

崎永海運 株式会社

●所在地

長崎県長崎市浪の平町4番11号

●設立年月日

1942年5月1日

●事業内容

内航海運業、港湾はしけ運送業、曳船作業・船舶賃貸業、
農産物の生産及び農産物加工販売など

●船員数(2024年10月時点)

74名

●船員の健康づくり宣言エントリー日

2023年7月



インタビューに答えてくれたのは、崎永麻実子様（前列右から2人目・常務取締役）

健診やストレスチェックを積極的に実施して、 健康づくりを全社に広める

「健康経営優良法人」の認定を受けて5年、「船員の健康づくり宣言」にもエントリーし、さらなる健康意識の向上を目指しています。

会社全体を巻き込むための 「船員の健康づくり宣言」

——健康経営優良法人の認定取得をしています、何かきっかけがあったのでしょうか。

崎永麻実子様(以下 S) 私たちの会社は損害保険会社の代理店をしているのですが、その担当者から貰っ



全従業員が毎朝ラジオ体操をして健康維持に努めている

た健康経営優良法人のチェックシートで多くの項目に該当していました。その担当者に勧められたこともあり、健康経営優良法人に申請してみたところ認定されました。最初に取得したのが2019年で、それから5年連続で認定されています。

——健康経営優良法人に認定されてから、周りで何か変化はありましたか。

S 健康経営に取り組んでいることを伝えても、社内ではまだ健康経営に関心が薄くて、そもそも健康経営という言葉自体にも馴染みがありませんでした。ただし、ラジオ体操の導入や喫煙ルールの見直しなど、健康経営優良法人認定の際のフィードバックを参考に改善を重ねています。その結果、少しずつ何かやっているという認識が広がってきました。

——そのような状況のなか、「船員の健康づくり宣言」にエントリーした理由を教えてください。

S 健康経営優良法人に認定されたのはよいのです

が、どうも私一人で頑張っている感じがしていました。そこで、「船員の健康づくり宣言」にエントリーすることで、本社社員をはじめ船員全体をさらに巻き込めると考えたからです。

生活習慣病予防健診の 受診率100%を目指す

——健康づくりに関して生活習慣病予防健診を推進されていますね。

S 去年から全従業員に生活習慣病予防健診を受診させる目標を立てました。ただし、いつ陸上に戻るかははっきりわからない船員の業務スケジュールの都合で予約が難しかったんです。それでも「健康を最優先にする」という方針のもと、私の他にもう1名担当者をつけて密に連携し、取り組みを進めてきました。船員手帳の更新時は必ず陸上に戻ってくるのでそのタイミングに健診に行けるように、あらかじめ受診券を渡し、実際に受診したかなど進捗も報告してもらう体制を整えました。今年度末までには受診率100%を目指しています。

健康づくりで病気を未然に防ぎ 船員の人生を豊かに

——ストレスチェックも全員実施されていますね。

S 健康経営の取り組みをやっていくなかでストレスチェックを推奨されたので、まずは人数の少ない本社の社員から始めてみました。その後、徐々に対象を拡大して、法改正を受けて全従業員に実施しています。

——ストレスチェックを始めたことに対する船員の反応はどうか。

S とくに抵抗感もなくスムーズに導入が進んでいま



定期的に情報交換のミーティングを実施し、安全・健康の意識を高める

地元テレビ局主催の運動会に参加し、見事優勝！コミュニケーションもばっちり



外部講師を招き救急救命講習を行い、万が一の不測の事態に備える

す。ストレスチェックの結果は個人で確認できて、アドバイスを受けられるので、自己管理に役立ててもらいたいと思います。もちろんストレスに該当しない状態が理想的ですが、忙しいなかで心身の不調の可能性があるときに、事前に対策を取れるよう活かしていきたいなと思っています。

——最後に、健康づくりに対する想いを教えてください

S 船員への情報提供のしにくさがあり、本人たちの健康意識がまだ高まっていないと感じていますが、健康づくりで病気を未然に防ぐことで、船員の人生を豊かにすることができ、なおかつ生産性向上につながる。会社にとっても本人にとってもプラスになるのかなと思います。

現在の取り組みとしては、船ごとにタブレット端末を持たせて、情報があつたらすぐに共有するようにしています。情報提供をすることで、ご自身で気づいてもらうことが大切なので、これをやり続けたいと思っています。

我が社の健康づくりの POINT

- 健康経営優良法人の取り組みにより、社員の健康意識を喚起
- 船員手帳の更新時に生活習慣病予防健診を受診してもらうことで受診率向上
- ストレスチェックを義務化以前から実施し、対象を徐々に拡大
- タブレット端末を船ごとに持たせることで、素早い情報共有を実現

株式会社 ヤマツ谷地商店

●所在地

青森県八戸市江陽4丁目2番3号

●設立年月日

1964年1月13日

●事業内容

漁業、営業倉庫業

●船員数(2024年10月時点)

128名

●船員の健康づくり宣言エントリー日

2024年9月



インタビューに答えてくれたのは、谷地充晴様（左から3人目・代表取締役社長）、谷地和大様（左から2人目・取締役）

船員の健康管理や安全対策の徹底に取り組み 新しい漁業の労働環境の実現を目指す

漁師は、長期間の航海で労働時間も不規則だからこそ、会社主導で健康づくりや安全対策を推進。
業界全体の未来に向けて、安心して長く働ける環境づくりの実現を目指しています。

家族にも納得してもらえよう 日頃の健康や万が一の安全を守る

——「船員の健康づくり宣言」にエントリーした理由など、健康づくりへの想いを教えてください。

谷地充晴様（以下 M） 漁師は労働時間が不規則だから、規則正しい生活を送るのは、なかなか難しいん



出航前の一コマ。長い航海に備え、日ごろから健康管理について会社から働きかけている

です。日本海や太平洋、北太平洋などの洋上で3カ月操業して、数日間陸に戻って、また3カ月操業……の繰り返し。海のと真ん中だから、寄れる場所もない。もし、脳梗塞や心筋梗塞など大きな病気になっても、陸上にいれば救急車を呼べば助かる命かもしれないけれど、漁場が陸から遠かったらヘリコプターを呼んでも間に合わないんです。病気になると一番大変なのは本人なんです。だから余計に、健康管理に気をつけてもらいたいと思っています。これまで以上に健康に対する取り組みを行いたいと思い、「船員の健康づくり宣言」にエントリーしました。

谷地和大様（以下 K） いざという時のために、全船にAEDを設置し、外部の講師を呼んでAEDの救命講習を行っています。インフルエンザの予防接種も会社が全額負担し、全社員に受けてもらっています。

M やっぱ洋上は陸から遠いから、会社でできる限りの健康・安全対策をする。何も対策しないで、万が

一、助からなかったら、家族にどう説明するんでしょうってことです。

社員の意識を高める「特定保健指導」や「ハラスメント研修」を実施

——「特定保健指導」にも力を入れていますね。

M 保健師さんに訪問していただき、対象となる人全員に「特定保健指導」を受けてもらっています。

K 「特定保健指導の案内」が届くようになってからは、会社主導で全社員を集めて、時間も割り振って必ず受けてもらっています。“あなたの健康”のためだから、しっかり受けましょうと。

——ハラスメント防止対策にも取り組んでいますね。

M 今年で2年目になりますが、全日本海員組合青森支部の支部長を招いて「ハラスメント研修」を実施しています。「過去にこんな事例がありました」「こういう場合は犯罪になりますよ」などと、具体的に指導してもらえます。やっぱり外部の専門家に話してもらうほうが効果的ですね。

K 船員が高齢化しているので、昔の感覚のままで、パワハラじゃないと思っている場合もあります。「実際にはパワハラになる」ということを研修によって意識してもらうことが、ハラスメント予防につながると考えています。



外部講師による「ハラスメント研修」を定期的の実施し、理解を深めている

日本初！ 個室のあるイカ釣り船を新造船 健康で長く働ける環境をつくる

——船内で運動はできますか。

M 個人でバーベルなどを積んで、運動をしています。今、新造船を計画していて、スペースと予算が許せば、

出航風景。漁場までは10日ほどかかることも



社長から一人ひとりに安全や健康について声かけを行う

新しい船にはウォーキングマシンやランニングマシン、バイクマシンなどを積んで運動できるような環境をつくりたいと考えています。運動は体にいいし、ストレス解消にもなるからやったほうがいい。

K 新造船の中型イカ釣り船には、個室をつくる予定です。やっぱり、自分の部屋があったほうがプライバシーを確保できるし、リラックスして休めますよね。

M 出航して「1匹でも多く積めるスペースを確保する」というのが今までの日本の漁船の考え方でした。それがだんだん漁業の担い手が少なくなり、人手不足になって、漁船の労働環境も変わりつつある。うちの新造船が完成したら、これからのイカ釣り船のモデルとなればいいなと思っています。若い人もベテランの人も健康に気をつけて、安心して長く働けることができる環境をつくっていききたいですね。

我が社の健康づくりの POINT

- 保健師による「特定保健指導」を対象者全員に実施
- 全船にAEDを設置し、外部講師によるAEDの救命講習を実施
- インフルエンザ予防接種は会社の全額負担で、全社員接種を行う
- 全社員を対象に全日本海員組合による「ハラスメント研修」を実施



旬の春野菜たっぷり！ 脂質ダウンで

脂質は脂肪分の多い肉類や油などに含まれ、細胞膜やホルモンの材料となる、エネルギーが高いため、とりすぎると肥満やメタボを招く原因にもなります。そこ栄養が豊富で、甘みも強くなる旬野菜で、おいしく栄養を補いましょう。

エネルギー
182kcal

塩分
1.5g

ささみと新玉ねぎの レモン南蛮

作り置き



冷凍3週間

Check!



使用するフードコンテナは小サイズ(700mL・156×156×53mm)です。材料を入れて冷凍し、食べる際に電子レンジで加熱します。保存期間の目安は冷凍で3週間です。

【材料(1人分)】

ささみ……………2本(120g)
新玉ねぎ……………1/4個(50g)
にんじん……………1/4本(40g)
小麦粉……………適量
小ねぎ(小口切り)……………適量
レモン汁……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
唐辛子(小口切り)……………1/2本分

【作り方】

- ① ささみは大きめのそぎ切りにして小麦粉をまぶす。新玉ねぎは2〜3mm幅の薄切り、にんじんは細切りにする。
- ② フードコンテナに①を入れてさっと混ぜ、ささみ、新玉ねぎ、にんじんの順に入れてふたをし、冷凍する。
- ③ 食べるときにふたを斜めにかぶせて電子レンジ(600W)で6分ほど加熱し、さっと混ぜて小ねぎをふる。

減塩、エネルギー・ 脂質ダウンのPOINT

レモンの酸味や唐辛子の辛味を活用すると、減塩になります。また、フードコンテナ(冷凍保存・電子レンジ加熱が可能な保存容器)を使ってレンジ加熱をすることで、油を使わずに調理できるため、エネルギーや脂質を抑えることができます。

メタボ予防

からだにとって重要なエネルギー源です。しかし、1g当たりので、旬の春野菜を使った脂質を減らすレシピを紹介します。

料理・指導

新谷 友里江

管理栄養士・料理家・フードコーディネーター。料理雑誌、書籍、広告などで、料理・お菓子のレシピ開発など幅広く活躍。2児の母で、家族みんなが元気になれるおいしくヘルシーなレシピが人気。



Check!



豚肉全体に調味料が行きわたるように、手でもみ込みます。片栗粉をもみ込むことで水分が閉じ込められ、豚肉がやわらかくなり、ジューシーに仕上がります。

豚肉と春キャベツのさっと蒸し

塩分
1.0g

エネルギー
229kcal

作り置き
冷蔵3日

【材料(4人分)】

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉…………… 300g
春キャベツ …………… 1/4玉(300g)
にら …………… 1袋(100g)
かつお節 …………… 1袋(4.5g)
水 …………… 大さじ3
酒……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ1
①片栗粉……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2
にんにく(すりおろし)…………… 1かけ分

【作り方】

- ①春キャベツは4～5cm角のざく切り、にらは5cmの長さに切る。
- ②ボウルに豚肉、①を入れてよくもみ込む。
- ③フライパンに①を入れてかつお節をふり、②を広げ入れる。フライパンのふちから水を回し入れてふたをし、中火にかける。蒸気が上がった後弱火にし、火が通るまで10分ほど蒸し煮にする。

減塩、エネルギー・脂質ダウンのPOINT

塩分の代わりに、かつお節のうま味やにんにくの香りで減塩が可能です。フライパンで蒸し煮にすると、エネルギーや脂質を減らすことができます。

満足感POINT

豚肉に片栗粉少々をもみ込むことで、やわらかく仕上がります。さらに、片栗粉によって肉に味がからみやすくなるため、薄味でもしっかりと味がつき、メリハリがついて物足りなさを感じません。

※料理のエネルギー・塩分は1人分です。※野菜類は皮をむくなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。

どこでも
誰でもできる！
簡単
ストレッチor筋トレ



指導・モデル

齊藤 邦秀

パーソナルトレーナー
有限会社 Wellness Sports
代表取締役



寝たまま・座ったまま・立ったまま

腰痛予防・改善 ストレッチ

船の中では、不安定な状態で作業する、長時間同じ姿勢で座るなど、腰に負担をかける姿勢が少なくありません。毎日の生活にストレッチを取り入れることで腰痛の予防や改善が期待できます。狭い船の中でも、寝たまま・座ったまま・立ったままできるストレッチを、朝起きたときや寝る前、仕事の合間などに行いましょう。

※痛みが生じる場合は無理をしないようにしてください。

※所要時間はあくまでも目安です。動きの速さによって多少前後する可能性があります。

1

寝たままできる／

胴体をひねるストレッチ

所要時間

約2分

回数

左右交互に
10回

- 1 あお向けになり、
床に背中をしっかりつけ、
膝を曲げてかかとを
お尻に近づける。
両手は肩の高さに伸ばす。

- 2 肩は床につけたまま、
息を吸って吐きながら
両膝をゆっくり左側に倒す。

- 3 息を吸いながら①の姿勢に戻り、
反対側も同様に行う。
これを10回繰り返す。

NG

腰から動かさない

腰から動かそうとすると、腰が床から離れてしまい、腰を痛めることもあるので、肩は床につけたまま、腹筋に力を入れておへその辺りから動かすようにしましょう。



POINT

左右に倒した膝は
床につかなくてもOK

2

座ったままできる／ お尻のストレッチ

所要時間

約1分
1分30秒

回数

左右各
20～30秒間



① 椅子に深く座り、背すじを真っすぐ伸ばし、肩はリラックスさせる。



② 左脚を右脚の上にのせて、4の字の形をつくる。



③ 息を吸って吐きながらゆっくり上半身を前に倒す。呼吸をしながら20～30秒間キープする。反対側も同様に行う。

POINT

股関節から
からだを倒す

からだを倒すときは股関節(脚の付け根)から倒すイメージで、背すじを真っすぐ伸ばしたまま行います。



NG

背中を丸めない

背中が丸まってしまうと、座りっぱなしなどで硬くなったお尻の筋肉・大殿筋が伸びないので、背中を丸めないようにしましょう。



3

立ったままできる／ 股関節のほぐし運動

所要時間

約1分30秒

回数

各10回

- ① 脚は肩幅の2倍に広げて立ち、つま先を少し外側に向け、両手は股関節におく。
- ② 上半身は真っすぐにしたまま、股関節を中心に骨盤を前に倒す。
- ③ お尻を締めながら、骨盤を後ろに倒す。前後に倒す動きを10回くり返す。
- ④ 股関節を左に動かしながら上半身を右に傾ける。
- ⑤ 股関節を右に動かしながら上半身を左に傾ける。左右の動きを10回くり返す。
- ⑥ 股関節を時計回りに5回、回す。反時計回りに5回、回す。

POINT

やわらかい動きで
股関節を動かす

股関節を無理に大きく動かそうとすると関節を痛める可能性があるので、やわらかい動きで心地よいと感じる範囲にとどめましょう。



心のお疲れ
リセット
タイム



睡眠の質を改善して 心の健康力をアップしよう

▼ 慢性的な睡眠不足のサイン

⚓ 自分にあった睡眠時間を確保しよう

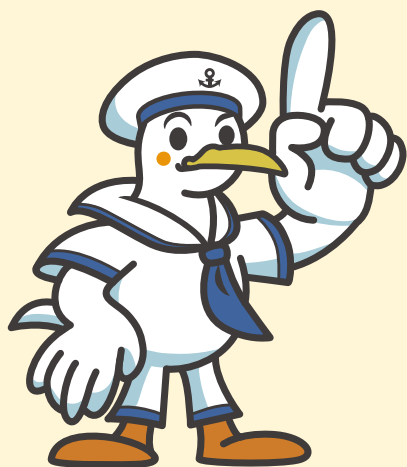
ぐっすり眠れていますか？必要な睡眠時間は人それぞれですが、日本人の成人の標準的な睡眠時間は6～8時間といわれています。自分の睡眠時間が足りているかどうかは、勤務中の眠気の程度で判断しましょう。仕事に支障をきたす程度の眠気でなければ、睡眠時間は足りていると考えられます。

⚓ 交代制勤務は心身の不調に要注意

勤務時間帯が固定されない「交代制勤務」は、体内時計が司る覚醒・睡眠のリズムに逆らって生活するため、心身の不調を招きやすくなります。睡眠不足が続くと、肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患、うつ病などメンタルヘルス不調の発症リスクが高まります。心身の不調を予防するために、良質な睡眠がとれるよう生活習慣を見直すことが大切です。



チェックしよう！



／ あなたの睡眠は大丈夫？ ／

下の項目のうち、当てはまるものをチェックしましょう。

- ☒ 睡眠時間が足りていない
- ☒ 目覚めたときに休養した感覚がない
- ☒ 勤務中に強い眠気がある
- ☒ コーヒーなどよくカフェインをとる
- ☒ たばこを吸っている
- ☒ 寝酒の習慣がある
- ☒ 寝る前や寝床でスマホなどデジタル機器を使う

良質な睡眠のために、チェックがついた生活習慣を見直しましょう。

良質な睡眠のための生活習慣のポイント

勤務と勤務の間にしっかり休息をとろう

交代制勤務などで睡眠時間が確保できないときは、休憩時間に仮眠をとるのもよいでしょう。短い仮眠は、眠気や疲労、仕事の効率低下を改善する効果があるといわれています。



カフェイン・たばこ・お酒を控えよう

コーヒーなどのカフェインやたばこのニコチンには覚醒作用があります。また、多量の飲酒や寝付くために飲む「寝酒」は中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。



カフェインは就寝の5~6時間前から控えよう

目覚めたら太陽光を浴びよう



太陽などの光には、体内時計を調整する作用があります。起床後に太陽などの強い光を浴びることで、体内時計が調整されてスッキリと目覚めます。

寝る前のスマホ・ゲームはやめよう

スマートフォンやパソコンにも注意が必要です。デジタル機器の画面から光の刺激を受けることで、体内時計に影響を与えて入眠しにくくなります。

生活習慣を改善しても睡眠の問題が続く場合は、電話健康相談を利用したり医療機関を受診しましょう。

睡眠不足で不調が続いている...

そんなときは、**船員保険電話健康相談**をご利用ください!

電話で相談
24時間365日

0120-018-620 通話料無料

※ご利用の際には保険者名称をうかがいます。保険者名称は【全国健康保険協会船員保険】です。

チャットボットで
相談

チャットボットがあなたの健康相談に自動回答いたします。
症状を選択して回答をご確認ください。 [こちらから](#) →



こんなお悩みありませんか?

- 不規則な生活で睡眠不足
- 腰痛がひどい
- 食生活を改善したい
- 気分がすぐれないのは、うつ?
- お腹の痛みが続いている など

プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。



委託先: ティーベック株式会社

オンラインで
手軽に
産業医健康面談

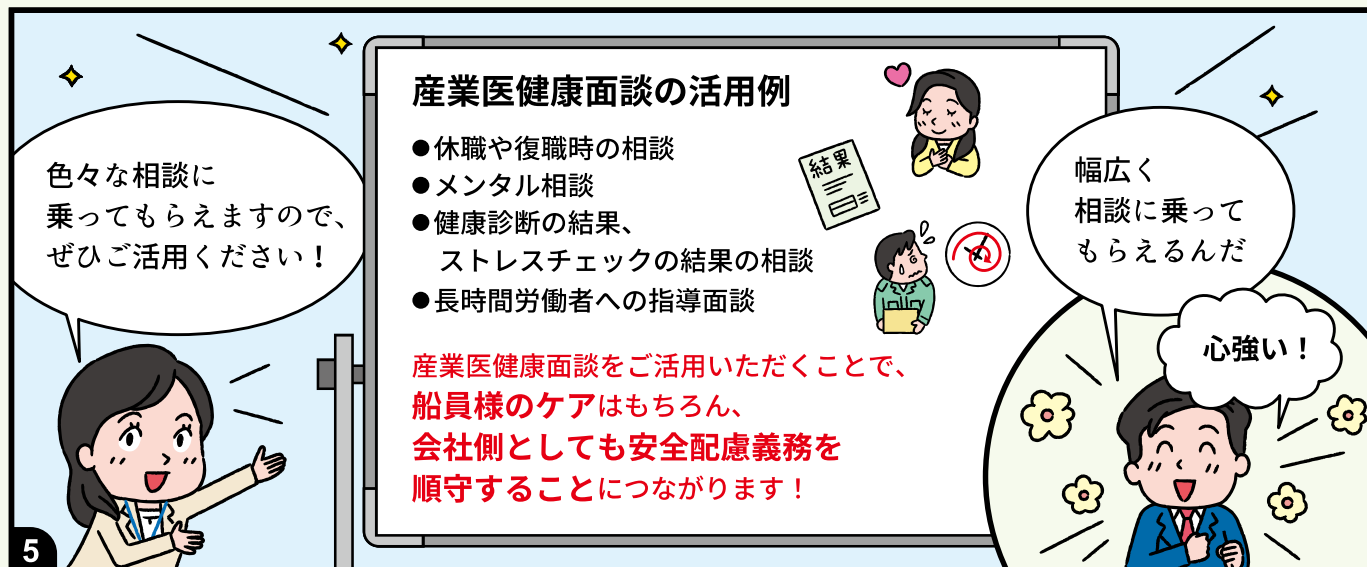
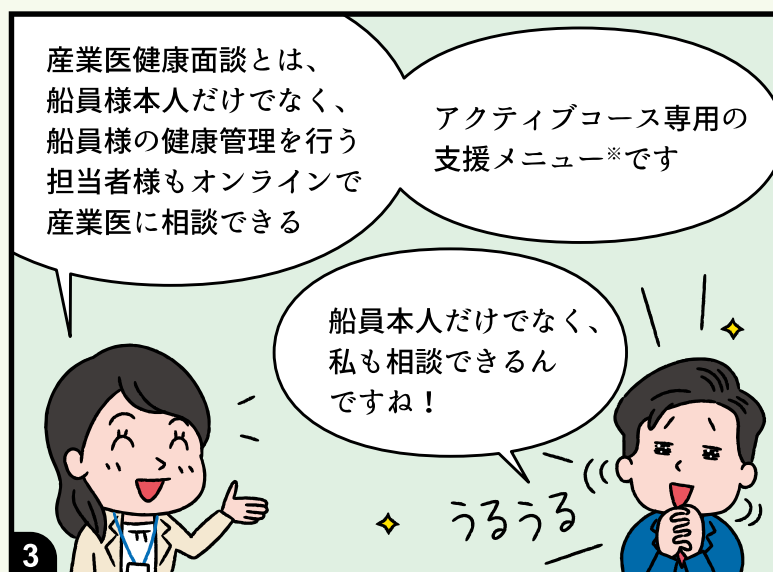
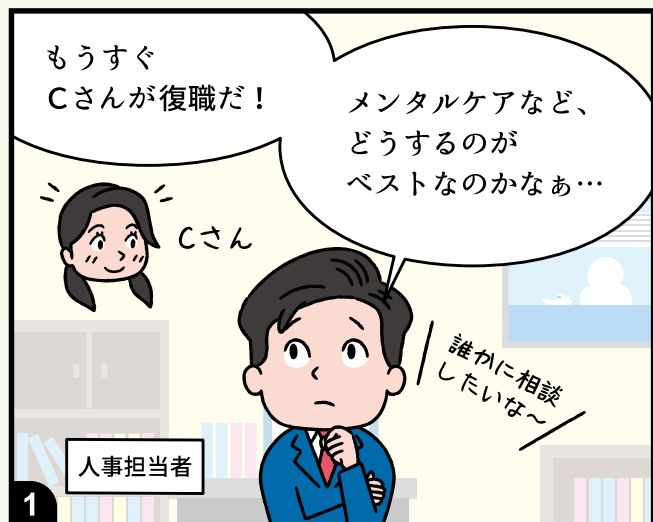
利用しなくちゃもったいない！

産業医健康面談

船員の健康づくり宣言

アクティブコース専用支援メニュー

船員保険部ではオンラインでの産業医の健康面談を無料で提供しています。
健康に不安を感じている船員本人はもちろん、船員の健康管理を行う担当者が
面談を行うこともできます。ぜひご活用ください。



※産業医健康面談はアクティブコースの専用支援メニューです。シンプルコースにエントリーしている船舶所有者様はアクティブコースに切り替えていただくことでご利用が可能です。
※本サービスは、「産業医の選任」義務をクリアするものではありませんので、ご了承ください。