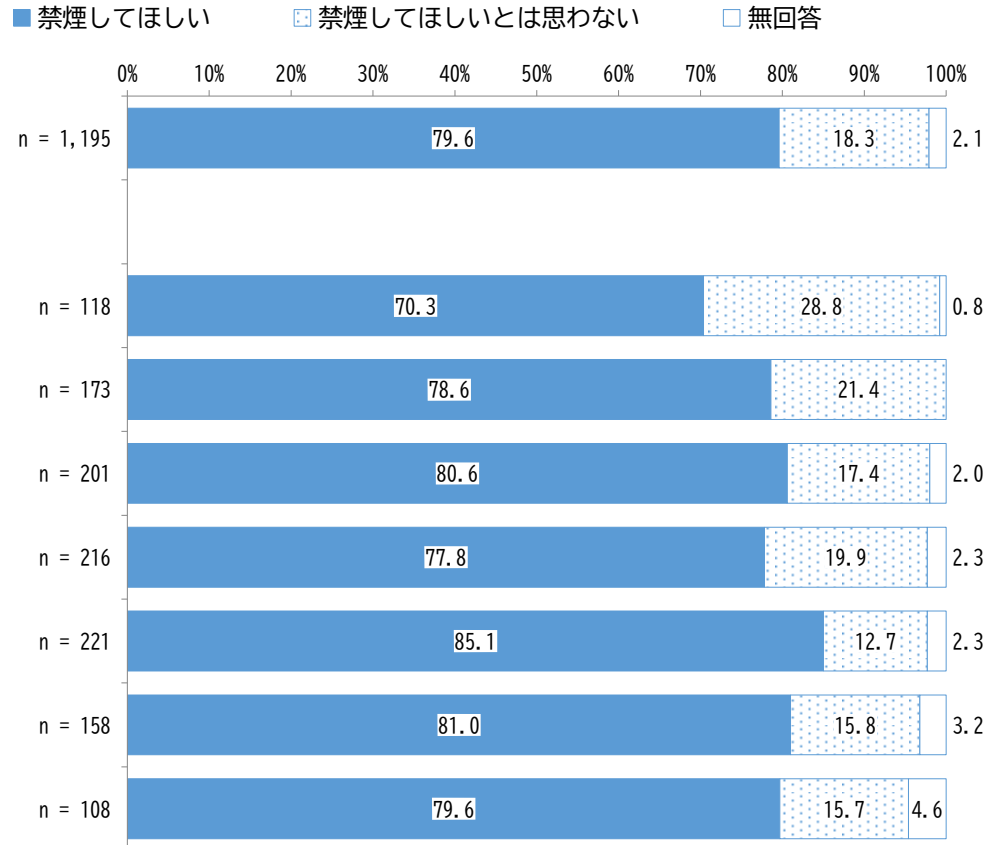
9. 家族への禁煙意向

◆「禁煙して欲しい」と思う割合は79.6%

(問36. をお答えの方へ)

問 37. ご家族に対して、「禁煙してほしい」と思いますか。(○は1つだけ)

図表 2-5-14 家族への禁煙意向



ご家族に対して、「禁煙して欲しい」と思う割合は79.6%と高くなっている。【年齢区分】別にみると、40歳～44歳の区分では「禁煙して欲しい」と思う割合が70.3%とやや低くなっている。

(図表 2-5-14)

10. 家族へのオンライン禁煙プログラムの推奨意向

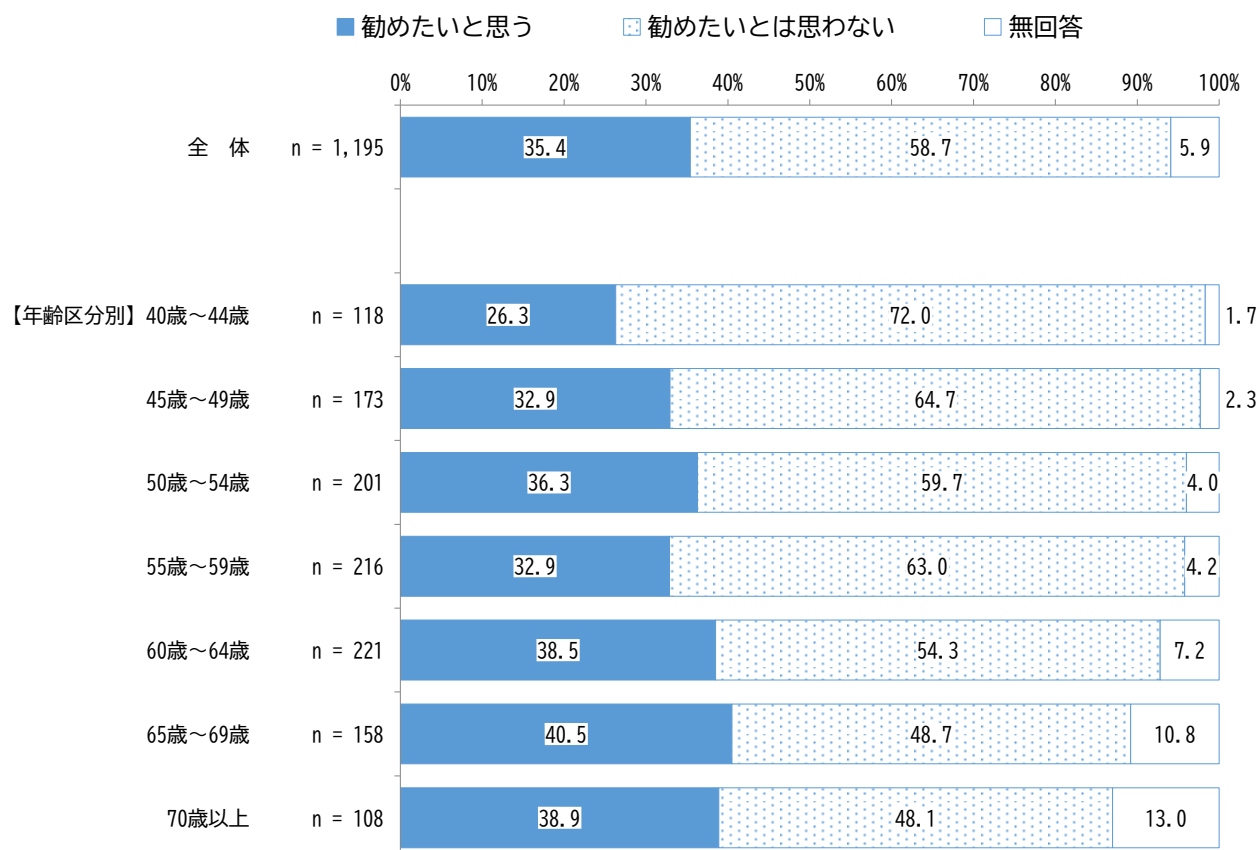
◆「勧めたいと思う」は35.4%

(問37. をお答えの方へ)

問38. 船員保険では、スマートフォンアプリと禁煙補助剤を利用した6か月のプログラムで禁煙を支援する、オンライン禁煙プログラムを無料で提供しています。

あなたは、ご家族に勧めたいと思いますか。(○は1つだけ)

図表2-5-15 家族へのオンライン禁煙プログラムの推奨意向



家族へのオンライン禁煙プログラムの推奨意向については、「勧めたいと思う」35.4%と4割未満となった。

【年齢区分】別にみると40歳～44歳の区分では推奨意向がやや低く、「勧めたいと思う」26.3%となっている。

(図表2-5-15)

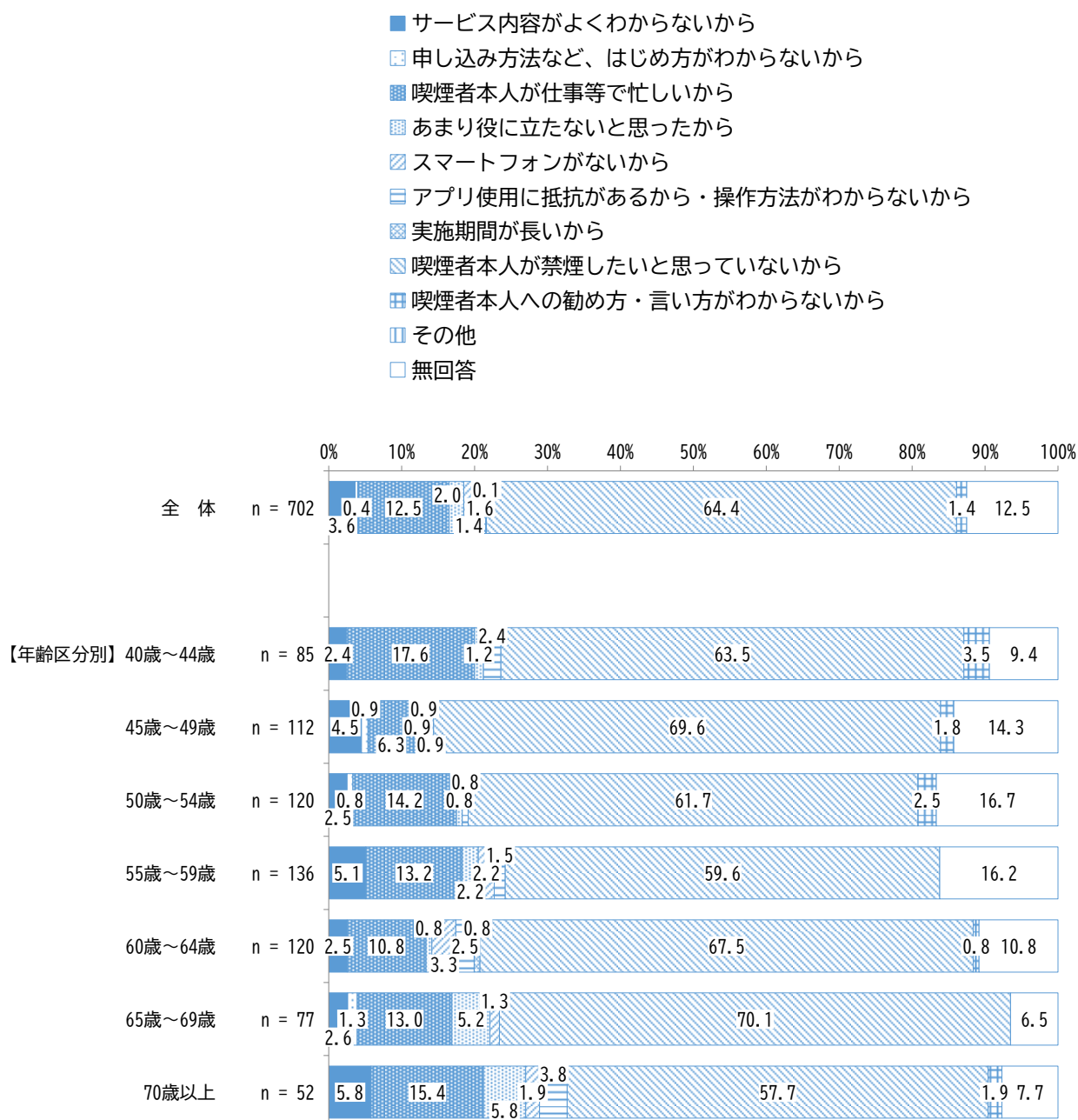
1 1. 家族へオンライン禁煙プログラムを推奨しない理由

◆「喫煙者本人が禁煙したいと思っていないから」が6割強

(問38. で「2. 勧めたいとは思わない」とお答えの方へ)

問 39. ご家族にこのサービスを勧めたいと思わない理由は何ですか。(○は1つだけ)

図表 2-5-16 家族へオンライン禁煙プログラムを推奨しない理由



オンライン禁煙プログラムを推奨しない理由について、「喫煙者本人が禁煙したいと思っていないから」64.4%が最も高く、次いで50ポイント以上の差で「喫煙者本人が仕事等で忙しいから」12.5%、「サービス内容がよくわからないから」3.6%、「あまり役に立たないと思ったから」2.0%、となっている。(図表 2-5-16)

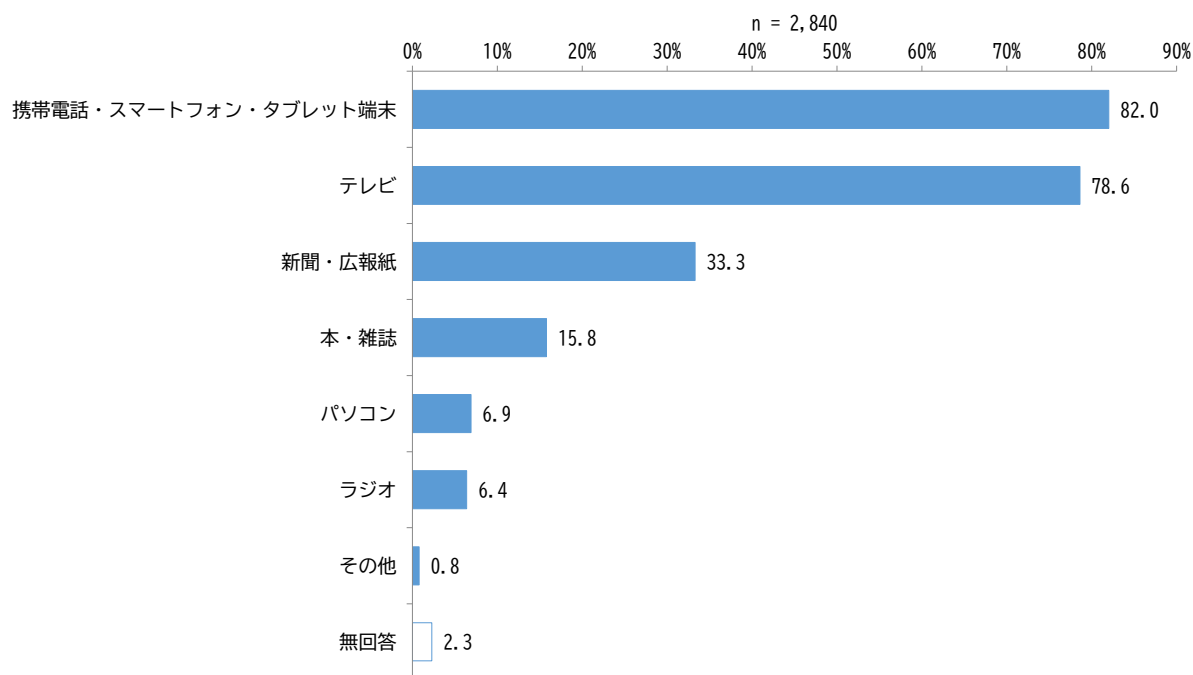
VI 広報について（問 40～問 42）

1. 日常の情報入手方法

◆「携帯電話・スマートフォン・タブレット端末」が 82.0%で最も高い

問 40. あなたが、日常的に生活情報を得ている方法は主にどれですか。（○は 3 つまで）

図表 2－6－1 日常の情報入手方法



日常的に生活情報を得ている方法について、3つまで回答してもらった。「携帯電話・スマートフォン・タブレット端末」が 82.0%で最も高く、以下「テレビ」78.6%、「新聞・広報紙」33.3%、「本・雑誌」15.8%、「パソコン」6.9%、となっている。（図表 2－6－1）

図表2-6-2 年齢区分別 日常の情報入手方法

		調査数	携帯電話・スマートフォン・タブレット端末	パソコン	新聞・広報紙	テレビ	ラジオ	本・雑誌	その他	無回答
全 体		2840	82.0	6.9	33.3	78.6	6.4	15.8	0.8	2.3
【年齢区分別】	40歳～44歳	320	95.0	8.8	13.1	70.3	5.3	12.8	1.3	2.5
	45歳～49歳	382	94.0	10.2	19.6	73.3	4.7	13.1	0.5	2.1
	50歳～54歳	437	92.9	7.3	24.3	75.5	5.9	12.8	0.9	0.7
	55歳～59歳	484	87.2	6.6	34.3	80.4	5.0	15.1	1.0	1.2
	60歳～64歳	547	80.1	8.2	42.0	81.4	6.6	16.1	0.7	1.5
	65歳～69歳	417	66.4	2.6	48.4	84.7	7.9	21.1	1.0	3.6
	70歳以上	253	48.6	3.2	49.4	83.0	11.5	21.3	0.4	6.3

【年齢区分】別にみると、

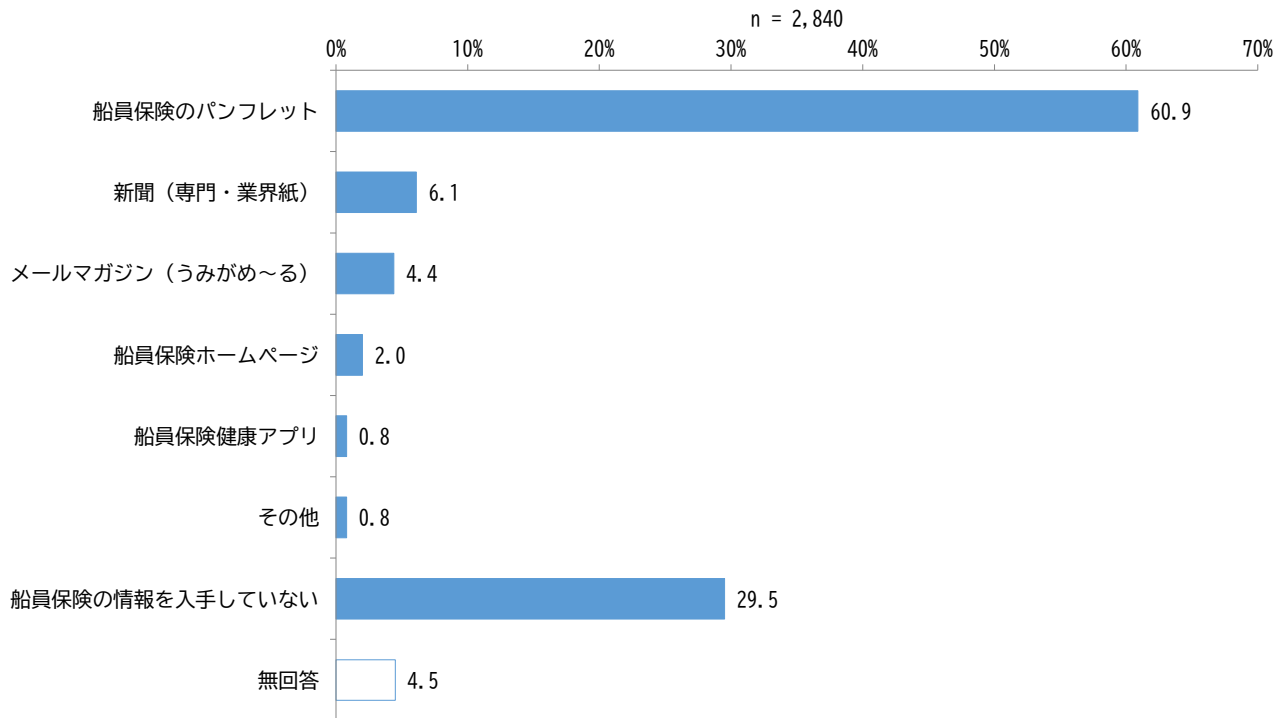
- ・「携帯電話・スマートフォン・タブレット端末」の割合は40歳～54歳の3区分で比較的高く、9割以上となっている。
 - ・「新聞・広報紙」の割合は、60歳以上の3区分で比較的高く、4割以上となっている。
- (図表2-6-2)

2. 船員保険の活動に関する情報入手方法

◆「船員保険のパンフレット」が60.9%と最も高い

問 41. あなたは、日頃、船員保険のサービス、イベント、お知らせや活動状況などの情報を主にどこから入手していますか。(○は3つまで)

図表 2-6-3 船員保険の活動に関する情報入手方法



船員保険の活動に関する情報入手方法について、3つまで回答してもらった。「船員保険のパンフレット」60.9%が最も高く、次いで50ポイント以上の差で、「新聞（専門・業界紙）」6.1%、「メールマガジン（うみがめ〜る）」4.4%、となっている。他方、「船員保険の情報を入手していない」割合も29.5%と約3割となっている。

（図表 2-6-3）

図表 2－6－4 年齢区分別 船員保険の活動に関する情報入手方法

		調査数	船員保険のパンフレット	メールマガジン（うみがめくら）	新聞（専門・業界紙）	船員保険ホームページ	船員保険健康アプリ	その他	船員保険の情報を入手していない	無回答
全 体		2840	60.9	4.4	6.1	2.0	0.8	0.8	29.5	4.5
【年齢区分別】	40歳～44歳	320	61.9	4.1	4.4	2.8	0.6	1.6	31.6	1.3
	45歳～49歳	382	60.7	2.6	6.0	2.4	0.3	1.0	33.2	1.6
	50歳～54歳	437	56.8	4.3	5.5	1.6	0.5	1.6	33.9	1.8
	55歳～59歳	484	61.6	5.2	6.0	1.7	1.4	0.8	28.7	3.7
	60歳～64歳	547	62.2	4.6	5.1	2.2	0.2	0.7	30.7	3.5
	65歳～69歳	417	65.2	5.5	7.4	1.7	1.0	－	22.1	9.1
	70歳以上	253	55.7	3.6	9.1	2.0	2.0	－	24.5	14.2

【年齢区分】別にみると、

- ・「船員保険のパンフレット」の割合は、65歳～69歳の区分で65.2%と他の年齢階級と比べて高くなっている。

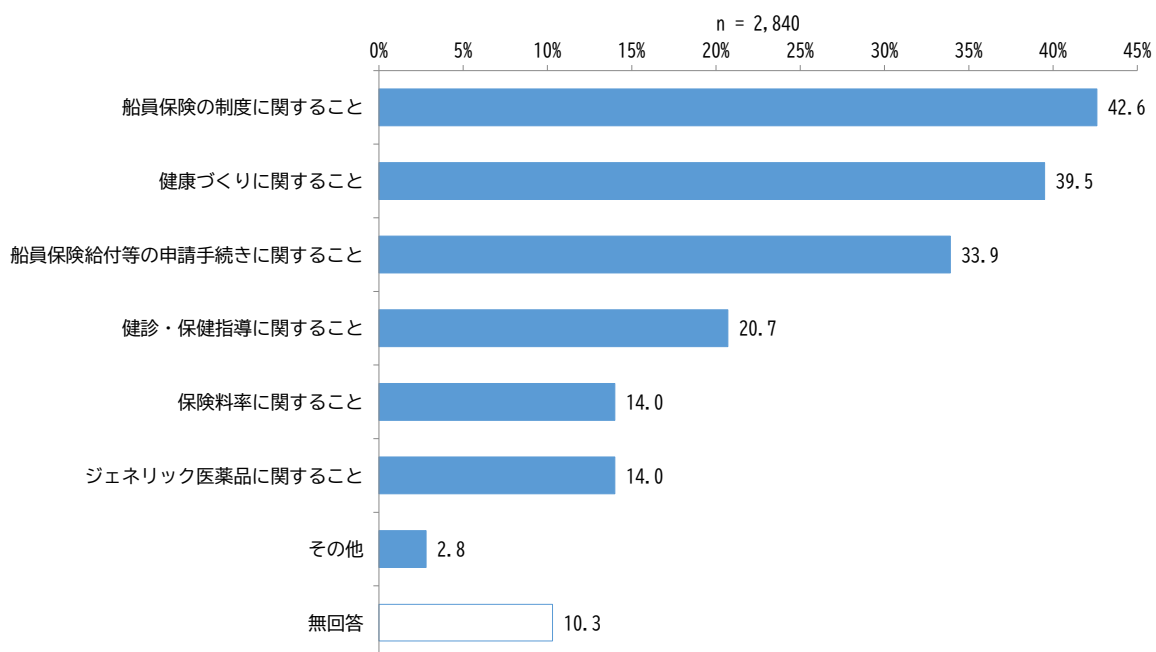
（図表 2－6－4）

3. 希望掲載内容

◆「船員保険の制度に関すること」が42.6%と最も高い

問 42. 船員保険からのお知らせで知りたい（掲載してほしい）内容は何ですか。（○は3つまで）

図表 2－6－5 希望掲載内容



船員保険からのお知らせで知りたい内容について、3つまで回答してもらった。「船員保険の制度に関すること」42.6%が最も高く、次いで「健康づくりに関すること」39.5%、「船員保険給付等の申請手続きに関すること」33.9%と続いている。

（図表 2－6－5）

図表 2－6－6 年齢区分別 希望掲載内容

		調査数	健康づくりに関すること	健診・保健指導に関すること	船員保険の制度に関すること	船員保険給付等の申請手続きに関すること	保険料率に関すること	ジェネリック医薬品に関すること	その他	無回答
全 体		2840	39.5	20.7	42.6	33.9	14.0	14.0	2.8	10.3
【年齢区分別】	40歳～44歳	320	29.4	27.2	51.3	37.2	18.1	7.5	5.0	7.5
	45歳～49歳	382	38.7	22.8	50.8	39.5	13.9	9.9	3.4	4.7
	50歳～54歳	437	36.2	21.7	43.2	37.8	11.2	12.6	3.0	7.1
	55歳～59歳	484	43.8	20.9	44.6	36.8	12.4	16.3	2.9	8.3
	60歳～64歳	547	40.8	17.6	40.0	33.6	13.5	14.6	2.6	10.4
	65歳～69歳	417	42.7	18.7	35.5	25.7	15.6	17.0	1.0	16.8
	70歳以上	253	43.1	17.4	32.0	22.9	15.0	19.8	2.4	20.9

【年齢区分】別にみると、

- ・「健康づくりに関すること」の割合は、年齢階級が上がるにつれて、高くなる傾向がある。
- ・「船員保険の制度に関すること」の割合は、年齢階級が上がるにつれて、低くなる傾向がある。

(図表 2－6－6)

第3章

意見・要望(自由回答)

I 健康づくりに関するご意見、ご要望

問 43. その他、健康づくりに関してご意見、ご要望などがございましたら、どのようなことでも結構ですので、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、667 件の被扶養者からの回答があった。あげられた意見・要望を分類し、各項目の中から代表的な要望・意見を掲載した。なお、掲載している意見・要望は、ほぼ原文のままとしている。

【分類一覧】

NO.	分類内容	件数
1	保険協会への意見・要望	121
2	健診場所・機関を増やして欲しい	85
3	運動に関する支援	69
4	食生活に関する情報提供や指導	61
5	船員の健康管理について	54
6	健康づくりに関する情報提供や講演等の実施	52
7	健診内容の充実	48
8	喫煙について(禁酒含む)	33
9	自己管理をしている	14
10	その他	130
総計		667

1. 保険協会への意見・要望

- 「特定健康診査」と「生活習慣病予防健診」の違いが、毎年、忘れて、調べて、健診を申し込むが、もう少し見て、わかりやすく、記載してほしい。字と、絵も伝ってほしい。
- 旅行の割引の制度があるのは知っていますが手続きがケイタイやタブレットではなかなかむずかしく手がるに出る方法を考えてほしい
- 健診の結果を個人に届けてほしい。
- 現在の取り組みで十分良いと感じます。ありがとうございます。
- 75才以上に、なると保険は別に、なるのですか？
- 船員保険に入っているメリットのある、ジムなどの紹介、あっせん、旅行の費用補助は手続きがわかりにくいのもっとかんたんにしてほしい。むかしは船員の年金が多いとかメリットを感じていたが、今は他とかわらず、高い保険料、年金を払っているわりに損をしている感じがある。補助のある旅行などの案内もあるといいと思います。
- もう少し早めに、書類等を送って来てほしい。時間的、ゆとりがないこともある。

- 「生活習慣予防健診」を家族まで無料で受けられ感謝しています。
- 船員保険のメリットの詳細をアピールする機会を多く持ってほしいです・健康づくりに適する動画等の配信 e t c
- 病院へ通院しているので、任意保険の切り替えを毎年してるのですが、手続きがとてもおそいで早めにしていただきたいです よろしくをお願いします。
- 持病があっても健診した方がよいのか、いつも悩んでやめてしまいます。すでに医療機関で受診していても健診した方がよいのでしょうか？
- いつもありがとうございます。40才になったので健康診断を、そろそろ受けてみようと思います。
- パンフレット等の情報量が多く、読むのが面倒なので簡潔に見やすくして欲しいです。・船での生活が快適に送れる様、企業に工夫を呼びかけてほしいです。
- 仕事時間が不規則なためストレスがたまりやすいようです。その分の休養をとる時間の確保を会社に指導して頂ければと思います。
- 自分（家族）が仕事に行けなくなった。船員の家族で健康保険証があり利用できる事がありがたい 国保は高いというイメージがあるため！ありがとうございます。
- 一度乗船すると3～4ヶ月は海の上なので帰って来るたびに歯科と脳ドック（年1回）人間ドック（年1回）おこなっています。受診・ドック代金の補助金があると良いと思います。船の中では運動などもできないので各自の運動を促すためにもターザンなどの雑誌や運動器具を船の休けい室（食堂）に設置してほしい。
- けいたいも、うまく操作できず、最近、カタカナ文字でアプリとか、全く意味がわからない 65才以上でも理解できるようお願いします。
- 特にありませんが、船員がストレスのない日々を送るための支援をして頂きたいです。
- 健康食品などを配るとか栄養食品カロリー表示などの本の配布とかあると良いと思います。船員保険ファミリープランサービスがあれば良いのではないのでしょうか。
- 年1回手厚い健診を被扶養者にまでしていただき、ありがとうございます。とても感謝と共に、楽しみにしています。ただ、船員保険の健診の案内が2ヶ所くるのが、不思議というか、その制度がよくわからない。戸惑う、気分しだいで申し込んでます。
- 利用できる施設のパンフレット（全国版）を出してほしい
- まだ、船員保険加入1年目なんですけど、これからも、情報提供宜しくお願いします。お世話になります。ありがとうございました。
- 主人が単身赴任となり別居となった場合でも家族のところにきちんと健康診断の案内が届くようにして頂きたいです。現状では主人のところに一括して届くシステムになっているとうかがったので…
- 以前、そちらの都合で予約していた数年ぶりの健康診断をキャンセルされたことがありました。団体を優先するので、キャンセルしてくださいとのことでした。こちら都合つけて予約しているのに、そちらの都合でキャンセル（強制的に）されたので、不信感しかありません。船員だけ（または、その職員）だけの健康診断で良いのではないのでしょうか？
- 毎年の健診にとっても助かっております。老いゆく身体をゆっくり、ぼちぼちと頭では思っており

ますが、せっかちな性格でつまづいたり、転びかける事（階段ふみはずしたり）健診の時に、もう少し、ゆっくり、医師と気軽に話できる雰囲気があるといいのですが…。

- 船上で、風邪などで受診した場合の補助を何割か、いただけたら幸いです。
- 船員保険の給付などについて。
- 船員保険の他の保険との違い ・ 船員保険の特典について。
- 今回初めての船員保険（特定健康診査受診券）を受け取り2月中に受診する様にしていますが、市からの特定健康診査を毎年受診していますので、戸惑っています 今回のアンケートは記入させていただきましたが、理解がまだ出来ていないのが本音です。申し訳ありません
- 国保がいい 去年から船員保険になりがん健診はどれ一つも受けていない どう手続きしたらわからない 市役所の説明もわからない 国保がわかりやすい 去年自腹で受診した。
- ワクチンや、予防接種を受けたり、病気をしたときの履歴を書くような、手帳を作してほしい
- 私は、はずかしがりやなので、検査結果などは、自分に届くように郵送してほしい。人には、病気を知られたくない。
- 健康づくりのための支援ありがとうございます
- 受診できるHPを増してほしい。・例えば、かかりつけのHP、医院等でできるとありがたい。・健康によい野菜や食材等を教えてほしい。
- 脳や肝臓、すい臓とかの検査は、どのようにして受けられるか、教えて欲しいです。その時、割引きというか、少しでも受けやすい形ってできるのでしょうか
- 保険会社を頼る発想がなく、会社の健診またがん健診なども自分の行きやすい病院で受けています。健康づくりも自分たちでできること行っています。あと保険会社さんのおすすめの健診内容はすでに会社で受けていてもっと内容も良いです。なので船員さんのは何回も健診は受けたくないの、そのままにしておりました。
- 自分の職場で健診を受けられないので船員保険さんで健診を実施していただけることはとてもありがたいです。これからもお世話になります。
- 予防が大切という考えになるような取り組みがしてほしい。・健診をうけて健康であれば保険料率が下がるなどの特典があれば頑張る人が増えると思います
- 乗船中でも極力野菜とるような何か方法はないか？ ・運動不足になるので体を動かすよう心がけて欲しい ・歯が大切だということを、もっと知らせてほしい ・今回の意識調査とはちがいますが健康診断で女性の尿をとる容器がとても苦手です 何とかちがうとりやすいのに、かえて欲しいものです
- 船員保険様の健診で大腸癌が見つかり、仙台の病院で手術を受けました。あの時、健診を受けずにいたらこの世に居なかったかも知れません。船員保険様には感謝しかありません。助けて頂きありがとうございます。
- 我が家は喫煙者は誰もいないのに、禁煙プログラムの郵便物が送ってこられるのは迷惑だし、もったいない。以前はジェネリックにしろと色々うるさかったのに最近では必要以上に送ってくるのが不思議「健診」も受けてるし、3／31まで受けられる事になってるのに、早く行け行けとうるさい。この人は毎年受けてるとか、受けてないとか判断して郵便物は送ってほしい。コロナとか感染症のことを考えて、すいて（少ない）いる時を考えて受けてるつもり。市の健診は2月末ま

でなので、国からの要請、受診率の達成のため大変でしょうが、本末転倒では？と思える感じがする。市の健診では胃カメラとかうるさいので、船員保険には感謝している。

- 年1回の人間ドックに夫婦でお世話になっています。かかりつけ医はスムーズで臨機応変に対応して下さり、助かっています。施設関連の補助がもっとあればと思います。保養所は減少しているので仕方ありませんが、様々な提携があるとよいです。また、それを周知する、情報を得る、こちら側も興味を持つツールを共有しないといけませんね。
- 傷病手当金の申請後の支給が少し遅いと感じます。健康づくりも、とても大切ですが、いざ病気になってしまったからの安心材料が不安では、それはど～なのかと思います。違う、業務であるかもしれませんが、一筆添えました 宜しくお願いします。
- とくにないが、アンケートにこたえる時、ややこしかった。特定健康診査と生活習慣病予防健診がどっちがどっちなのか、わからなくて、まちがってこたえてしまった。私がうけたのは、じゅん回車がくる方で、うけたので、こたえ場所がまちがってしまった。
- 健診に行きたくても、自分の体に機材を入れて痛い、怖いなどの先入観があるのでなかなか行こうという決心がつきません。何も体に異常がない時に受けたいのですがもし、万が一悪い結果だったら、家族に迷惑がかかるなど色々考えてしまいます。手軽に安心した気持ちで健診に行きたいのですが、考えるだけで胃が痛くなります。病院の時間もかかりますし、体力と気力の問題なので自分にとって健診とはまだまだハードルが高い存在だと思います。自分は40代なので身体は心配です。なので少しでも健康に過ごせるアドバイスなどあれば気持ちも楽になりますし、安心できると思います。地域で運動できるマップとかあればうれしいです。自分の事ばかりの内容と長文で失礼致しました。
- ジェネリック医薬品が安価であることは、理解しているが、体質的にあわないこともあるので、過度の手紙等は控えていただけるとうれしい
- 船員ほけんからのお知らせが、多いため、別の事に予算をさいてほしい。SDGSの簡点からも紙のお知らせを最低限にした方がよい。アプリがあるなら今後ネットを中心にした活動にしてほしい。もう少し福利厚生を充実して頂きたいです。
- 船員がもっと、取り組むようにしてほしい。
- 船の中は運動する事が出来ません。各個人の部屋に用具等の貸し出しをしてもらいたい。(無償で)・休暇中のジム等の費用補てん。・乗船中は睡眠時間をまともにとれていないと聞く。(1日1～2時間とか)運動、健康診断とかそういう事より根本的なこの問題解決をすぐに見直せる対策をしてほしい。事故の元にもなる。・司厨員は義務化!!!!又、栄養バランスがとれるメニューを必ずするよう、おろそかなメニューにしないで他人の体を預かる仕事作りをしてほしい。・「わが国の海運と水産を支える船員」という文章を書かれるなら色々他の意見等も実践すべき。以前の調査内容もネットでみたけど、何を実践させてるのか…目に見えて分かる様な改善がない。
- 被扶養まで手厚いサポートありがたく感じております。
- とても危険な仕事をしている夫を支える妻がまず健康でなければならない 更年期・骨粗鬆症についても知識と何かが欲しい…船員保険はすばらしいと思います。これからもよろしくお願い致します
- 都会に住んでいる人と、地方で生活している人とは、健康づくりについての考え方も違うので

はないでしょうか。健診を受ける場所（病院など）の数も違うし、生活習慣も違うだろうし…。全国一律ではなく、その地方に合った（寄り添った）取り組みがあってもいいのではないのでしょうか……。

- 希望しない郵便物は、お金がもったいないので送って来ないでほしい。
- 現在は特にございません。いつも、ありがとうございます。いちど、健康診断にいくつもりでしたが、コロナがあり、予約を、キャンセルしました。
- 船員保険からパンフレット e t c 送付されて来ますが見てみようと思う見出し、又は見てみようと思うクイズ、脳トレが有ったら必ず見ると思います
- オンライン手続き。（限度額認定証などの）
- 特にないが、他の保険より、健康へのとりくみが手厚い気がします。
- 下船後、休暇中にスポーツジムを利用しています。勤務の都合上、2ヶ月くらいしか在籍できず、場合によっては急な乗船で月額利用料金を丸々損する場合あります。船員保険で法人利用チケット無償配付を検討していただきたいです。健康とストレス軽減にととても役立っています。
- 健康相談の窓口は是非設置して頂けるととても有難いです。
- 今のままで十分だと思います。
- 今のところは無いですが気付いた時に連絡できる連絡先を分かりやすく、知らせて頂ければ幸いです。
- 1年のうち、ほとんどを船で生活しているので、「アプリで…」や「病院へ行って…」などの案内を家へ送ってこられても、本人へ伝える事が難しい。本人へ直接伝えて、考えさせる方法で案内をして欲しい。
- パンフレット・書面が届いても理解は難しいし、いざ、その時になってみないとどういう事をどの様に聞いて、どんな手続き、書類を揃えなければならないのかわからないと思う。その都度、個別に対処してもらう事を望みます。日常生活において、パンフレットを眺めるという時間もないですし、そうならば自分で意識的に動画などで情報を得て、わかりやすいような説明・実践付き（自分の都合の良い時間にみれる）を取り入れていきたいと思う。
- 以前、息子が手術の際、手続き等丁寧に教えて下さいました。今後もなにかとお願ひします。
- “健康づくり”などの情報は、冊子とかよりもDVDなどの動画の方がわかりやすく、頭に入りやすいと思います。
- 健診のお知らせを毎年送ってもらえてとても助ります。毎年受けたいと思っています。
- 自宅にも色々送付されていますが、働いている職場や船内にも送付していたりアピールしているのでしょうか。
- 職場での健康診断では簡易的なので、無料で船員の家族も特定健診が受けられるのはとてもうれしいです。今後も活用させていただきます。ありがとうございます。
- 昨年、限度額認定証の時は、お世話になり、ありがとうございました。無事に手術終わりました。健康には気をつけたいと思います。内容的には、このままでも私はいいです。
- 十分に関わってくれていると思うので船員保険は今のままで良いのでは…
- 海外の様に公園に健康器具の設置を国に働きかけてほしい。
- 保養所等の施設などで、たまにゆっくりしたいなと思いますが、負担金3000円！？だし、手

続き面倒だし、結局やめます。昭和的な印象で、手続き等もう少しスマホなどで出来る様（もうすでにあってすみません気付いてません）になったらいいと思います。冊子ばかり届いてますが、忙しくてあまり見てません。先日コロナ禍で控えていた一般健康診断に行ってきました。受付の男性の方の態度や年輩のスタッフの方とても不愉快でした。逆に若いスタッフの方が親切でいい対応して頂きました。（注射もベテランの方の様な気がしますが、慣れ過ぎているのか痛くてアザ出来ました。もう少ししていねいにして下さい）

- 定期健診ではとても丁寧に対応してくださってます。今後ともよろしくお願いします。
- アプリもよいですが、紙で送付されるものもあっていいと思います。
- アンケートをネットで出来る様にしてほしいです。
- 配偶者の私にも何度も健康診断の案内を送ってください、ありがとうございます。まだ利用したことはありませんが、今年度はなるべく受けたいと思っています。
- 保養所以外の利用可能な宿泊施設の一覧表があったら便利だと思います
- いつも健診では、お世話になっております。何度か健診で病気が見つかり、無事に治療も出来ました。これからも、よろしくお願いします。
- 十分満足致しています。
- 船員保険が他の保険とどう違うのか、そもそも保険の仕組みや、給付額、また、控除等申請の方法もわかりづらさを感じています。パンフレットを年一回でも送付していただくと、その時の状態に合った情報を探ことができ、安心につながります。なぜ、他の保険より割高なのか？そのメリットは何なのでしょう。
- 他の健保とは違う船員保険ならではの取りくみがあれば知りたいです。
- 船員は長い間航海にでたりで長期間、家族とはなれ、ストレスで身体を病む人が多いです。少しでも現在の職員、また新しく若い人たちが働きやすく、健康でいられるような環境にすることが急務であると感じます。家族も、心配なことが多いので、家族にとってもありがたいです。もう少し福利厚生面も全体的に手厚くしていただけるとよいと思います。
- 保養所などパソコンでの手続きは、分かりにくい、旅行会社を通すとか、難しい。
- 生活習慣病予防健診、特定健診の受診券、送っていただきありがとうございます 乳がん健診、子宮頸がん健診が無料で、受けられるんですね、助かります。うれしいです
- セット券の自費を減額して欲しいです
- 家族の健康づくりにまで配慮していただける事に有難い限りです。心から感謝いたします
- 船員保険（健康保険）のほうでお世話になっておりますのでありがたく思っております。
- 健診の予約をネット予約でも出来る様にほしい
- 船員保険健康診断を料用してまいりました。本当に助かりました。年齢が年齢になると、体力の事が不安になって若い頃は、大丈夫だと思ってました。健康診断を受けて、悪い所が見つかり今は、定期的に病院に行っています。薬を飲んで、食事などに気をつけています。夫がもう船を下りて退職しました。これからは、市の健康診断を利用したいと思います。長い間、ありがとうございます。
- これまで、被扶養者として、健診を利用してきましたが、一応充実されているように思います。
- 保養事業の宿泊補助でタビゲーター終了が残念。タビゲーターのようなネット申請できるものを

お願いします！

- 船員保険の健診で異常なしもその1ヶ月後に大病が見つかった。あてにならない
- パンフレット等々がこちゃこちゃしてわかりづらい
- これとは関係ないですが、返信用の封筒が大きすぎて郵便代の無駄ではないでしょうか？
- 提出期限を過ぎてしまい申し訳ありません。今後も健康に関しての情報発信等をよろしくお願い致します。
- 無料なので、利用がしやすくなりました。ありがとうございます。
- 今後共、ご助力下さいます様お願い致します。
- 食生活で塩分少なめを心がけている。特に取り組んでほしい事はありません。ありがとうございます。
- 一度申し込んで満員です。後でと言われたのでそんな事だったら、最初から何人ときめて、はいふした方がいいじゃあないですか。・何の意味もないなあと思いました。ただやっていますと見せているだけみたいです。
- いつも健診でお世話になります。過去のデータもついてくるので助かります。
- すでに医療機関にかかっていますが、「生活習慣病」に関する健診はない様に思います。お知らせを受ける度、受診して良いものなのか、いつも？です。
- 健診が家族（被扶養者）も無料で受けられることがすごくありがたいです。ありがとうございます。
- 一年間一回補助金があると良いなと思います。
- 今現在の取り組みのままで良いと思います。
- パンフレット等は必要でないと思います。ペーパーレス化を計り、もっと船員保険のお金を有効に使って欲しいです。郵送料も無駄だと思います。割引のある施設等も利用しにくいので、利用が少ない場合は停止または排除してもっと利用しやすい物に変えて欲しいです。船員保険は高い割に今は年金の受給年度も同じとなっている。(以前は早く受給できた)船員保険料の無駄をはぶき、もっと個人が利用しやすい事と考えて欲しい スポーツに対して使ったお金の補助(1人年間いくらか)で発行して欲しい。
- 子供が入院、手術をした時は、会社が手続きをしてくれましたが、私達親が入院、手術をする様になった時に、どの様に、どこに申請をすれば良いのかが、わかる小冊子又はパンフレット等を作ってほしいです。
- 健康診断の種類もふえ、無料で受けられる(被保険者本人以外の家族)ことがありがたいです。
(主人は今船にいるためアンケートできません)主人が禁煙する気になった時に、楽にスタートできるきっかけになればいいと思うのでこのまま、支援の強化をお願いしたい。よろしくお願いします。
- レジャー・宿泊施設等の費用補助など利用できるものの使い方など、もっとわかりやすく教えてほしい。
- 健診の結果で個人的に判断していただいているのがありがたいです。
- 健康向上できるようなクーポンがあれば良いと思う
- 健康アプリの取りくみをしてほしいです

- 船員保険の健康診査のお知らせは出来れば封書のようなもので送って欲しいです。そのへんのDMとまちがって捨ててるかもしれません。今まであまり気をつけて見てなかったもので、今までに1～2回は行ったことがあるかもしれません、最近はこの2～3年はありません)

2. 健診場所・機関を増やして欲しい

- 毎年胃カメラ健診をしなくてはいけないので、それができる医療機関が近くにあるのですが、船員保険の対象になっていないので、自費で受けています。健診のために数時間かけて遠くの指定の病院へ申し込むのは、とても面倒で気力が無いです。申し訳ありません。
- あの巡回で健康診断がありますよねえ！！日程が中々あわず、受けられません。2日か3日ぐらい同じ場所（会場）で受ける事ができたらありがたいです。検討よろしくお願いします。
- 健康診断の受けられる場所を増してほしいです。少ないがゆえに予約が取りにくい。希望する場所をとくていするのではなく受けたい所で受けて、あとで、病院にせいきゅうしてほしい。
- 福島県は健診を受けられる機関が少なく、私が住んでいる郡山市にはひとつもありません。郡山市に受診機関を増やしていただくか、巡回健診にきていただけたらとても助かります。
- 健診車での健診は日程の調整がむづかしく、受診しにくいので、居住市内の病院で健診が受けられるようになると助かります。
- 生活習慣病予防健診を受けたいのですが、受けられる病院が少なく、一番近い病院だと、とても、混んでいると人から聞いたので、なかなか、出向く気になりません。
- 地方には、なかなか船員家族の医療機関がありません 受診したくても、時間がかかり、又今かかっている主事医に治療を受けている為なかなか取り組みが難しいです。本当は人間ドックも受けたいのですが。費用もかかりますから。
- 健康診断の病院の数を増やしていただけるとうれしいです。
- 健診を受ける場所が自宅から2時間以上かかる所しかないのでは受ける気にならないです。
- 健診を受けられる病院が近くの地域にもっと増えてほしいです。特に生活習慣病予防健診と婦人科健診の両方が受けられる病院がもっと増えてほしいです。
- 特にないです。いつも特定健診でお世話になっています。一つ、特定健診受ける機関が、少なく、婦人科の科がない所が指定機関になっており、少し不便です。
- 雲仙市の愛野にも健診場所を作してほしい
- 健診時の受付対応（待ち時間が長い）が人数増し、スムーズに（車）行えるように、希望します。
- 健診車が近くに来ますが、船員さんが受診する為人数が多くなかなか行けない。もう少し回数を増やしていただければ有り難いです。
- 健診機関が少ない
- 今以上に健診受診機関が増えることを期待します。
- 健康診断の受診をもっと楽にできたら良いです。
- 乳ガン、子宮頸ガンが無料となり受けたいのですが健診できる病院が少なく受けられません。乳ガンと子宮頸ガンを受けられる病院の数を増やしてほしいです
- 地域には、よりますが、診断受診の出来る病院を増やしてほしいです

- 健康診断を受診できる機関を増やしてほしい。
- 家族が仕事（長期航海）に行くと、食生活が、気になります。特に野菜不足。生野菜は一日に、350gを摂取推奨しています。家での摂取が厳しい場合は、←（ドック中など）スーパー、コンビニ等で、カット野菜やサラダを購入している様です。船内での行動は、範囲が狭く、運動不足に、なりがち、その上、同じ船員とのコミュニケーション等で、外界からの情報もきちんと入っていないかも、心配です。コロナ、時事問題。災害情報。など。年齢と共に、食事の味付けが、濃くなる傾向があるので、船での食事作る方には、塩分、調節に、十分に気をつけて欲しいと、個人的に思う所であります。航海が終わり、家に帰ってくると、必ず、自分で（生活への見直しをしている主人です。）毎日、体重計にのり、船中では、船がゆれているので、計りにくいとの事です。体重の増減も少しありますが、ほぼ安定して、航海から帰ってくるので、船内の食事の良いのではないかと。特定健診は、予約したいと思う…が、会社で、年に2回、健診があるので、今の所、は受診しては、いません。船員手帳の指定病院が、住んでいる地域は少なく、休日に主人が車で、30分かけて、行っています。宮崎県は指定病院が少なく、地理的に、県北、県南と、広い県なので、主人はとなりの大分県の方が近いので、行っています 負担を少なくする為（時間、休日返上）市内で、受けれる所はありませんか？増やして、頂けると助かります。
- 船員保険での健康診査を受診出来る会場の日程をもう少し増やしてもらえると嬉しいです。
- 女性の健診を島でもできるようにしてほしい。こっちで、できないので旅費がかかります。旅費の補助してほしい。
- 私たち家族は栃木県に住んでいます。栃木県は、実施機関が2件しかなく、手帳記載がないため、毎回茨城県か東京の方まで行って健康診断を受けています。できれば、手帳記載の病院を増やしてもらえればと思います。
- いつもお世話になってます。前、近くで、健康診断をうける事ができてたところが受ける事ができなくなり、とても残念です。今後ともよろしくお願いします。
- 自分が居住している場所に生活習慣病健診を受けられる施設が1つになってしまった。もう少し受けられる施設を増やしてほしい。そのため、夫が期日にまにあわず、受けることができなかった。
- 健康診断をできる病院が少ないのでもう少し多くしてほしいです。
- 健診の内容はとてもよいと思います。只、信頼できる医療機関が近くになく、片道1時間以上掛けて健診へ行っています。受けれる医療機関を増やして頂きたいと願います。
- 健診をどこでも受けられるようにしてほしい。希望する所で受けたい。要再検査となった時には、受診料等を紹介、案内してほしい。迷っているうちに休みが終わってしまうのでのびのびになっている。県内、もより病院名があるとなお良い。
- 船員保険を利用して健診を受けたいが指定されている病院が少なく近場にないため、市の健診を利用している 船員保険健診を出来るよう、指定病院の拡充を進めてほしいです。
- 特にありませんが、もう少し、地方の健診の病院を増やしてほしいです。
- 健診場所を、増やしてほしい
- 健診サービスがある事はとても助かりますが、船員の陸にいられるスケジュールによっては、健診の予約が非常にとりにくく、サービスが受けられない時が多いので、対応していただける登録

病院が増えると嬉しい。(船員保険の健診を受けられる病院が少ない)

- 海上勤務と陸上勤務の異動で保険が切り替わる為、利用できる健診機関が変わってしまう。毎年同じ病院で受診できるのが望ましいので拡充を願う。
- 「生活習慣病予防健診」の場所が遠い為、近くの会場でやってほしい。
- 近くにないので健診機関を増やしてほしい
- 健診予約が取れない。(婦人科)
- 船員保険関係各者が受診しやすい健診の設定をお願いしたい。市町村で行なう健診を受けるのに困る事があり受ける事を断念した事があるので。
- 昨年から県立病院が船員保険・特定健診の対象でなくなり残念に思っている。対象の内科で健診を受けると、婦人科健診が同時に受けられないので不安を感じる。
- 実施機関を増やしてほしい。
- もっと近くに健診機関があったらと思います。皆の健康づくりのために、色々ありがとうございます。
- 健診を受けられる機関を増やしてほしいです。健診の制度としての内容はとても充実していると感じていますが、実施機関によって質にムラがあり、検査時の対応などでけっこうしんどい思いをしてトラウマになりました。健康づくりにはとても関心がありますが、健診に向かう足が重いのは、地域によって医療機関の質に差があるからだと思います。安心してかかれるならば、健診も毎回行きたいです。予算もあることとはわかりますので、制度自体にはとても感謝しています。
- 船員保険で受けられる健診施設や病院が自由に選べる様になれば嬉しく思います。
- 近くに健診機関がなくて、遠い場所まで行くのは、めんどうです。近くにないなら、自分で出きる健診を受ける方がいいのかなあ？と思います。
- 健康診断を受診できる提携している病院が少ないことと「子宮頸がん」「乳がん」健診が無料となっているが、一緒にできる病院が少ないので、受診できる病院を拡充してほしい。また、人間ドックも受診しやすいように補助金等もあると良いと思います。
- 無料でできる健診を増してほしい。
- 毎年、健診を受診していますが、医療機関が少なく、予約をとるのがすごく大変です。増して、婦人科の医師が、毎日出勤していない医療機関も数軒ありました。
- 人間ドックを受診できる病院を増やしてほしい。
- 生活習慣病予防健診の機関を増やしてほしいです。
- 健診機関の充実
- 健診の場所が少ない 場所によっては全ての健診が受けられず不便
- 問28、でも記入したのですが、被保険者の健診実施機関を増やして欲しいです。平日休みがとれない為、予約がぎりぎりになってしまうので、胃カメラの予約ができない。オプションで、大腸カメラをして頂ける所があると助かります。
- 船員保険、健診医療機関受診可能ヶ所が少ない
- 船員年一回の健康診断(船員手帳に記入するもの)を、内容をもう少し多くして欲しい。家族(船員)は、それ以外の健診を受ける必要がないと思っている。年齢も上がってきているので、しっかりとした検査を受けてもらえれば、家族としては安心があるので。…まあ、それでも、受けない

(最低限のみ) nderしょうけど…。

- 健診病院を増やしてもっといきやすくしてほしい。
- 特定健康診査は、指定病院で有れば、県外のどこでも受診できる様にしてほしい。
- 健康診断の病院を増してほしい。市内でも、自宅から近い病院など。
- 健診を受けたいのですが、船員保険での実施施設が2病院しかありません。婦人科（子宮がん、乳がん）が同時にできない不便さがあります。もう少し実施できる病院の拡充をお願いします。また、この時代に健診結果が手書きで、それが正常範囲なのかわかりません。もう少し結果の説明がほしいです。よろしくお願い致します。
- 言葉がむずかしく、健診の違いが良くわからない。受診できる病院を増やして欲しい（婦人科込みで）。地域差があると思う
- 健診をしたくとも交通が不便なので行けないのと予約がとれなくて健診ができずにこまっています。
- 健診のできる施設が少ないので、拡充してほしい。・船内で食事をするのが大半となるため、船内で提供される食事の内容が気になる（栄養面）など。また不規則な仕事のため、衣食住の環境を充実させ整えてほしい。
- 健診を受診出来る医療機関がもう少し増えると助かると思います。
- 船員は所属する会社により休暇の日数やサイクル等それぞれ違うので、健康診断やガン健診、脳ドック、内視鏡検査等受けたくても日程調整がとても難しいと思うので、多少遠くても、受けやすい施設が増えると嬉しいです。
- 特定健診は、近くである方が…
- どこの医療機関でも健康健診ができると、受診しやすいと思います
- 健診機関の指定が限られていて、少ないので…健診車の集団健診になるので受診した事はありません。地域がら仕方がないかもしれませんがもっと病院の指定が増えたらと思います。
- 小さな町なので、指定の病院の予約がすぐ、いっぱいになります。もっと、指定の病院をふやしてほしい。
- 予約がとれないことがあるので、健診車の来る回数が増えると助かります。
- 女性特定の健診が出来る場所を増やして頂きたいです。
- 診療機関が過疎地域な為不自由な程無い事です。
- バリウムではなく、胃カメラにしてほしい。健診をうけられる病院を、もう少しふやしてほしい。
(函館市、北斗市)
- 生活習慣病予防健診をかかりつけの病院で受診し全額までとは言いませんがその内の何割か戻るといふうにしていただけると、もう少し気軽に受診できるような気がします。
- 女性向け（子宮頸がん・乳がん）を受診出来る機関の拡充を願います。今回初めて、上記の健診をふくめて受診しましたが、私の受診した病院では、今年もしくは来年以降乳がん健診は出来なくなるかもしれないと言われたので、一定数の確保、もしくは拡充をお願いします。
- 健診機関がもう少しあってほしいと思っています。
- 診察したくても、会場が遠い為、行く事が面倒です。
- 特定健康診査について、住まい近辺で1つの病院のみの指定（あまり好まない病院）指定病院

を増やしてほしいです。

- 居住地で受けられるサービスが少なく限定的なので利用しやすい環境になれば良いです。
- 海上職と陸上職で保険が変わってしまうため、健康診断の病院が異なってしまう。毎年同じ病院で受けたいので、受診できる所を増やして欲しい。
- 子宮頸がん、乳がん健診がなぜ2年に1度なのでしょう？他の健診（職場や市民健診）もそうです。その理由がわかりません。毎年健診でがんになってないか検査しなくても良いんでしょうか？もし必要なら毎年健診を受けさせてほしいです。
- 山口県に在住です。船員保険で受診できる健康診断、日帰り人間ドックの項目が少ない病院が多く今は、片道2時間かけて日帰り人間ドックを受けに行ってます。どこの病院でも、受診項目が充実してもらえたら、もっと気軽な気持ちで近くの病院で健診を受ける事ができると思います。
- 健康診断の受診できる病院を増やしてほしい
- 健診を個人病院で受けられたら、近くの病院に行けるのでありがたいです。
- 宮城県大崎市に住んでますが、健康診査の出来る場所が少なく、もっと近場にあったらいいなと感じています。まだ受けた事がなく、3月に初めて予約しましたが、指定病院も、内陸だからか船員保険の対応がわからない受け付けが多く、とてもとまどいました。マニュアルの徹底をお願いしたいです。（こちらもいろいろ分からないので）

3. 運動に関する支援

- スポーツジムの入会金や会費の補助
- 肩こり、腰痛、等部所別にきくストレッチの仕方等を、おしえてほしい。
- フレイルを予防する家でできる簡単な体操を教えてください
- 健康体操のようなパンフレットの用なものを定期てきに出してはどうでしょう。（今回は、腰の体操とか、背中の部分的な体操とか）
- 乗船中はどうしても運動不足になると思うので休暇中に運動できる場の紹介等をお願いしたい
- ふとっているの、運動には気をつけている。プールや、ジムに帰ってきたら、行くようにしている。
- 肩、腰、ひざなど、年齢が上がるにつれて痛みが出やすい場所にいい簡単なストレッチ体操の紹介などをしてほしいです。
- 家で出来る簡単な体操を教えてください。
- 体操とかストレッチについて冊子とかあればうれしいです。
- 船を着ける近くに、お風呂と、ジムが一緒になった施設があったら、単時間でも、運動ができるので、ありがたい。健康器具もあったら直良いと思います。
- 夫が船の仕事で家にいる時間が少ない為、船での食事が良くなればと思っています。運動する機会がないのでジムのあっせんがあればありがたいです。
- ストレッチ運動の種類や、高齢でもできる、筋トレなど、体を動かせる、パンフレットなど…ほしいかな？
- ジムなどの運動できる場の紹介などあったら利用したいです。

- 歩くポイントがたまると、運動にむりなくつながるような事があるといいと思う。ジムが近くにあるとよい
- 年令的にも、ハードな運動はあまりできないと思うので、山、森林、海岸など、ウォーキングイベントを、開催してもらえると、嬉しいです。
- 毎日行なえるようなかんたんな運動など継続できる方法などのパンフレットCDなどあれば良いかと思います。
- 主人の停泊中または下船中といった間の短期で入会可能なスポーツクラブがあるといいなと思います。
- 早朝ヨガ（10～20分程度）、早朝ウォーキング（1時間程度）週4～5日目安にしています。
- ジムとかに補助金を出して欲しいそうすると船員も利用できる（有休を利用して）
- 仕事の関係上（主人の）船上がほとんどで「歩く」という事が少ない為、「歩く」「体操」等、体を動かす事の情報提供をして欲しいと思います。
- 休暇、乗船中にできるストレッチや筋トレを教えてほしい。Zoom・オンラインなどでイベントをして1人1人が日常でできるようになると良いです。
- ウォーキングの歩数に応じて、ポイントが貯まり、何か特典がある制度を導入して頂けると運動するモチベーションになります！！
- 簡単なジムを無料で使用できるとうれしいです。
- 66歳の女性です。健康づくりとひと言で言うと、60代女性では、特にどんな運動が良いのか？！等、よく知りません。私は、週3回ほど、プールで歩いたり、およいだりしていますが、具体的に年代別にどのような運動が良いのか、わかりません、ので、適当な、健康づくりがあれば、知りたいです。昨年の夏からプールに行き出してから、血圧が安定しているように思います。
- 体を動かす事 ストレスをためない事
- 船の中での運動ができるといいのになと思います。
- 船員さん達の、筋肉のいじがなかなか、できないので、できれば船員さんのきがるにできるジムがあればと思います。足のおとろえが、気になります。
- ウォーキングを取り上げてほしい（記事）
- 続けやすい簡単な運動方法や続くための工夫
- 乗船中の食事（栄養面など含）や運動（毎日ラジオ体操など）を取り入れてもらえるとありがたいです。乗船中のストレス軽減のため、ラインなど連絡のスムーズ化など、期間が長い間のフォローが必要かと思います。
- 今でも充分だと思いますが、ジムなどの施設などに入会しやすくなればいいなと思います
- ジムや運動ができる場の紹介とかだけでなく、料金の割引、クーポンなどがあればいいです。飲食、レジャーにもクーポンなどあればいいです。
- 年齢と共に老化が進みますが、少しでも若さを保つためのストレッチ方法、病気を寄せつけない体力づくり方法。
- スポーツジムやマッサージなどの割引や無料の施設を設けるか、場所を増やしてほしい。
- 問いの中にも出ていましたが、船員の方々は乗船中は運動不足になると思いますし又家族も利用出来るようになるようジムやスポーツ施設などあっせんして欲しいし予防や養生の為のマッサージ

ジなど利用して、健康対策出来ることを望みます。

- ジムなどの費用の補助とか（１０％OFFとかでもうれしい）
- 体力づくり（ストレッチ、ウォーキング、筋トレなど）の方法。１日にやるべき時間などを詳しく掲載したパンフレットの作成・送付もしくはフリーで見られる動画配信など。・理想的な１日の食事メニュー、作り方など教えてほしい。
- 船内の中に運動できる器具などを設置してほしい 船内の食事のカロリー計算など出来ると良いと思う。
- ジムなどの割引等があれば利用してみたい。３０代の頃船員保険で健診が受けられなかったので４０歳からではなく少し年齢を下げてもらえるといいなと思っていました。
- 認知症に対するチェック項目 簡単に出来る運動、ストレッチ 体内筋肉に対するトレーニング法など知りたい。スーパーフードなど目新しい食材などレシピ等をまじえて取り入れたい。腸活など足つぼなど
- 問２５の中のウォーキングの場所など山歩きなど教えていただきたいです。ありがとうございます
- 私は畑仕事、浜の手伝いたくさん働いています。それでも仕事と運動はちがうものと思い、女性だけとジムに行き体を働かしていましたが私達老人には年金で続けるのはむりになりやめました。時々思い出してストレッチだけでもと思いやりますけどやはり家では三日ぼうず、少しでも補助があったらなあと思ったりします。（老人の愚痴です）
- 船員保険加入者と大手のジムを安くで利用できるサービスがあるといいなと思います。
- 船での運動に有用なマシン購入やウォーキングシューズ購入費の補助などあるのはどうでしょうか？
- 健康アプリゲームが欲しい。万歩計、運動、食事等ゲームをすると健康になる、運動ゲームで達成すると何か良い事、ポイント等もらえるゲームがあると皆がして健康づくりになるのでは
- 家の中でも出掛けずとも手軽に運動できる機材（機具）の貸出しあるとうれしいです。
- 船に乗っている間、運動不足になりやすい為、徐々に体重が増えてきて、自宅に帰ってから毎日運動と食事をいつも管理して、船に仕事に行く前までに３Ｋ～４Ｋ減らして行き、また帰って来た時には体重が増えて帰って来ます。出来れば船の中で運動できる部屋があればと思います。
- 手軽に利用できるジム、プール、運動ができる場所があればいいなあと思う。
- 船に健康器具の設置などがあればいいと思います。
- 体力作り（健康作り）をするためにどのようなことをしたらよいのか具体的な指導と事例を上げた小冊子があればと思います。
- 健康な生活を送るためには、日頃から気をつけたいと思います。船員新聞などを参考に簡単にできる運動などをしていきたいと思います。
- インターネットを利用した相談窓口 ジムなどの運動できる場の費用補助、紹介があればうれしく思います
- ジムなどの運動できる場の費用補助
- 近くにジムなど運動が出来る場所がほしいです（無料で）
- 家にいて一人でも簡単にできる運動方法とかを教えてほしい。アプリで万歩計や健康診断の結果

が昨年より改善されたらポイントをあげるなど前向きな考えをもたすなど

- 1人でジムに行くなどは、なかなか続かないので、団体でできる（バレーボールやバスケットボールなど、）スポーツの活動場所が確保できるとうれしい。（体育館がなかなか取れないため）家族でスポーツを楽しめるし、健康にも良い。
- ヨガ教室
- 船員保険協会、推奨（サービス）のスポーツ施設など地元にあると、活用したいです。いつも、ご連絡ありがとうございます。
- 健康器具（ウォーキングマシーン）の貸出をしてほしい スポーツジムの割引等
- ジム等運動ができる施設
- 全国にあるスポーツジムや健康センターなどを割引きできるクーポンなどを配ってほしい。船員保険で利用できるサービス（保養所等）をわかりやすくのっている冊子などを作ってほしい。
- 軽く運動ができるジムのあっせん ※近くじゃないと続かないのでなるべく近くで
- スポーツジムなど、安くて利用できる、パスポート、又は、割引券を配布してほしいです！！よろしく願い致します！！
- フィットネスクラブ及びジム等と提携してもらえると良いと思います。
- 家族で参加できるウォーキングイベントなどがあればいいと思います。
- ジムに行くのを補助してほしい。筋肉をつくりたい。高齢になっているので元気で人に迷惑をかけたくない。自宅でできるものならのせて欲しい。わかるようにほしマークとかつけて、してくれたら読むと思う。健診うけるきない。なぜなら普段から食事は注意しているから。
- ジムなど運動出来る場所の費用を安く受けれる様にしてほしいです。

4. 食生活に関する情報提供や指導

- 船の食事の栄養バランス（野菜をもう少し入れて欲しい）、カロリー（油っぽい物は一品にして欲しい）などを考えたメニューにしていただけると助かります 仕事上不規則な生活なのでせめて食事は健康づくりにあったものを出していただけたらありがたいです 長く健康で元気に働いてもらいたいので
- 乗船中の食事の内容を充実してほしい。
- 高血圧 心臓 高脂血症 痛風 などの食事療法のわかりやすいパンフレットの郵送。
- 簡単な体操 体に良い料理（減塩など）
- 主人の乗船している船の「ご飯をつくる人」は、乗組員の健康を考えているようなメニューは作らず、「野菜が少ない」「肉ばかり出る」と不満ばかり言っております。各企業に対して乗組員の健康を考えるよう、働きかけをしてほしい。血圧が高めなので、味が濃いものばかりでは体を壊します。
- 職場の食事状況の調査を行ってほしい。（栄養バランス整っているか心配）カップラーメンをよく食べている様子。難しいと思うが、興味があります。
- 健康づくりに関しては、やはり、食事でしょうか？家庭の食生活でもワンパターンになりがちなので簡単にバランスのとれた食事面での事を取り組んでほしいです。

- 実際、乗船中の食事が心配です。休暇中は家庭内で充分気をつけてますが、船主さんをはじめ、乗組員の方々への指導、講習会を開いてほしいです。
- 船員さんは食事が「楽しみ」の1つだと思います。楽しみながら高血圧予防、高コレステロール予防の食事が出来ると一番良いのですがなかなか出来ないと思います。何か食事に関するパンフやメニューがあれば参考にすると思います。
- 栄養料理 ・サブリとのつきあい方 ・薬品をできるだけ使わずに、自然療法での治し方
- 船上で（乗船中）の食事（カロリー等）に気をつけて、食事を作ってほしい。健康診断の出来る病院をふやしてほしい。
- バランスの良い食生活について、指導していただきたいです。
- 食生活に気を付ける指導をして欲しい
- 骨密度・血管年齢測定なども無料にして欲しいです。・腸・胃等この食材が良い悪い、調理方・献立例等冊子にした物が欲しい。
- 食事に関する事以外は、本人も気をつけている様なので今の所は、特にない。
- 健康づくりに関する料理（レシピ）などの掲載が送ってくる（定期的に）と助かります。
- 船での食事のバランスをとりやすくする取り組み。（メニューの野菜をふやすこと、等をサポートする）
- 今後も健康づくりのため、パンフレット、（料理レシピ）を定期的に送付していただきたいです。よろしくお願いします。
- 特にありませんが、食事や栄養管理に関することを年齢に合う取り組みがあれば良いと思います
- 食事に関する献立など本などあれば（パンフレットや）うれしいです
- 低カロリー、高たんぱく質のレシピ、筋肉をつけられる運動の方法
- 栄養、バランスの良い食事のとり方、メニュー（つくり方）をくわしく知りたい。
- 料理のレシピ 睡眠の大切さ
- おおまかな栄養成分（蛋白質、鉄分、カルシウム、亜鉛）を表示した献立を紹介して欲しい。
- 乗船中の食生活で、しょう油やマヨネーズなど、塩分過多になっている様で、自宅に帰って来ると、びっくりする事が良くあり、ついつい、自宅にいる時口うるさくなってしまいます。定年と同時に、脳血管系の病気だという事を良く聞くので、定年後、楽しく過ごす為に、気を付ける様に声かけするのみです。
- 最近主人の船はまかないさんが不在で、1ヵ月分の食費をもらい自分で買い出しに行き、（ごはんは当番で炊飯器でたいてますが）各自で食べてます。調理もしたりなのですが、メニューをきくとコンビニの袋入りサラダ、サバの缶詰め、など質素なものばかり。ひややつことか、からあげとか、インスタントみそ汁など。こういった内航船が最近多いとか。船員でも栄養があるおいしい食事が簡単に作れる、レシピとか方法を教えてもらうなどできませんか？
- 1年をほとんど船の上で過ごす 食事等も出された物を食べるしかない 食事は油物が多い。しかし個人ではどうしようもできない。会社全体で取り組まないと何もできないと感じる 作る人は良くやっているが…
- 船内での献立の勉強会等 運動不足になる為、船内での食事管理は重要 生活習慣病にならない 調理・献立への取り組み・支援

- 管理栄養士さんがおすすめる食材、組み合わせ等を教えてほしいです。(季節事に)
- 長い船上の仕事で、食事を作る外国人と料理が口に合わない油ものが多いと聞いてます 好ききらいもありますが、かならず体重が増えて帰ってきて最後は脳梗塞になって、仕事ができなくなりました
- 船員は時間も不規則で、なかなか家庭で食事を摂る時間も少ないため食事の管理が難しい。よって船内で調理や料理を担当する船員に対しての食事、栄養管理の研修などに取り組んで頂きたい。
- HPなどで食事の紹介や身体に良いとされる食物など簡単に観れたらいいと思います。船の中は乾燥がひどいのでそれを防ぐ工夫など小さな事です情報が有れば皆さん参考になさるのではと思います。
- 乗船中の食生活
- 家庭では食事内容に気を配って調理したものを出せるが、乗船中は船で提供される食事が全てになるので、家族としては心配。勤め先の会社に向けて、健康を守るための指導を行って欲しい。
- 食事のレシピ紹介
- 夫が乗船している船の食事は、野菜が少ないそうです。司厨員さんや会社の方へ指導があると良いと思います。
- 船員保険さんの担当ではないでしょうが、家より船での生活が長い船員さんは、船で亡くなる方もあり、野菜摂取不足、献立が野菜不足気味、なのが気にかかります。
- サプリメントの効用 飲み合わせの注意 サプリメントの情報 サプリメントの注意点など。船員は長期間特別な環境化にある為、不足する栄養素があるかどうか気になります。
- 京都府在住です。1日の理想の3食の食事メニュー(何が何g)とか、目安すになる、パンフレットが欲しいです。カルシウムをとるのに、1日何gのヨーグルトを食べればいいのか？具体的なわかりやすいメニューがあれば、すごく参こうになります。
- 船上での食事が心配である。野菜が少なく揚げ物が多いと聞いているので家庭では、オーガニックのものをとりよせて食べています。運動と食事は大切なので、休暇の時はスポーツジムに通っています。調理のイベント料理教室夫が行って作ってみたいと言うので。
- 現代は栄養がかたよっている事が多く感じます。その辺をわかりやすくネットで配信、もしくは公式ラインで発信してほしい。病気になる前に健康を守る為の未病対策についても発信していただきたいです。
- 脂質異常症の予防の為の食事の献立表と作り方を紙媒体で紹介して欲しい。朝・昼・夜の献立例を教えて欲しい。(数日分あると嬉しい。何パターンか・ぎっくり腰の予防法があったら知りたい。運動不足かなと思うが正しいのかわからない。家でお金を掛けずに時短で簡単に体力作りが出来るように応援して欲しい。
- オーガニック
- 食事を早くたべない事とか栄養を考える事 生活習慣の事
- 健康づくりのための食事の献立例等があると目を通しやすいです。
- 食事に関する事(献立の立て方等) サプリメントの摂取方法。(効果と害について等)
- 食事は毎日の事なので、食事などから気をつけられる事など、健康によいレシピなどの情報など知れたらいいなと思います。

- 食事の工夫されたメニューや季節の食材を使ったメニューと栄養素の関係など料理関係をパンフレットに増やしてもらえればもっとパンフレットを熟読します。
- 健康に良い食事のレシピが定期的に送られて来るとありがたいです。特にほどほど健康に良くて味の良いものだと続けられると思います
- ヘルシーな食事のレシピ ・サプリメントも使ってみたい
- 食事の栄養に何が良いかなど、良い食材があれば情報を知りたい（パンフレットなど、スマートフォンではなくて雑誌とかの機械でない郵便物で届いた方が嬉しいです。
- 家族と食事内容を合わせるのはむずかしい！どこか、お取寄せとかで健康に合わせた食事内容のものを、購入できる所を知りたい！
- 食事、睡眠、運動が大切ですが、気をつかっている毎日の食事をみなおしたり、改善するには毎日の食事のメニュー、一週間で摂取できるようなメニューを絵でわかるように作成していただき、健康診断の案内と共に郵送していただけたら、うれしいかなあとと思います。
- 定期的に食事レシピを教えて欲しい。（SNSやアプリなどで）健康づくりとは少しズレますが、・防災について教えて欲しい。（SNSやアプリなどで）
- 色々と良くやって下さってと思います。高歳者向けとか、簡単、栄養満点レシピとかあれば助かります。
- 糖尿病の人に良い食事メニュー表（パンフレット）があれば頂きたいです。
- バランスの良い食事等を知りたい。
- 1ヶ月分のダイエットメニューなど
- 食事、栄養管理に関する支援。
- お世話になっております。年1回の健診はありがたく、健康にすごすことができております。運動は好きなので続けております。主人も、休みの数ヶ月はジョギングをしております。もちろん乗船時はかなりストイックに運動をしております。食事に関しての目からウロコの情報があればと思います。例えば〇〇には〇〇の食事が良いなど。どうぞよろしくお願いいたします。
- 運動、食事に関する情報をもっと配信してほしいです

5. 船員の健康管理について

- 問28にも記入させていただきましたが、離れて暮らしている間の食事、乗船中の食事内容がとても心配です。無理なお願いかも知れませんが、1ヵ月毎の献立を栄養士さんに作ってもらうくらいの取り組みをしていただきたいです。
- 船内で定期的な運動やストレス発散が難しいと思うので会誌などでどのような取り組みを各船社がやっているか、また、各人にapple watchなどを提供してHealth管理を一目でCheckできるようにしてほしいです
- 本人もですが、会社側の意識があまりにも低いと思います。食事も栄養バランスが良いとは思いません。本人がどうしようもない事です。そういう所どのように考えていますか？
- 乗船中のストレスチェックを細かくやってほしい
- 船上での生活が3ヶ月余りと長くいるので、病気になった時がとても心配である。様子っていう

か生活の流れみたいなのが知れたらと思う。帰ってからそういう話はしていないので…

- まわりから進めても本人の意思がなければ、どうにも、ならないと思うので、船に乗っている本人が、その気になる様に、した方が良いと思います。
- 不規則、帰宅があまりできない。同じメンバーで生活、仕事をするので、人間関係ストレスなど、精神的な面をサポートして頂けると良いと思います。
- 船員の方の健康状態が分かりやすいグラフを見たいです。年齢別での罹患状況や、予後など健康に定年を迎えた方が、普段から気をつけていた事なども教えて頂きたいです。
- 船内での食事の栄養管理指導 衛生管理指導（食中毒予防）
- 乗船中は常にストレスとの戦いのような気がします。食事も不規則ですし不健康です。船員は本当に大変な仕事です健康に気を付けたくても気を付けられないでしょうし。下船中はそれなりに気を使えますが。乗船中に何か少しでもできることがあればよいですがそれもなかなかむずかしい…
- 仕事で離れて生活することが多い。食生活がとても心配です。栄養面で不足しがちな物をサプリメントなどでおぎなってもらいたい。健康診断などでよいアドバイス商品の紹介などあったらよいかも？高額商品は困るが
- いつも郵便で送っていただき（健診のお知らせ等）ありがとうございます。受診したい気持ちはあるのですが日程等考えていたら一年忘れています。主人は、船で自炊し、運動も気を付けています。ただ、睡眠は、不規則なので体力的にも心配です 特殊な仕事なので自己管理が大切だと思いますが、家族としては何もしてあげられませんね
- 船員やその家族への身体やメンタルの改善や指導
- 船員は休みが少ない気がします。陸での休息をもっと取らせてやりたいです
- 最近働き方が問題になっていますが、船員は時間や条件もあいまいです 何か基準や主たる労働法などあれば知りたいです。
- 船内が、冷暖房をしっかりといただいているので、「休暇中の気温のコントロール」が、難しいように感じます。問28に書いたように、「筋肉の低下を防ぐ」「限られた、船員仲間とのコミュニケーション」と、船員ならではの、健康の問題解決をよろしくおねがいします。私のうちは、上記の3点が、気になります。
- 船員の働き方のせいで、睡眠が極めて不十分です。企業へ、改善の助言などを行なっていただきたい。人間ドッグを受けない限り、血液検査も無い健康診断。船員の健康に関しては、全く気にしていない実状です。
- 休暇中は食事、睡眠等健康管理しやすいが、乗船中は不規則な生活となりストレスもかかるので、不健康な生活になる。乗船中の健康意識をもっと高める取り組みをお願いしたい。
- 船員への船での（衛生）生活環境改善促進。（寝具やエアコンの清掃等で咳やアレルギー軽減）
- 家庭で食事をする時は、野菜等を多く取るように気にかけておりますが仕事で船上で食事をする時は、インスタント物や自分の好きな物を取っているようです。他の人との兼ね合いもあるのか断れなかったり、自分だけちがう物を取るのも気が引けるようです。こういった日々の積み重ねが健康に影響してくるのではないかと考えております。なかなか難しい部分です。
- 船の健診で血液検査をしてもらいますがもっと細かく調べてほしいです。たとえばガンリスク

がわかる項目があると聞きました。それがないので別に町の健診をお金を払って受けています

- 船員の食生活を安全で健康な物にするように、補助や助言をしていただけたら嬉しいです。
- 働いている船員はストレス、や不規則の中で働いているため、船員病院以外の総合病院でも健診ができると家族は安心かも。船員病院が意外に不便な場所にあるため。設備の整った病院だと安心するのもあるため。
- 船の水は、タンクに入っていて飲めないなのでペットボトルを買って来ている状態です。料理にきれいな水を使ってほしいので、浄水器設置をぜひ、ぜひ考えてほしいです。ペットボトルを船に積むのは大変な作業です。浄水器があれば、安心して生活できると思います。主人も60過ぎていたので、なるべく楽に船上生活をしてもらいたいです。買い物に行けない時、などの心配もなくなると思います。ウォーターサーバーという手もありますが、なかなか現実的ではありません。浄水器が1番最善かなと思います。よろしくお願い致します。
- 船内で血圧測定や健康に関する事など。できる範囲で（漁船）なので運動など制限があるのでできる事がきまってしまう 健康食品（サプリメント）など会社などに働きかけて欲しい
- 会社によって船内にキッチンスタッフの有、無があり、いても栄養がまったく考えられていない船もあれば自分で短時間で作らなければならない船もあって、バランスの取れた食事が出来てない様でとても心配です。船員が船内でしっかりと食事が取れるようにしてほしいです。主人は料理が得意ではないので…
- 船員が利用できるスポーツ施設などを教えて欲しい
- 少々ふとりぎみなので、気を付けていますが、やせる方法、や食事の気を付ける事（健康にやせる事）とかを、船に乗っている間に、本人に（主人）サポートしてほしい。です。家にいる時は、私（妻）が気をつけていろいろやるのですが船に乗っている時は、本人も気にしていないようなので、メールとかで、他の方法で、たべすぎなどをへらすように、つたえてほしいです。
- 船内での食事の質の向上をお願いしたい。レベルが低すぎて、食事がとれない、ごはんだけしか食べれない事があるそうです。司ちゅう長の指導があるといいです。内航船の家族としてとても心配しています。
- 夫の仕事が不規則な為、歯科予約を取り辛くなかなか健診に（タグボート）年1回の行く事ができない。健診に取り入れて欲しい。
- 遠洋マグロ船に乗船している主人ですが、11ヶ月～1年以上乗船し、休暇は40日間（前後100日間は日本にいても仕事があるので）実質30日くらいしか家に居られません。時差もあり体が慣れた頃にはもうまたすぐ出航になります。健康診断や運動を勧めたいですが、家にいる間は、ゆっくりのんびり、心も体も休めて欲しいと思う気持ちがあって、悩みます。野菜嫌いなのも悩みで、船上では食生活も不自由なので、帰ってきたら好きなものを食べて欲しいし、ケンカしてまで野菜を食べさせるのも嫌です。とりあえず野菜ジュースを飲んでもらうことで手を打ってます。仕事となると、自分のことは二の次、三の次になってしまう主人なので心配です。。
- 本人が気を付けようと思わないとなかなか直らないと思うのでどうしたら本人が気を付けるようになるのかを、悪いところを治そうと思うかを（治そうと思う）研究して欲しい。
- 普段船での生活が中心で、運動不足になりがちなので運動が簡単にできる環境があればいいと思いますが、なかなか難しそうです。船員が安く気軽に使えるジムがあれば、もう少し健康に意識

する生活になるかと思います。

- 乗船期間中健康維持する為の補助金等の提供（自炊の為、偏食になりがちの為）
- 船に、ウォーキングマシーンを置く。
- 乗船中にラジオ体操などしてほしいです。
- 会社の方から本人に伝えてくれるとありがたい なかなかパンフレットを読みません
- 会社によってだと思うのですが、船に乗っている時はどんな物を食べたり、どれくらいタバコをすってるのか？コーヒーを1日に何本飲んでいるのか？そもそも、仕事をしている時間が何時間で、睡眠時間がどれくらいなのか？昼、夜逆転の生活してる。どこかで1回、生活リズムをリセットできる、日を作る事ができたらと思います。
- 狭い船の中ですので、ストレスの軽減のため、何かできる事があれば、嬉しいです。又、何か、ストレスのかかった事が起きた時、相談する窓口があれば良いかと思います。窓口も、男の方はなかなかできないと思うので、窓口が、相談しやすい方法があればと思います。
- 船員本人への指導の充実。会社の船に体重計や血圧計など最低限度の補えを補助して欲しい。健康指導もできれば。
- 船員さんは家族から離れて仕事されるので、サポートするにも目が届きにくく、どうしても自分に甘い生活になりがちだと思います 船での生活中、適度な運動や食生活、禁煙や節酒などサポートしていただけるようなものがあれば…と思います
- 船上仕事時の健康指導
- 定期的なインフルワクチン接種を無料とする配慮。・以前船内で熱と風邪がはやり、薬が漢方くらいしかなく、自分が持ってる薬でたえたという話をききました。薬のかくにんと補充を必ずしてほしい。・強制的に休日の間、必ず年齢にあう健診をすすめてほしい。
- 業務の為 離れて生活している間の食生活が心配です。日頃船の中でどのようなものを食べているのかな？など、わからない事ばかりです。本人へ栄養の指導はあるのでしょうか？なければ、取り組んでほしいです
- 食事は大事ですので船内の食事に気くばりをして下さい。自己管理も大事です。
- 主人は、タンカー船で勤務しています。3食毎の食事は、会社が提供されていますが、減塩や、カロリーカット等の食事を今後は、提供して、いただきたいと考えています。ありがとうございました。
- 本人自身の健康意識を高めるように取り組んでほしい！！
- 船員の船内での健康管理、食事、運動面をもっと指導して欲しいです。
- 船員は睡眠時間の確保や不規則な状態が多い。しっかり体を休める環境を与えられるように会社等への指導や派遣をして健康に関しての助言をして頂けたらいいと思います。
- 夫が船員で働かせてもらっています。乗船中に船でできる運動をご指導ください（船では運動不足になりがちです）
- 長く家を空ける事が日常なので、それでもいろんな情報が船上までとどくといいと思います。
- 船員の家族には健康診断、指導もあり十分だと思いますが、船員の方は勤ム状況により、すぐ病院に行けないので、病院選びや診察や治療がスムーズにできるガイドライン、システムがあれば良いと思います。（現在すでにあればすみません。）

- 船員、船業界へ対する玄米食のすいしん、食指導。
- 職場の食事を改善してほしい（時間、栄養特に塩分）

6.健康づくりに関する情報提供や講演等の実施

- 体調に合わせた食事のメニューのレシピなどがあれば助かります。自宅でできる簡単な運動なども教えていただきたいです。
- 広報などに、栄養指導や、レシピなどを記載してくれると嬉しいです。・ストレッチや、ヨガも記載して頂けると嬉しいです。
- 乗船中、油の多いメニュー・食べ過ぎ・運動不足・夜勤など不健康な生活になりがちです。乗船中の健康への取り組み、実体験など知りたいです。
- 50才代での、摂取カロリーや、1日どれ位の運動量なら、やせるのか？お知らせあれば（又は冊子など）試すかも？3食の食事例も参考になりそう
- いろいろな病気の初期症状などの情報がほしいです。・予防接種しておいた方がいいのか、費用はどれくらいかかるのか等、おしえてほしいです。（带状疱疹）
- 糖尿病や高血圧の持病がある人のサポートになるような健康知識を教えてください。
- 肥満を解消するため長続きする方法を教えてください
- 高齢になっても、できるだけ健やかに過せるように、ストレスを解消できるような活動や趣味の講座や簡単な筋力アップの運動など紹介してほしい。
- 検査結果をその人それぞれにどうしたら、よくなるのかアドバイスをしてほしいです。
- 充実したパンフレットの送付を期待しています。
- 健康作りの手伝いのパンフレットがあれば参考にしたいです。
- 栄養師さんのアドバイスや、年令に合った運動とかのアドバイスのような情報が欲しいです。
- 食事 タイソウ、他 健康法パンフレットがほしいです。有がとうございました
- 健康指導を気軽に受けれる機会があったらいいと思います
- 健康体操やサプリメントの選び方など情報があればうれしいです。
- いまだにスマホアプリの操作が苦手で子供にききながらです。ユーチューブで不健康に関する動画等教えて欲しいです。
- 乗船中の健康づくりについて、もっと本人が知れるような情報をお願いします。陸上のお仕事とちがい、健康的な事へのフォローは、手厚いと感心しています。いつもありがとうございます。
- 今は思い浮かないが、健康に関する事であればどんどん発信して欲しい。
- フレイル予防の資料など
- サプリメントについて（とり方、種類など）くわしく知りたい。
- 健康づくりに取り組んでおられる方の事例を知る機会があれば参考にしたい。
- 健康診断に行っても得られるもの一相談出来たりすること・興味がもっとわくよう、誘導するような、内容があるとうれしい
- 健康に対しての意識させる為に情報をもっと発信してほしい
- 健康づくりのパフレット&教材を具体的に…

- 季節に分けて、日常生活にかかわる身近な事をベースに、5分以内に理解できる内容の案内があれば興味を持って、読むかもしれません。
- 年令を重ねても元気に過せるにはどんな運動とか食事について勉強がしたいです。無理のない範囲でするにはどうしたらいいか？定期的に教えてほしいです。
- 健康的な料理レシピ、運動、トレーニング方法を情報提供してほしい。
- テレビCM等で見えるサプリ類の実際の効果を教えていただきたく存じます。
- 健康に関して相談出来るようにわかりやすく説明しているお知らせやパンフレットが欲しい。
- 年令と（酔眠）睡眠の関係
- 女性特有の健康づくり（女性ホルモンの変化、原因、対策）
- 良質のサプリメントの紹介 毎日、少しずつすれば良い簡単な体操をチョイスして教えてほしい
いろいろありすぎて良くわかりません
- 休暇の短い期間では、なかなかサポートできません。自分でとりくめる様な、乗船中でも、つづけられる様な簡単なサポートを作ってほしいです。船乗りは、がんこです。人に言われて考える人は少ないと思います。
- 健康づくりの為の運動や散策などの時間をどんな方法で取り組めばよいのか？・船員の方の毎日のバイタルチェックを行ってほしいです。
- 保健指導を受けても、全く聞かないので一週間程検査入院させて病院食を食べさせみっちり指導してほしい。
- 運動に興味がなく、お酒、タバコを止めず、100kgを超える体重の持ち主の主人に対して、健康になりたいと思わせる方法を教えて欲しい。私の言葉には耳をかたむけようとは、しないのです。
- 地方ですので、セミナー講演会他は行けない。インターネット他は出来ないの、パンフレット他で、くわしくわかりやすく、していただくとたすかります。
- どうゆう事をするとうよくないとか、良いと言う事を教えてほしい。
- 気軽に出来る運動、その効果の紹介。 ・気持ちをリラックスさせる方法。
- 健康のために心がけることで、取り組みやすいもの、続けやすいもの等体操や食事面、生活習慣の知識などがたくさん知れたら←発信していただけたら嬉しいです。“楽しく”“気軽に”“わかりやすく”等、だとありがたい。
- どの様な運動があるのか、情報がほしいです。
- 健康管理しかありません 具体的に又は体験談など聞きたいと思います。
- ダイエット特集とか太るメカニズムとかを解りやすく、解説して欲しい。健康診断の度に、やせろ、うごけと言われても…何をどうしていいかわからない。ヤル気はあっても続かない。継続するコツを教えて欲しい。食事も低カロリーで食べごたえがあり、尚かつ簡単なやつを…が希望です。
- 最低限の健康づくりのための、生活習慣などのアドバイスを御提案頂けるとありがたいです。スマートフォンで見られる様になれば嬉しいです。健診ですが受けたい項目だけを選べると受けやすいです。
- 年レイ的にパソコンとか使用していないので何か健康づくりのパンフレットがあればいいのかな

と。

- ストレッチのパンフレットや料理のパンフレット等を、作成して頂けたら、嬉しく思います。
- ストレス解消法の紹介
- 50代です。これから、骨がもろくなってくる年令です。ずっと健康でいられるために骨に対する情報などがあればうれしいです。(食事の、3食の具体例メニューなど)
- 心も体も健康でいたい、なかなか難しい。体の健康だけではなく、心の健康面の事なども、情報がほしい??すでにありましたらすみません。
- 年1回でいいので、情報紙の郵送などがあればよいかなと思う。
- スマホやパソコン、タブレットなどで目の健康が気になります。目に特化した健康管理や予防法などセルフケアを含めあったらいいなと思います
- 睡眠やストレス軽減に関する情報等、案内して欲しい。(悩んでいる方が多いと聞きますので)

7. 健診内容の充実

- 健康診断の内容をもっとわかりやすくして欲しい
- いつもお世話になりまして有難うございます。毎年「健康診断結果報告書」をかかりつけ医にお見せしてアドバイスを頂いております。今後、胃カメラ検査を「生活習慣病予防健診」に入れてほしいと願っております。バリウム検査後の仕事に影響がある(トイレが近くて)人がいるのではないかと心配しています。宜しくお願いします。
- 他のがん健診や脳ドックなども受けやすくして欲しいです。
- 船員の健康診断の充実、各家庭への薬品(薬箱)提協。
- 健診の内容はかなり充実はしていますが、婦人科健診+胃カメラ+大腸カメラ等無料で受けれる様にしてほしい。
- 健診内容の拡充。介護予防運動指導員等、具体的な運動指導員を健診のときおいて指導してもらおう。オンライン、などできない、目が悪く本読むのみにがて、多いと思う。健診のついでならどうかと思う。
- 子宮ガン、乳ガン健診を毎年無料にしてほしいです 受ける方も増えると思います。
- 検査の種類を増やして欲しいです
- 脳ドックの補助や割引があったら受けてみたい
- 脳ドックを地元の病院等で受診したいが、市で受けるのが国民健康保険のみなので自己負担を下げて受診できるといいのですが...
- 主人は昨年の8月に健診を受けましたが、今年に入り前立腺ガンになりました。男女、年齢にあった物を薦めて頂けたらと思います。
- 特定のがん健診を受けれるようにしてほしい。私の地域に来るのは受けれないがん健診が多かった。※でもいつも福岡から来てくれてるみたいで助かります ありがとうございます
- 胃カメラ、大腸検査が簡単にできたら良い 特に大腸は21程水を飲むのが無理
- 耳について、高齢者は特に、左右の聞こえが悪いのであったらいいなと思います。(健康診断)をして下さり感謝してます 家族としては助かります。

- 年1回健康診断を利用させて頂いています その時の追加項目として骨密度や血管年齢等があればいいと思います。(オプションでも構わないのでしっかり調べて頂きたいと思う事があります)
- 健康診断の充実
- 胃カメラが無料でできる事となりとてもうれしい事ですが個人的には、大腸カメラなども無料になってくれればと思います。船員などは、自分で個人で受ける事をしない人が多いような感じがします。健診に入れてくれるとうれしいです。
- 脳ドック、MRI CTなど高度の健診を取り入れて頂きたいです。
- 健康づくり等の意識調査の継続と、がん健診の種類もふやしてほしい。
- 健診の時に+αで料金ありでくわしい検査をもっと色々できるとよい。
- 子宮がんや乳がん健診も毎年無料だと嬉しい。胃カメラも無料で選べると嬉しい。陸上勤務の会社の保険だと無料なので。
- 退職前に一度、泊まり込みで、全身(脳や血管)詳しく健診出来る制度があると良いと思います。無料でなく、半額でも…
- 健診で、腹部超音波や、胃カメラも無料にしてほしい。
- 早期発見、早期治療につながる支援や制度などの充実。予防対策、支援(健診内容の選択肢を増やすなど。)
- 数年毎でいいので脳ドックを船員本人だけでも補助して欲しいです。
- 人間ドックの補助、機関の照会 胃カメラ、大腸カメラ、腹部エコーなどの健診拡充
- 癌が早期発見できる、検査項目を健診で増やすと良いと思います。
- 生活習慣病予防健診の病院で婦人科の健診をしていない所なので、その健診のみを他病院で、無料で、できればと思う。
- 健康診断での検査項目の拡充。(各種ガン検査・アレルギー検査など…)それを低価格で!!
- 健康診査の中に年齢問わず歯科健診も入れていただきたいです。
- 健診内容を、もっと詳しく。を無料でできるようにしてもらいたい。
- 人間ドック(健康診査)が受けられる医療機関をもっと増やして、選びしるを増やして欲しい。あと内容も充実したものにしたい。(運動能力検査の様な内容が今は多く感じる)オプションではなく、腹部エコーや腫瘍マーカーなども標準の健診内容にして頂きたい。毎年受ける事なので切実です。よろしくお願いします。
- 頸動脈エコーもとりに入れてほしいです。
- 生活習慣病予防健診を受診した病院に、女性のガン健診の受け入れがない事が残念です。個人的に又他の医療機関を受診している。いつも船員保険には助けて頂き感謝しています。
- 数年に一度でも脳ドックを受けられたらと思います。(補助、自己負担有でも)
- 健診内容に腹部エコーを取り入れて欲しい
- 健診内容の充実!!(エコーをして欲しい)
- 婦人科健診を毎年にして欲しいと思います。
- 健康診断の腹部健診は有料で5000円(5830円)以上かかったのでせっかく、無料で健康診断を受けられてもオプションはあまりできないので健診内容に取り入れてほしい!!胃カメラ等も無料でしてほしいです!!

- 健診項目が増えたり、自費で受ける検査の助成があれば嬉しいと思います。(脳ドックや内臓のエコー健診など)
- 胃ガンの健診、胃カメラ(内視鏡検査)も受けられるようにしてほしい。
- 生活習慣病予防健診において、乳がん健診が無料になりましたが、私の家の近くに健診ができる病院が少なく、その上産科が入っていない病院の為、その病院では健診が(乳がんの)出来ませんでした。ぜひ、病院とセットで乳がん健診がどの病院でもうけれるようにしてほしいです。
- 人間ドック等の健診があれば良いなあと思います。
- がん健診(オプション健診)の補助が増えると助かります。・肥満のタイプ別での運動方法や食事の管理の指導を充実していただけると有難いです。
- 胃カメラ健診がもう少し低コスト、かつ、気軽に受けられると嬉しいです。鎮静剤(麻酔)使用
- 歯科健診があればうれしいです。
- 健診が無料で受診出来る内容が増えたら良いと思う。(胃カメラ、エコー検査等)
- 乳がん、子宮がん、胃がん健診は、市の助成を受けて、かかりつけ医にて受診しています。その他のみの受診が可能であれば、いいかな!と思います。因みに、肺がん、大腸がん健診は未受診です。

8.喫煙について(禁酒含む)

- 健康のため、夫に禁煙してほしいと思っていますが、乗船すると吸ってしまうようです。「ストレス解消のため」と言われると何も言えないけどもっと意識高く持てるような環境づくりをお願いします。
- とにかく、禁煙を成功させたい為、禁煙に繋げる、指導、薬剤、カウンセリング等あらゆる手段を試させたいと思っています。
- 船内での飲酒量を減らすとり組み
- 夫含め船員の皆さんは、家族の目の届かない時期に飲酒、暴飲暴食が多く、夫はその時期にとっても太ります。やはり意識を変えさせる事がとても大事だと思うので、船会社全体で取り組めるような何かが望ましいです。
- 船員保険には大変お世話になっております。ありがとうございます ガンになってからは、特に健康に気をつけてます。もちろん家族全員、子供家族にも、注意していますが…。船で生活をしている日数が長いので休暇で帰って来た時の食事は、野菜中心にしています。一番の願いは主人と息子の禁煙です。
- 仕事が忙しく、健康診断を受けられないので休みを取りやすくしてほしいです。家族はたばこを吸っていないのに、同僚の方が車内でたばこを何本も吸うので健康被害がありそうでうんざりする。
- 喫煙者本人が禁煙したいと思っていないが私としては、とても不快だし本人の健康のために禁煙してほしいのに本人にどう勧めたらよいのかわからない!!
- 禁煙するよう指導してほしい。船上ではタバコはすわせないでほしいです。
- 一つの船の中で生活しているので、会社をあげて断禁煙や生活指導をしてほしい。個人の指導も

大事だが、まず会社に対しての指導を徹底してほしいです。

- 禁酒や歯みがきなどの指導
- 禁煙や運動のとりくみに関して個人ではなかなか行動に移せない状況が多いとおもいます。会社を通して社員全員で取組める環境作りが大切かなと思っています。
- パートとはいえ現在も仕事しているので禁煙に取り組めずいます。機会があれば禁煙プログラム受けてみたいと思います。
- 禁煙プロジェクトでタバコをやめることができました。自身では無理だったので本当にうれしかったです。ありがたいプロジェクトでした。ありがとうございました
- 船内禁煙ですね。それと減塩です。
- 船員（特に漁師）の飲酒、喫煙している人の多さが気になります。控えていくよう指導や運動など活発になっていったら良いと思います。
- 以前、禁煙する為、主人が、プログラムを利用させて頂き（2年前くらい）禁煙に成功したのですが、下船中は、アプリで面談できるのですが、乗船した場合決められた面談時間やアプリ操作が困難な場合が多く、改善して頂ければ、乗船中でも禁煙に向けて助かる。例えば、1度の面談（下船中）ですむ方法。6ヶ月面談が続くのは困難でした。
- 夫は非喫煙者です。狭い船内で、他人の副流煙に悩まされながら仕事をしている様です。自室に戻っても換気扇はほとんど機能していないらしく、永年の受動喫煙の悪影響が気になります。
- 中毒性のあるもの（タバコ・ビール等）を止めさせる為に、効果のある方法が知りたいです。
- 本人がたばこをすわなくても、周りの人が吸っているので、困ります。
- 禁煙プログラムは、本当に有り難かったです。お世話になりました。
- オンライン禁煙プログラムを受けたいがパスワードやIDを入力しないといけないのでわからない。（電話対応等があれば良と思います）
- 禁煙に関する取り組みの支援。←素晴らしいと思います。ただ、たばこ産業は日本の経済に大きな影響力がある為、難しいとは思いますが。それに変わる経済を考えないと、仕事を失い、路頭に迷う人も沢山出るのでは避けられないかもしれません。
- タバコを辞めて欲しい。本人はいいかもしれませんが吸わない回りが不愉快です。具合が悪くなります。
- 主人に禁煙して欲しいが、本人は口先だけで本気で禁煙しようと思っていない。どうしたらよいのか悩んでいます！
- 船内を禁煙にしてほしい。＝タバコを吸う時間がへる。
- 家族全員で禁煙するための取り組みをしてほしい
- 主人のアルコールが、なかなかへらずむずかしい。早出や夜きんなどがある為、日中ねていることが多くなかなか運動を促してもうごいてくれない。最近は散歩も体が重そうです。昔は私より早く歩く人だったのに。
- 我家は一人もたばこを吸いません。しかし、職業柄主人の回りには喫煙者が多くいます。受動喫煙による健康への被害が大変気になります。回りに迷惑にならない喫煙方法を積極的に指導して頂く機会（方法）があればと願っています。
- 船員は、乗船中勤務時間、睡眠時間もバラバラのため心身的にも身体的にも負担があると思いま

す そのため禁煙への取り組み方について教えてほしいです 船内でのトレーニングを各船社へ取り組みを推薦してほしいです

- 船員の方は、喫煙者も多く、喫煙も飲酒も量がとても多いと感じています。男性の方は、仕事のストレスから、お酒もタバコも止められない気持も理解できますが、家族としては、年齢をかさねるごとに身体の状態が心配でなりません。本人にとって喫煙と飲酒は、唯一の楽しみとなっているようです。退職後も、控えて欲しいのですが、変化は見られません。今後、自己意識がもてるよう促していただけたらと思います。
- 飲酒とかの（アルコール中毒）の禁酒の方法とかはないでしょうか
- 喫煙者の夫が最近小さな事がキッカケでアイコスに変えました。おかげで私も煙による咳こみがなくなり助かっています。今後こういった健康に関する良い商品が新しく出た時などにサンプルなどを送っていただけるシステムなどが出来れば大変うれしいです。ほんのささいな事がキッカケで悪習慣からぬけ出せる事もあると思うのです。実際に40年近く喫煙してきた夫が価格も高くなりますがアイコスを利用する事になり本当におどろいています。小さな一歩が大きな変化となる…そのキッカケ作りとなるような活動を希望します。そのためには現物支給が一番効果的なように感じます。

9. 自己管理をしている

- 1日1回は、歩くように心がけています 3000歩～5000歩
- 天候が良い時は、30分くらいのウォーキングを実施しています。・毎朝、体重測定し、体重増にならないように、食事の摂取を考えながら維持している。
- 週5日の割合でジム（ストレッチ、ヨガ、ダンス）に通っている
- 自分にあう食生活健康づくりをしています
- 今後も、健康に気をつけていきたいです。
- ラジオ体操、散歩しています
- 散歩しています。40分～1時間位 なるべく野菜食べるようにしています。
- ほとんど毎日のように、歩く。3Kぐらい！
- ストレスをためないように注意しています。
- ウォーキングをこころがけているけど冬は雪があるので歩けず運動が出来ないので困まる。
- 適度な運動、自分時間を楽しむ
- 健康・体力作りも兼ねて登山をしています。ウォーキング・登山イベントなどあれば参加したいです。入院した時に、尿酸値が少し高いかも…と言われそれらしい食べ物を控えたりしていたのですが、先日TVドラマで「尿酸値高い人はブロッコリーはダメ」と言っていて、知らなくてびっくりしました。知らない事もまだまだたくさんあるし健康診断の結果に合わせたいい食材・ダメな食材等教えていただけると嬉しい。
- 朝、散歩をするように心がけています。扶養の期間をもっと長くしてほしいと思います。
- 近所に、老人向けの、いきいき体操をやっていて参加しています。週1回で30分間程で終わります

10.その他

- インフルエンザ（やコロナ）の予防接種を指定機関だけでなく費用補助をしてほしいです。（かかりつけ医で接種後申請等…）指定機関に、出向く事が難しい
- 長期船内の友人とのかかわり方 精神衛生の保ち方・物事の考え方 メンタルに関する心の健康法
- アプリでの健診申し込みができる医者が欲しい。
- 主人が歯磨きをきちんとやらず、歯医者にも行こうとしないので健康診断で歯も強制的に診て、指導して頂けると有難いです。家族が言っても全く聞かないので。
- 船員保険で割引きできる、イベントや、パーク、レストランがあるとうれしいです。
- 健康づくりに対する取り組みを会社を通して行っていけば（やらざるをえない状況になれば）それをきっかけに船員も健康に気をつけていけると思う 本当は自分の体のことは自分で承知の上で
- もっと休日があればと思います。その方がプライベートが充実して、仕事もがんばれるのでは…
- 総合診療科の良いお医者を知りたい。痛みがあり、色々検査をしましたが、不明で、心療内科で処方された精神安定剤を服用しています。痛い痛いと言っていた夫はガンの為、痛かったのですが、心療内科で精神安定剤の服用をすすめられた事が、あったので、精神的なのかどうかを見極められたらと思います。手厚い補助のお陰で、毎年人間ドック+αの健診をさせて頂いているので、取り立てて悪い所がありません。お陰様です。ありがとうございます。
- 運動 睡眠
- 歯科健診を無料で受診出来るようにしてほしいです。
- 子供と一緒に参加できるイベント
- 例えばウォーキングについて、歩幅・姿勢・速さ・距離・手の振り方・足の上げ方間接を痛めないための注意事項等を教えて欲しい。ただ歩いてるだけでは効果が感じられないから。体調が悪い時にどこの何科へ行けばいいのか迷う時に病院を紹介して欲しい。近所の内科ではコロナ以降点滴や発熱の時に診てもらえなかったで、体調が悪い中別のクリニックを探さなければならなかったりする。又、近所のリュウマチ科では注射等うちではしていないのですがいいですか？と聞かれたことがあるが、自分に注射が必要かどうかかわからないので困る。そもそもリュウマチかどうかともわからないから受診している訳で… で、適切なクリニックを教えてもらえると助かる二度デマ受診をさけたいです。
- 自分が病院にかかるようになり健康に対していかに軽く考えていたか反省させられます。悪くなってしまった体をこれ以上悪くしない様に身近でアドバイスいただける様な相談窓口等があったらうれしいです。
- 船員さんの保養所、（温泉等）が少なくなって残念です。保養所等で人間ドックや、健診のセットなどあればもっと利用しやすく、家族旅行をかねて、行ける人も多くなるかもしれません。
- 宿泊補助の他に交通費の補助もして頂きたい。疲労回復、静養のため。
- 主人・息子共に船員です。なかなか、人員不足もあるでしょうが休暇をきちんと取得できる様に

なったら、いいですね。

- TVやスマホにて健康づくりの情報を得る事が出来ているので特にありません。結局は自分次第なので、色々なサービスがあっても利用するかどうか…（主人の事です）
- 年令に応じた各取りくみの仕方がわからない 何をどうすれば良いのか
- 乗船中健康維持の為、船員の夫は、いつも、サプリメントを持っていました。キューレオピンカルシウムやビタミン剤等ですが、サプリメントの支援や補助があると助かると思います。
- 健康診断を受ける為のハガキ（申し込み）は、やめて、アプリで、希望します。ハガキは、なくすと申請が面倒です。番号などでも確認できる様に簡単に出来る方法を考えてほしいです。
- 健康づくり等に関しての相談者・仲間・横のつながりが全くありません！例えばイベント等でコミュニケーションや誘い合える体制が出来れば共有する話題も増え今以上にもっと充実した内容で健診参加者も多く増える様に思いますし健診内容の理解も深められる気がします。
- 健康食品の割引券配布
- 船で健康食（療養食のお弁当）などを1ヵ月分くらいのストックができる冷凍庫や、若しくは、宅配便をコンスタントに受け取り可能な場所など提供してほしい。
- 家族で利用できるスポーツジムの多く 家族で利用できる保養所（県内便利な所） 色々な保養所（船員保険以外）施設 温泉 割引き制度を作って欲しい。
- 56才で健康に気をつけながら人生を楽しみたいと思ってますし、先の人生を楽しむためには、健康に気をつけていきたいと思ってます！！
- 世帯主である船員は酒・たばこをずっと続けている。私は両方とも嫌でたまらないが浪費やギャンブルに走るよりはましなのかなと思って、結婚以来がまんしている毎日。そんなストレスのたまった家族むけの、解消法とか説得の仕方とか、教えてもらえる機会はないのでしょうか。
- 現在うつで家で自宅療養しています。仕事に復帰したいと思っています。禁煙も必要だと思いますが、心身の方についても健康づくりの方も取り組んでほしいです。
- 船員は不規則なので会社として健康面で気をつけて欲しい事を従業員（船員）に指導して欲しいです。家の人の言う事はなかなか聞いてくれません。
- ストレスなどの精神面のサポートを気軽に誰でも受けれるようにしてほしい。
- ジムや保養所の割引サービスが増えたらうれしいです。
- 船員の為休日が少なくすいみん不足→休み休暇がほしい 食生活のマナーなどの情報で工夫が必要と思う（料理レシピ）ので質が良くて安く宿泊できる所の情報がほしい。宿泊できる宿が少なすぎる
- 健診会場に、託児があると受診しやすいです。
- 主人は、色々薬を飲んでるんですけど病院では無理言って3ヶ月分しか貰えなくて出港して無くなったら、入港した場所で受診して、追加を貰う様です。こういう時は、みなさんどうされてますか？例（血圧の薬）…諸々。
- 自ら健康作りにとり組んでくれないので会社や保険が強制的に指導をしてほしい。（たばこ、酒、中性脂肪、塩分。）
- 歯医者代が高いので、年1回無料で検査を受けられたらいいと思います。補助もあるとみんな歯医者へ行くとおもいます。

- インボディなどの体組成計を無料か安価で試せる施設を作してほしい。船員が利用できる保養所やジムなどにインボディを置いてほしい。
- 本人が何に対しても真剣に取り組まないと。言ったらいつもケンカになるし
- 船員さんもだが、船に乗っていない会社の方にもしっかり指導をしてほしい。ストレスをためないようになど…。
- 先進の治療方法（ガン・骨折等）
- なかなか後回しで健康診断等には行っていない 体重や血圧を下げてから受けようと思う事があります。血糖値などを簡単に測ってもらう場所とかがあるとうれしいです。気になりますが病院に行くのもそれ位で思っております。
- 社員同志で健康づくりをオープンにできる場があってもいいのではと思います。
- 船内密室での喫煙を禁止させる。・勤務時間が超不規則なので、シフトを工夫させる。・受け先の会社からの依頼内容の改善。・モラハラ・パワハラ社員の教育の徹底。・新入社員への教育 ・現行社員ファーストのシステム作り。
- 週に数回、お友達と夕食後に1時間位ウォーキングを行ってます。リフレッシュできる施設等の案内や割引等。
- わかりやすく利用しやすい相談窓口の設置
- 薬害、mRNAワクチン等の被害が多いです なぜTV、新聞に出ないのでしょうか
- 歯科健診などもあるといいですね
- 健康に関わることを行ったらポイントが貯まる→そのポイントを貯めたくなるような使い道があるとよい（商品券、ホテル宿泊券、テーマパークチケット等家族のためにも使えるようなもの）
- 人員確保する為の工夫が必要だと思います。年休が取りづらい環境なので。
- 健診のオンライン予約をしてほしい。前日に持ち物等の確認メールがあれば助かります。
- 健康づくりを支える環境整備 ・個人の主体的な健康づくりを関連するあらゆる機関や団体が一体となって社会全体が支援していく体制を整えてほしいです。
- 現在73才（今年74）ですが今まで病院に通院しなければならないという様な病気は事故で通院したことぐらいでありません。母が胃ガンで亡くなってというか母の病気が（たん石）という病気を知ったのが56年前、その時から塩分ひかえめな生活、肉より魚、野菜の生活をしてきているので。年と共に体の老化はありますその時、その時と食事、生活の習慣は気にしていてもストレスは直らないということです。ストレスのない生活をしたいものですが、むずかしいでしょう。
- それぞれの各市町村などで、健康に良いウォーキングなどを、日付や時間などを決めて、1日1万歩を歩きましょう！などのイベントを、もうけたり、食事で、その人その人にあった、野菜や料理法を学べる場所をもうけて、学んだりできたら、良いと思う！（試食したりする）
- 日頃から健康に関して気にはしているのですが、講演会やセミナーとなると堅苦しく感じてしまいます。幼い子供や家族で参加できるイベントが近場であると嬉しいです。あと、子供連れで健診が受けれると助かります。
- 口腔と大病は関係があるので歯の健診、治療を推進して欲しい。できれば義務化する等してせざる負えない状態にして欲しい。

●コロナワクチンの正しい情報。ワクチン死亡者数と効果について。10年以上たった時に真実がわかるのかもしれませんが、政治家は本当に自分たちしか知らない内容があることでしょう。打ったのは国民、打たなかった人はどのくらいいたのでしょうか。他の国の情報はニュースや新聞では分かりません。正しい情報を受けとれるのは、お金を払って情報をとりに行った人が多数でしょう。これ以上、高齢者、働きざかりの人たちが、コロナワクチン後遺症や死亡しないことを願います。ワクチンを購入した時にかわした内容は一般の人に伝わっていません。ワクチンは、安全なものだというあやまった情報を国民が受けとらないように。販売した国は、死亡者が出て保障はしないとのことで、日本人が死亡した場合は、国で保障金が出されています。(税金です)そのことを国民は心に止めているのでしょうか？争いごとを好まない日本人ですが、犯罪に値する程のワクチン死亡者(認定されている)が出ています。コロナに感染したり、感染して死亡した人はニュースでとり上げますが、ワクチンについては、放送禁止とも思えるほど情報を知りにくい。健康でいれるのは、情報を受けとれるかにかかっています。どうか、日本人がウイルスと共存してきた歴史を思い出せますように。正しい知識が国民に伝わりますように。

●腸活

●保養所を増やしてほしい。

●勤務時間の改善

●全国のおすすめ(宿や、温泉 体をうごかせる施設?)等あれば教えてほしい。

●健診後のその一歩が出せない。病院の時間、受け入れメンタルが出来ない。

●近くに健診機関が少ないので増やしてほしい。がんの早期発見につながるような健診項目を充実させてほしい。ストレス・禁煙・腰痛等のサポートを充実させてほしい。

●乗船期間が長く、自宅でゆっくりしたり、旅行などの計画がたてにくい。乗船が5、6ヶ月以上になることもありますので、心配しています。

●歯の治療について知りたいです。歯のクリーニングに定期的に通っていますが普段の歯みがき方法について知りたい

●健康づくりなのは分かりませんが私は園芸が趣味なので園芸教室などありましたら出かけてみたいです。

●介護などで、なかなか健康づくりに取り組めない 時間がない 福祉についても取り組んでほしいです。

●いろいろな情報は、スマホで入手しているので、気軽に取り組める体操などを、例えば一週間ごとに一つ、課題を出すとかして、参加できると(スマホで)楽しく体づくりができると思います。

●ペットの健康づくり情報も知りたいです

●毎年健康診断の案内を頂いているのに、予約を忘れたり等して、受けずに、申し分けなく思っています。診断日を優先させないと、と思ってはいるのですがお世話になります

●保養所など宿泊施設など増して欲しいです。※健康作りに対しての献立食品販売やメニューがあるといいですね。

●沖縄の施設補助などないのでふやしてほしい。

●レジャー・観光施設等の費用補助(サウナ・温泉施設の割引)

●年齢問わず公民館などでデイケア

- 受診する日程が少なく日が合わない事がある。
- 長期不在の船員が家族にいる場合、残された家族（主に妻）はワンオペ、睡眠不足によりストレスがたまりやすい。又、子供もさびしい思いをする家庭が多いと思います。家族みんなでゆっくりと過ごせるレジャー宿泊施設の費用補助を強く望みます。できましたら安眠グッズも配布して欲しいです。いつもありがとうございます。これからも船員保険、お世話になります。
- 保養所利用の価格を下げて、健康づくりの為のレクリエーションなど企画していただけたら参加したい。健診を医療機関に申し込んだが、半年以上先まで予約が入っていて、遠くの機関に申し込んで済ませた。もっと受けやすくなると良い。
- 年2回でも健康に関する冊子の配布を希望する。
- 保養所などの宿泊施設を全国に増やしてほしい
- 健診でもう少し日にちを増やして欲しい。近場で何日かあれば行きやすいが年に2度となるとむずかしくなる
- 家の近くに主治医がいます。健診に関する事も良く相談出来て助かってます。
- 私、自身、10年以上難病を患っており時にはゆっくり近くに安い温泉施設があれば利用して、リフレッシュしたいです。
- ペットと一緒にいける保養所などがあると良いと思います。
- 健康とは体だけではない心もだと思ふ。心のケアも取り組んでほしい。大人の世界でもいじめがあるといぜん聞いた事がある？
- 健康診断の強制的な参加にすること（家族も）
- 身を休めたいので、保養所の補助をふやしてほしい。ホテルの宿泊日数を増やすが、金額をふやしてほしいです。
- 健康診断の日程が何月頃の予定が、もう少し早く日にちまで分かれると予定が入れられるのですが。
- 障害児（8才）の育児・家事・仕事で協力者（祖父母も祖父寝たきり・祖母認知症）がいなかったりで、自分の体をいたわる時間がなかなか作れないですが、自分の体がダメになったら、育児を誰にも頼れないので、強引にでもマッサージやヨガに行くことで、リフレッシュになります。これからの健康寿命を長くするために、足腰をきたえる体操など、（認知症予防の頭の体操とか）特定健診に行った時にでもパンフレットなどくれたらうれしいです。
- 健康は本人次第だと思うので、今のままで充分だと思います。
- レジャー・観光施設等の費用補助をものすごく希望します
- 「特定健康診査」と「生活習慣病予防健診」の意味の違いに戸惑いました。
- 長く働く為にも第1に健康で居られるように食事、睡眠、働き方、休暇が健康づくりの始めではないのでしょうか？
- 治療と仕事の両立支援
- 自身の健康に対する意識が低くすぎて申し訳ありません
- ダイエットについて
- すべてがストレス
- 健康診断を半年毎に行う
- 健康診断あるなら詳しく教えて頂きたいです。健康診断受けたいです。よろしくお願いします。

- 船員やその家族の健康を気付き様々な取り組みを知り、まずは、息子の健康管理から本人の意識を変える様に行きたいと思います。
- 船員家族として、ワンオペになるので色々と忙しい為手助けのサービスやワンオペ同士の交流の場等があるとありがたいです。未就園児と親し人の為、親の体調が良くない時に助けあえる等。
- 船員は、時間が不規則な仕事。健康管理は、会社と家族が協力して、情報交換が充分にできてこそなので、このようなアンケートは、大切だと思いますが、主人は乗船中で回答できませんでした。
- ウォーキング
- 保養所等宿泊施設、観光施設等の費用補助などあれば、ストレスを少なくし、家族の心、身体の癒しなどにも繋がるのでは、ないでしょうか。温泉保養などよく利用しております。もう少し利用しやすく、わかりやすく出来ればと思います。リラックスするのは、とても良いことだと思います。本人にとっても家族にとっても。
- 保険しどうの強制。(船員本人の) ダイエット指導(肥満の場合)
- 食事・栄養管理に関する支援 禁煙支援・協力
- 体力測定イベント。・生活習慣が見えるアンケート。
- 船員保険のことをはっきりわからないのでお答えできません。
- 今まで船員保険の事について冊子等、あまり目を通すことがなかったので、これを機会に目を通してみたいと思いました。
- 自分自身を大切にすることを優先する事 なぜ働くのか？何の為に？誰の為に？
- 仕事のリハビリ、しゅみと生活リズム、アドバイザー
- 今は特に思いつかないがこれを機に健康について考えてみたいと思います
- 船員保険の当人はけんしょう炎で手の親指の痛みをこらえて仕事をしている。けんしょう炎は50代を過ぎると多いと思うので、そちらのケアもしていただきたいです。
- 巡回健診を年2回予定してほしい。
- 健診が無料で受けられるのは大変嬉しいです。何よりも健康が一番です。この年になると特に気になっております。毎年、受診しますが今年は予約を逃してしまいました。
- 船員保険加入者(被扶養者)のみ利用出来る、幼児も、楽しめる温泉施設の利用補助券、歯のクリーニング補助券、等があると、嬉しいです。
- 岩手県沿岸地域の健康診断の実施機関が少ない、回数も年に1回で予定があると行けないので回数を増やしてほしい 巡回も含めて改善をお願いしたいです。
- 健康面の不安…や、こういった運動や健康管理が必要か自分にあった運動法など指導してもらえる相談場所が身近にあればいいと思う。
- 20才が来たら扶養者、みんな健康診断できたらいいなあー ・高額医療の手続きとかもとりたい。
- 本人の意識が大切だと思っています。体調が悪くなる前に予防の事が、大事だと思いますが、悪くなった時に、どんな方法があるのか知りたい。
- 宿泊費の補助制度は大へんありがたいが休日が決ってないので提出期限に間に合わないのではなかなか利用できない。
- 産後で育児と家事、仕事で時間がないので、健康診断が受けられる日程が多くなったらありがたい

いです。

●定期的な病院受診

- 船員あるあるですが、下船時の暴飲暴食もあり、コレステロール値が高めです。1ヶ月の休暇中に指導や医療機関の受診では、次回乗船時の（3ヶ月程）お薬りをもらう事が出来ませんでした。1ヶ月飲んで検査して、薬があっているか調べて処方との事で、そんな暇はありません。なので、なかなか薬を飲み、整える事が難しいです。

第 4 章 調査票

全国健康保険協会船員保険部

「船員保険（健康づくり等）に関する意識調査」

令和6年1月

ご記入にあたってのお願い

◇記入日時点の状況について、宛先のご本人様にご回答ください。

◇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、数字を記入してください。

回答が「その他」の場合は（ ）内にその内容をご記入ください。

◇回答によっては、次に答える質問が変わります。矢印や質問文の指示に従ってください。

<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（健康づくり等）に関する意識調査」事務局

☎0120-036-310（通話料無料／月～金（祝日除く） 9～18時）

まず、あなたご自身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。

※調査の結果は、「〇〇の意見が何%」という形で公表されますので、どなたがどのようなお答えをなさったかについて、知られることは一切ありません。ありのままお答えください。

（問1. ～問3. は、全員がお答えください）

問1. あなたの性別を教えてください。（○は1つだけ）

1. 男性

2. 女性

問2. あなたの年齢を教えてください。（○は1つだけ）

1. 40歳～44歳

5. 60歳～64歳

2. 45歳～49歳

6. 65歳～69歳

3. 50歳～54歳

7. 70歳以上

4. 55歳～59歳

問3. 船員保険では、船員のご家族の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した「特定健康診査」を実施してい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6. へお進みください

（問3. で「1」とお答えの方へ）

問4. あなたは、これまでに、船員保険が実施している「特定健康診査」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

問6. へお進みください

2. 受診したことはない

問5. へお進みください

(問 4. で「2」とお答えの方へ)

問 5. 「特定健康診査」を受診されなかった主な理由は何ですか。(○は3つまで)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 仕事・介護・育児等が忙しいから | 8. 予約が面倒だから |
| 2. 申込み手続きがわからなかったから | 9. すでに医療機関にかかっているから |
| 3. 健診内容が不十分だから | 10. 健康に自信があるから |
| 4. 生活習慣病予防健診を受診したから | 11. 健診結果を知るのが不安だから |
| 5. 勤務先で健診を受診したから | 12. 予約がとれなかったから |
| 6. 希望しない検査が含まれているから | 13. その他(具体的に:) |
| 7. 近くに健診機関がないから | |

(問 6. は、全員がお答えください)

問 6. 船員保険では、がん健診も含むなど、特定健康診査よりも充実した健診内容の「生活習慣病予防健診」を実施しています。こちらの健診をご存じですか。(○は1つだけ)

1. 知っている
2. 知らない

→ 問15. へお進みください

↓ 問7. ~問10. へお進みください

(問 6. で「1」とお答えの方へ)

問 7. 船員保険では、被保険者ご本人の他、40歳~74歳のご家族(被扶養者)の皆さまにも「生活習慣病予防健診」のご案内をお送りしています。こちらは、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 7. をお答えの方へ)

問 8. 「生活習慣病予防健診」は、被保険者ご本人の他、40歳~74歳のご家族(被扶養者)の皆さまも、無料で受けられ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 8. をお答えの方へ)

問 9. 「生活習慣病予防健診」では、令和4年度から偶数年齢の女性には「子宮頸がん」健診が、40歳以上で偶数年齢の女性には「乳がん」健診が無料となりましたが、ご存じですか。(○は1つだけ)

1. 知っている 2. 知らない

→ 問10. へお進みください

(問 9. をお答えの方へ)

問 10. 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 14. へお進みください

(問 10. で「1」とお答えの方へ)

問 11. 「生活習慣病予防健診」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
- 4. 不満

問 13. へお進みください

(問 11. で「1」または「2」とお答えの方へ)

問 12. 主に、どのような点に満足されていますか。(○は3つまで)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 健診内容が充実している | 5. 無料で受けることができる |
| 2. 健診機関が多い | 6. 利用手続きが簡単である |
| 3. 近くに健診機関がある | 7. その他(具体的に:) |
| 4. 健診車が来てくれる | |

問 15. へお進みください

(問 11. で「3」または「4」とお答えの方へ)

問 13. 主に、どのような点がご不満ですか。(○は3つまで)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 健診内容が不十分である | 6. 予約が面倒 |
| 2. 健診機関が少ない | 7. 予約が取れない |
| 3. 近くに健診機関がない | 8. 利用手続きがわかりにくい |
| 4. 健診車が来てくれない | 9. その他(具体的に:) |
| 5. 健診に時間がかかる | |

問 15. へお進みください

(問 10. で「2」とお答えの方へ)

問 14. 「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3つまで)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 仕事・介護・育児等が忙しいから | 8. 予約が面倒だから |
| 2. 申込み手続きがわからなかったから | 9. すでに医療機関にかかっているから |
| 3. 健診内容が不十分だから | 10. 健康に自信があるから |
| 4. 特定健康診査を受診したから | 11. 健診結果を知るのが不安だから |
| 5. 勤務先で健診を受診したから | 12. 予約がとれなかったから |
| 6. 希望しない検査が含まれているから | 13. その他(具体的に:) |
| 7. 近くに健診機関がないから | |

(問 15. ～問 16. は、全員がお答えください)

問 15. あなたが昨年一年間で受けた健診の種類を教えてください。(○は1つだけ)

1. 自分の勤務先で実施する健診を受けた
2. 船員保険が実施する「特定健康診査」を受けた
3. 船員保険が実施する「生活習慣病予防健診」を受けた
4. 健診を受けたが、どれかわからない
5. 受けていない

問 16. 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、専門家が生活習慣の改善方法等の相談にのり、助言等を行う「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)

1. 知っており、利用したことがある
2. 知っているが、利用したことはない → 問 20. へお進みください
3. 知らない → 問 23. へお進みください

(問 16. で「1」とお答えの方へ)

問 17. 「特定保健指導」のサービス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 | 4. 不満 |
|----------|-----------|---------|-------|

(問 17. をお答えの方へ)

問 18. 「特定保健指導」は、初回面談の後、3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)

1. 最後まで受けた → 問 21. へお進みください
2. 途中で受けるのをやめた

問 19. へお進みください

(問 18. で「2」とお答えの方へ)

問 19. 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)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 仕事・介護・育児等が忙しかったから | 4. 実施期間が長いから |
| 2. 面倒になったから | 5. 医療機関にかかるようになったから |
| 3. あまり役に立たないと思ったから | 6. その他 |
- (具体的に:)

→ 問21. へお進みください

(問 16. で「2」とお答えの方へ)

問 20. 「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3つまで)

1. 特定保健指導に該当したことはない
2. 仕事・介護・育児等が忙しいから
3. 生活習慣を見直す気がないから
4. 指導を受けても役に立たないと思ったから
5. 予約が面倒だから
6. すでに医療機関にかかっているから
7. 実施期間が長いから
8. 利用手続きがわからないから
9. その他(具体的に:)

→ 問21. へお進みください

(問 18. で「1」または、問 19. または、問 20. のいずれかをお答えの方へ)

問 21. 特定保健指導の利用方法について、健診を実施し特定保健指導の対象となった場合、健診を受けた機関で当日初回面談を利用することができ、健診結果が出た後に残りの面談等を利用(分割実施)でき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 21. をお答えの方へ)

問 22. 特定保健指導は、対面での面談だけでなくオンラインでも面談でき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23. へお進みください

(問23. ～問25. は、全員がお答えください)

問 23. あなたは普段からご自身の健康に気をつけていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. とても気をつけている | 4. あまり気をつけていない |
| 2. 気をつけている | 5. 気をつけていない |
| 3. どちらでもない | |

問 24. ご自身の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回以上）
3. 十分な休養・睡眠
4. ストレスの解消
5. 禁煙
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 25. ご自身の健康づくりを考えるうえで、船員保険から、主にどのような支援があればよいと思いますか。(○は3つまで)

1. 健康づくりのパンフレット、教材等の提供
2. 健康診断や保健指導の実施機関の拡充
3. 健康器具の貸出、配付（血圧計など）
4. 禁煙に関する取り組みの支援
5. 健康づくりに関する講演会、セミナーの開催
6. 電話やインターネットを利用した健康相談窓口の設置
7. 食事・栄養管理に関する支援
8. 歯の状態のチェックキットの配布
9. ジムなど運動できる場の紹介、あっせん
10. 保養所等の宿泊施設の費用補助
11. レジャー・観光施設等の費用補助
12. 山、森林でのウォーキングイベント
13. その他（具体的に： _____）
14. 特にない

→ 問26. へお進みください

(問26. は、全員がお答えください)

問 26. あなたは普段から、船員として働くご家族の健康について、気にかけていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|--|--|
| <p>1. とても気にかけている</p> <p>2. 気にかけている</p> <p>3. 少し気にかけている</p> | <p>4. あまり気にかけていない</p> <p>5. 全く気にかけていない</p> |
|--|--|

問27. へお進みください

問28. へお進みください

(問 26. で「1」～「3」のいずれかをお答えの方へ)

問 27. あなたは、実際に、船員として働くご家族の健康を守るために、取り組んでいることはありますか。(○は3つまで)

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| 1. 食生活の工夫 | 6. 禁酒・節酒の支援・協力 |
| 2. 運動の推進 | 7. 定期的な健康診断の受診勧奨 |
| 3. 十分な休養・睡眠の推進 | 8. 歯磨き・歯周病の予防の推進 |
| 4. ストレスの軽減サポート | 9. その他（具体的に： ） |
| 5. 禁煙支援・協力 | 10. 特に取り組んでいない |

(問28. は、全員がお答えください)

問 28. あなたは、船員として働くご家族の健康を守るために、必要だと思う支援は次のどれですか。(○は3つまで)

1. 健康づくりに関する講演会、セミナーの開催
2. 健康づくりのパンフレット、教材等の提供
3. 保健師や管理栄養士への相談対応
4. 産業医への相談対応
5. 健康診断や保健指導の実施機関の拡充
6. 健康器具の貸出、配付（血圧計など）
7. 禁煙に関する取り組みの支援
8. 船員として働く家族の勤め先の講演会や勉強会への講師の派遣、紹介
9. 電話やインターネットを利用した健康相談窓口の設置
10. 食事、栄養管理に関する支援
11. 歯の状態のチェックキットの配布
12. ジムなど運動できる場の紹介、あっせん
13. 保養所等の宿泊施設の費用補助
14. レジャー・観光施設等の費用補助
15. 山、森林でのウォーキングイベント
16. その他（具体的に：

→ 問29. へお進みください

(問29. は、全員がお答えください)

問 29. 喫煙についておたずねします。あなたは、次のどれに当てはまりますか。(○は1つだけ)

1. 現在、吸っている

2. 以前吸っていたが、やめた

3. 吸ったことがない

問 33. へお進みください

問 35. へお進みください

問 30. ～問 31. へお進みください

(問 29. で「1」とお答えの方へ)

問 30. 船員保険では、スマートフォンアプリと禁煙補助剤を利用した6か月間のプログラムで禁煙を支援する、オンライン禁煙プログラムを無料で提供しています。(※) こうした取り組みについてご存じですか。(○は1つだけ)

※令和5年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)の新規受付は終了しました。令和6年度(令和6年4月1以降)にまた受付を開始する予定です。1. 知っている 2. 知らない

(問 30. をお答えの方へ)

問 31. このサービスを利用して、禁煙したいと思いますか。(○は1つだけ)

1. サービスを利用して、禁煙したいと思う

2. 禁煙したいが、サービスは利用してみたいとは思わない

3. 禁煙したいとは思わない

問 33. へお進みください

(問 31. で「2」とお答えの方へ)

問 32. サービスを利用したいと思わない理由は何ですか。(○は1つだけ)

1. サービス内容がよくわからないから

2. 申し込み方法など、はじめ方がわからないから

3. 仕事・介護・育児等が忙しいから

4. 面倒だと思うから

5. あまり役に立たないと思ったから

6. スマートフォンがないから

7. アプリ使用に抵抗があるから・操作方法がわからないから

8. 実施期間が長いから

9. その他(具体的に:

)

→ 問 33. へお進みください

(問 29. で「2」または、問 31. または、問 32. のいずれかをお答えの方へ)

問 33. あなたは、禁煙外来を利用したことがありますか。現在利用中も含みます。(○は1つだけ)

1. 利用したことがあります、最後まで利用した(現在利用中を含む)

2. 利用したことがあるが、途中で利用をやめた

3. 利用したことがない

問 35. へお進みください

(問 33. で「2」とお答えの方へ)

問 34. 途中で利用をやめた最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

1. 仕事・介護・育児等が忙しかったから

5. 費用が高いから

2. 禁煙に成功したから

6. 治療期間が長いから

3. 面倒になったから

7. その他

4. あまり役に立たないと思ったから

(具体的に：)

(問 35. は、全員がお答えください)

問 35. ご自身を除き、ご家族で喫煙されている方はいらっしゃいますか。(○は1つだけ)

1. 喫煙者がいる

2. 喫煙者はいない

問 40. へお進みください

問 36. ~問 38. へお進みください

(問 35. で「1」とお答えの方へ)

問 36. ご家庭内での喫煙について、どう思いますか。(○は1つだけ)

1. 構わない

2. どちらかといえば、構わない

3. どちらかといえば、不快に思う

4. 不快に思う

(問 36. をお答えの方へ)

問 37. ご家族に対して、「禁煙してほしい」と思いますか。(○は1つだけ)

1. 禁煙してほしい

2. 禁煙してほしいとは思わない

→ 問 38. へお進みください

(問 37. をお答えの方へ)

問 38. 船員保険では、スマートフォンアプリと禁煙補助剤を利用した6か月のプログラムで禁煙を支援する、オンライン禁煙プログラムを無料で提供しています。(※)
あなたは、ご家族に勧めたいと思いますか。(○は1つだけ)

※令和5年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)の新規受付は終了しました。令和6年度(令和6年4月1日以降)にまた受付を開始する予定です。

1. 勧めたいと思う → 問40. へお進みください

2. 勧めたいとは思わない



(問 38. で「2」とお答えの方へ)

問 39. ご家族にこのサービスを勧めたいと思わない理由は何ですか。(○は1つだけ)

1. サービス内容がよくわからないから
2. 申し込み方法など、はじめ方がわからないから
3. 喫煙者本人が仕事等で忙しいから
4. あまり役に立たないと思ったから
5. スマートフォンがないから
6. アプリ使用に抵抗があるから・操作方法がわからないから
7. 実施期間が長いから
8. 喫煙者本人が禁煙したいと思っていないから
9. 喫煙者本人への勧め方・言い方がわからないから
10. その他(具体的に:)

→ 問40. へお進みください

(問 40. ～問 42. は、全員がお答えください)

問 40. あなたが、日常的に生活情報を得ている方法は主にどれですか。(○は 3 つまで)

1. 携帯電話・スマートフォン・タブレット端末
2. パソコン
3. 新聞・広報紙
4. テレビ
5. ラジオ
6. 本・雑誌
7. その他(具体的に：)

問 41. あなたは、日頃、船員保険のサービス、イベント、お知らせや活動状況などの情報を主にどこから入手していますか。(○は 3 つまで)

1. 船員保険のパンフレット
2. メールマガジン(うみがめ～る)
3. 新聞(専門・業界紙)
4. 船員保険ホームページ
5. 船員保険健康アプリ
6. その他(具体的に：)
7. 船員保険の情報を入手していない

問 42. 船員保険からのお知らせで知りたい(掲載してほしい)内容は何ですか。(○は 3 つまで)

1. 健康づくりに関すること
2. 健診・保健指導に関すること
3. 船員保険の制度に関すること
4. 船員保険給付等の申請手続きに関すること
5. 保険料率に関すること
6. ジェネリック医薬品に関すること
7. その他(具体的に：)

→ 問 43. へお進みください

(問43. は、全員がお答えください)

自由意見欄

問 43. 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、ご自由にご記入ください。

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいた調査票は2月16日(金)までに、同封の返信用封筒（切手不要）でご返信ください。

船員保険事業(健康づくり)に関する意識調査
報 告 書 (被扶養者調査)

令和6年3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
〒103-0027
東京都中央区日本橋三丁目13番地5号 KDX 日本橋 313 ビル6階
電話 03-6262-7523