

**船員保険事業（健康づくりの支援）
に関するアンケート
報 告 書（被保険者調査）**

令和２年（2020年）３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	8

第2章 調査結果の分析

I 「生活習慣病予防健診」について（問6～問15）	11
1. 「生活習慣病予防健診」の周知度	11
2. 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況	13
3. 「生活習慣病予防健診」が無料で受けられることの周知度	14
4. 「生活習慣病予防健診」の受診状況	15
5. 「生活習慣病予防健診」を受診した機関	17
6. 「生活習慣病予防健診」の満足度	19
7. 「生活習慣病予防健診」に満足している理由	21
8. 「生活習慣病予防健診」を不満とした理由	23
9. 「生活習慣病予防健診」の昨年の受診状況	24
10. 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由	25
II 「健康証明書」の写しの提供について（問16～問19）	27
1. 生活習慣病予防健診時に、「健康証明」が受けられることの周知度	27
2. 「健康証明書」欄の提供依頼の周知度	29
3. 「健康証明書」欄の写しの提供が難しい最も大きな理由	31
4. 今後、「健康証明書」欄の写しが提出しやすくなると思うこと	32
III 「特定保健指導」について（問20～問25）	35
1. 「特定保健指導」の周知度	35
2. 「特定保健指導」の利用経験	37
3. 「特定保健指導」の利用満足度	39
4. 「特定保健指導」の利用状況	41
5. 「特定保健指導」の利用を途中でやめた理由	43
6. 「特定保健指導」を利用しなかった理由	44
IV 「健康への取り組み」について（問26～問29）	46
1. 普段の健康意識	46
2. 健康のために心がけていること	48
3. 健康の保持・増進を図る上で苦労していること	51
4. 健康づくりを考える上で、船員保険からの必要な支援	55
V 「禁煙」について（問30～問35）	58
1. 喫煙状況	58
2. 禁煙の意向	60
3. 「オンライン禁煙プログラム」の周知度	61
4. 「オンライン禁煙プログラム」の利用意向	62

5. 「禁煙外来」の利用状況	63
6. 「禁煙外来」の利用を途中でやめた理由	64
I 健康づくりに関する意見・要望（自由回答）	67
第4章 調査票	
「船員保険事業（健康づくりの支援）に関するアンケート」	77

第 1 章 調査の概要

I 調査の概要

1. 調査の目的

全国健康保険協会船員保険部（以下、「協会」という。）では、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（以下、「加入者等」という。）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（以下「コラボヘルス」という。）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、生活習慣病予防健診の受診及び特定保健指導利用の阻害要因等を把握することで、コラボヘルスへの取組みや健診事業の推進に向けた施策を検討することを目的として本調査を実施した。

2. 調査の項目

- ① 回答者自身について
- ② 「生活習慣病予防健診」について
- ③ 「健康証明書」の写しの提供について
- ④ 「特定保健指導」について
- ⑤ 「健康への取り組み」について
- ⑥ 「禁煙」について
- ⑦ 自由意見

3. 調査の設計

- ・調査対象：15歳～74歳までの被保険者
- ・調査対象数：6,000人
- ・調査方法：郵送による調査票配布-郵送回収またはインターネットによる回答
(督促はがきを1回送付)
- ・調査期間：令和2年1月20日（月）～2月17日（月）
(調査票の回答締切は、令和2年2月7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（15歳～74歳までの5歳刻み）と性別で層化し、6,000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調査対象者として決定した（等間隔抽出）。

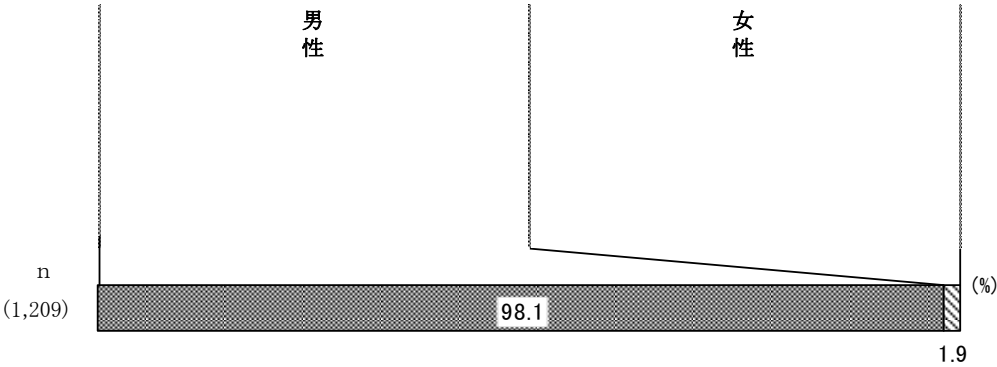
5. 回収結果

回収結果	件数	率
調査対象数	6,000	
有効回収数	1,209	20.2%
(インターネット回答)	283	4.7%
(紙回答)	926	15.4%

6. 回答者の属性

(1) 性別

図表 1-6-1 回答者の性別



回答者の性別は、「男性」が 98.1%、「女性」が 1.9%となっている。

(2) 年齢別区分

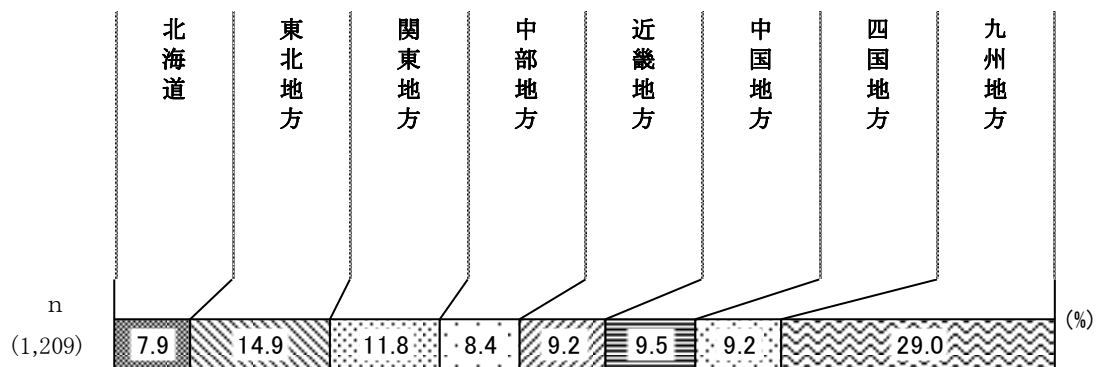
図表 1-6-2 回答者の年齢別区分

	調査数	15歳～19歳	20歳～24歳	25歳～29歳	30歳～34歳	35歳～39歳	40歳～44歳	45歳～49歳	50歳～54歳	55歳～59歳	60歳～64歳	65歳～69歳	70歳～74歳
全 体	1,209	1.3	7.6	6.7	8.2	6.6	8.4	7.4	8.9	12.9	14.4	10.7	6.9

回答者の年齢別区分は、「60歳～64歳」が 14.4%と最も高く、次いで「55歳～59歳」(12.9%)、「65歳～69歳」(10.7%)となっている。

(3) 居住地域

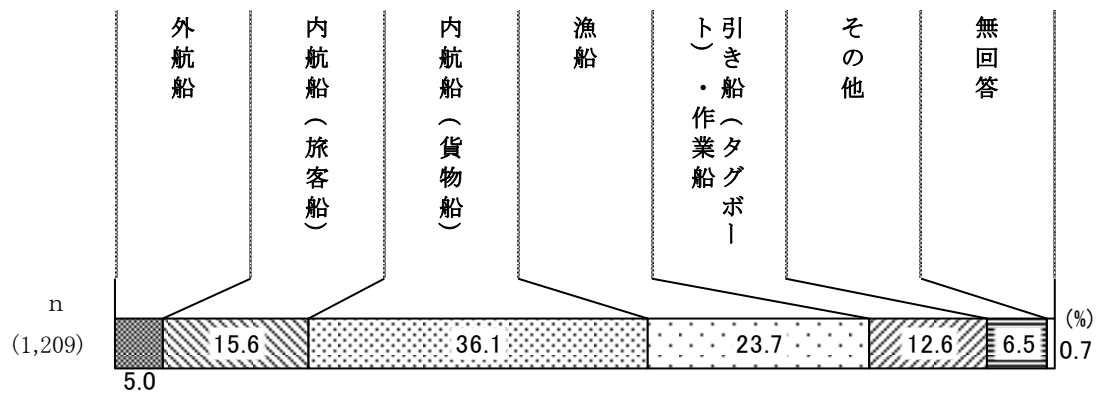
図表 1-6-3 回答者の居住地域



回答者の居住地域は、「九州地方」が 29.0%と最も多く、次いで「東北地方」(14.9%)、「関東地方」(11.8%)となっている。

(4) 乗船している船舶の事業内容

図表 1-6-4 回答者が乗船している船舶の事業内容



回答者が乗船している船舶の事業内容は、「内航船（貨物船）」が 36.1%で最も多く、次いで「漁船」(23.7%)、「内航船（旅客船）」(15.6%)、「引き船（タグボート）・作業船」(12.6%)、「外航船」(5.0%)となっている。

選択肢「その他」の中では、「調査船」「取締船」「警戒船」が多くあげられていた。

(5) 職種

図表 1－6－5 回答者の職種（年齢区分別）

単位：％

	調査数	船長	漁労長	甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）	機関部門（機関長・機関士・機関員）	通信部門	運航部門	接客部門（事務部門・司厨部門）	その他	無回答
全 体	1,209	19.7	2.2	37.8	28.0	1.9	0.6	7.1	1.9	0.7
年 齢 区 分 別	15歳～19歳	16	－	62.5	25.0	－	－	12.5	－	－
	20歳～24歳	92	1.1	56.5	28.3	3.3	－	6.5	3.3	－
	25歳～29歳	81	2.5	63.0	25.9	－	－	4.9	3.7	－
	30歳～34歳	99	3.0	54.5	31.3	1.0	3.0	6.1	1.0	－
	35歳～39歳	80	13.8	42.5	30.0	1.3	－	8.8	2.5	－
	40歳～44歳	102	21.6	30.4	31.4	1.0	2.9	6.9	2.0	2.9
	45歳～49歳	89	22.5	32.6	29.2	－	－	10.1	3.4	1.1
	50歳～54歳	108	31.5	25.0	25.0	1.9	0.9	10.2	0.9	－
	55歳～59歳	156	29.5	29.5	21.8	2.6	－	9.0	3.2	1.3
	60歳～64歳	174	23.0	33.9	29.9	2.3	－	6.3	－	0.6
	65歳～69歳	129	22.5	35.7	26.4	3.9	－	5.4	1.6	1.6
	70歳～74歳	83	36.1	21.7	33.7	2.4	－	2.4	1.2	－

回答者の職種について、「甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）」が 37.8％と最も高くなっている。次いで、「機関部門（機関長・機関士・機関員）」（28.0％）、「船長」（19.7％）、「事務部門（司厨部門・接客部門）」（7.1％）となっている。

【年齢区部別】にみると、「船長」は、年齢区分が上がるにつれて高くなっている。一方で「甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）」は、年齢区分が下がるにつれて高くなっている。

(6) 1回の乗船期間

図表 1-6-6 回答者の1回の乗船期間（事業内容別）

単位: %

	調査数	日帰り	1週間未満	1週間未満以上～2週間	2週間未満以上～1ヶ月	1ヶ月未満以上～2ヶ月	2ヶ月未満以上～半年	半年以上～1年未満	1年以上	無回答
全 体	1,209	27.1	10.7	7.0	8.7	10.3	29.1	5.3	1.0	0.7
事業内容別	外航船	60	-	1.7	1.7	1.7	45.0	41.7	1.7	-
	内航船（旅客船）	188	34.0	20.2	19.7	20.2	2.1	3.2	-	0.5
	内航船（貨物船）	436	8.3	3.0	3.0	7.1	17.9	59.4	0.9	0.5
	漁船	287	38.3	16.4	3.8	7.0	7.7	12.5	9.4	3.8
	引き船（タグボート）・作業船	152	60.5	16.4	5.3	4.6	3.3	7.2	2.0	0.7
	その他	78	30.8	6.4	19.2	10.3	14.1	11.5	5.1	-

乗船してから自宅に戻ってくるまでの期間について、「2ヶ月以上～半年未満」が29.1%と最も高く、次いで2ポイント差で「日帰り」（27.1%）となっている。

【事業内容別】にみると、外航船は、「2ヶ月以上～半年未満」（45.0%）、「半年以上～1年未満」が（41.7%）で他の事業内容と比べて高くなっている。

内航船（旅客船）は、「日帰り」（34.0%）が最も高く、「1週間未満」（20.2%）、「1週間以上～2週間未満」（19.7%）、「2週間以上～1ヶ月未満」（20.2%）がほぼ同じ割合となっており、これ以上の長い期間での割合は極めて低くなっている。

内航船（貨物船）は、「2ヶ月以上～半年未満」が59.4%と最も高く、「1ヶ月以上～2ヶ月未満」（17.9%）もやや高くなっている。この2項目で、内航船（貨物船）の内訳の8割弱が占められている。

漁船は、「日帰り」が38.3%と最も高くなっている。引き船（タグボート）・作業船は、「日帰り」が60.5%と最も高くなっている。

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。

第2章 調査結果の分析

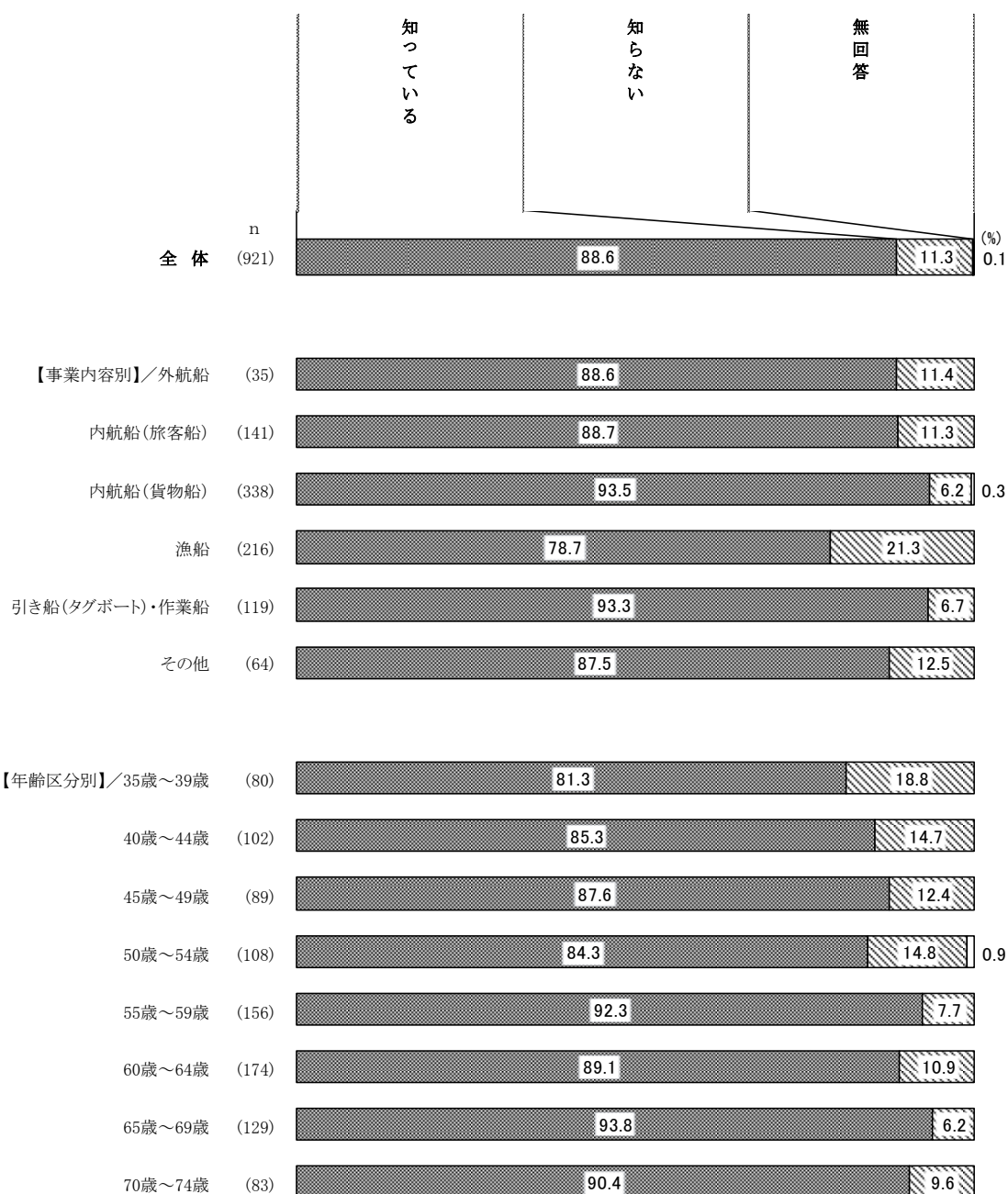
I 「生活習慣病予防健診」について（問 6 ～問 15）

1. 「生活習慣病予防健診」の周知度

◆周知度は 88.6%

問 6. あなたは、船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」をご存じですか。（○は 1 つだけ）

図表 2 - 1 - 1 「生活習慣病予防健診」の周知度

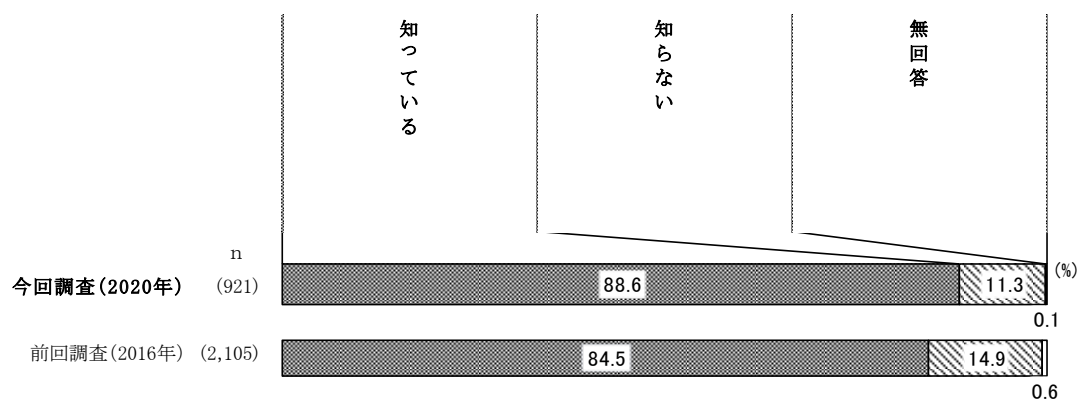


※《外航船》は、調査数 n が少ないため、参考数値

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」は、88.6%で周知度は高くなっている。【事業内容別】にみると、「知っている」は漁船でやや低くなっている。【年齢区分別】でみると 35 歳～39 歳で周知度がやや低くなっている。（図表 2 - 1 - 1）

前回調査との比較（2016 年調査）

図表 2－1－2 前回調査比較 「生活習慣病予防健診」の周知度



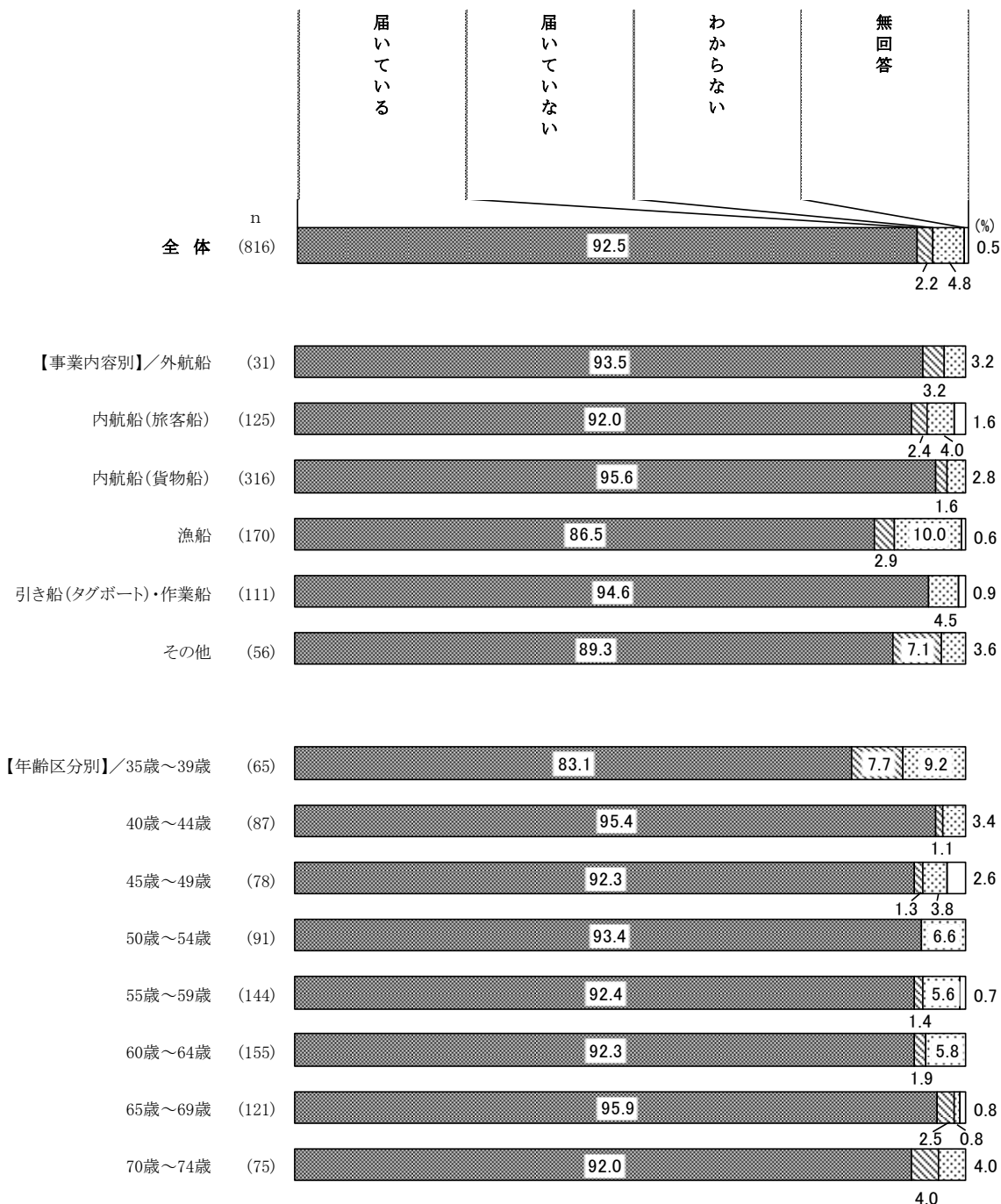
船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」を「知っている」割合は、前回調査の 84.5%から今回調査の 88.6%へと 4.1 ポイント増加している（図表 2 - 1 - 2）

2. 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況

◆到着率は 92.5%

問 7. 生活習慣病予防健診の案内は届いていますか。(○は1つだけ)

図表 2-1-3 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況



※《外航船》は、調査数nが少ないため、参考数値

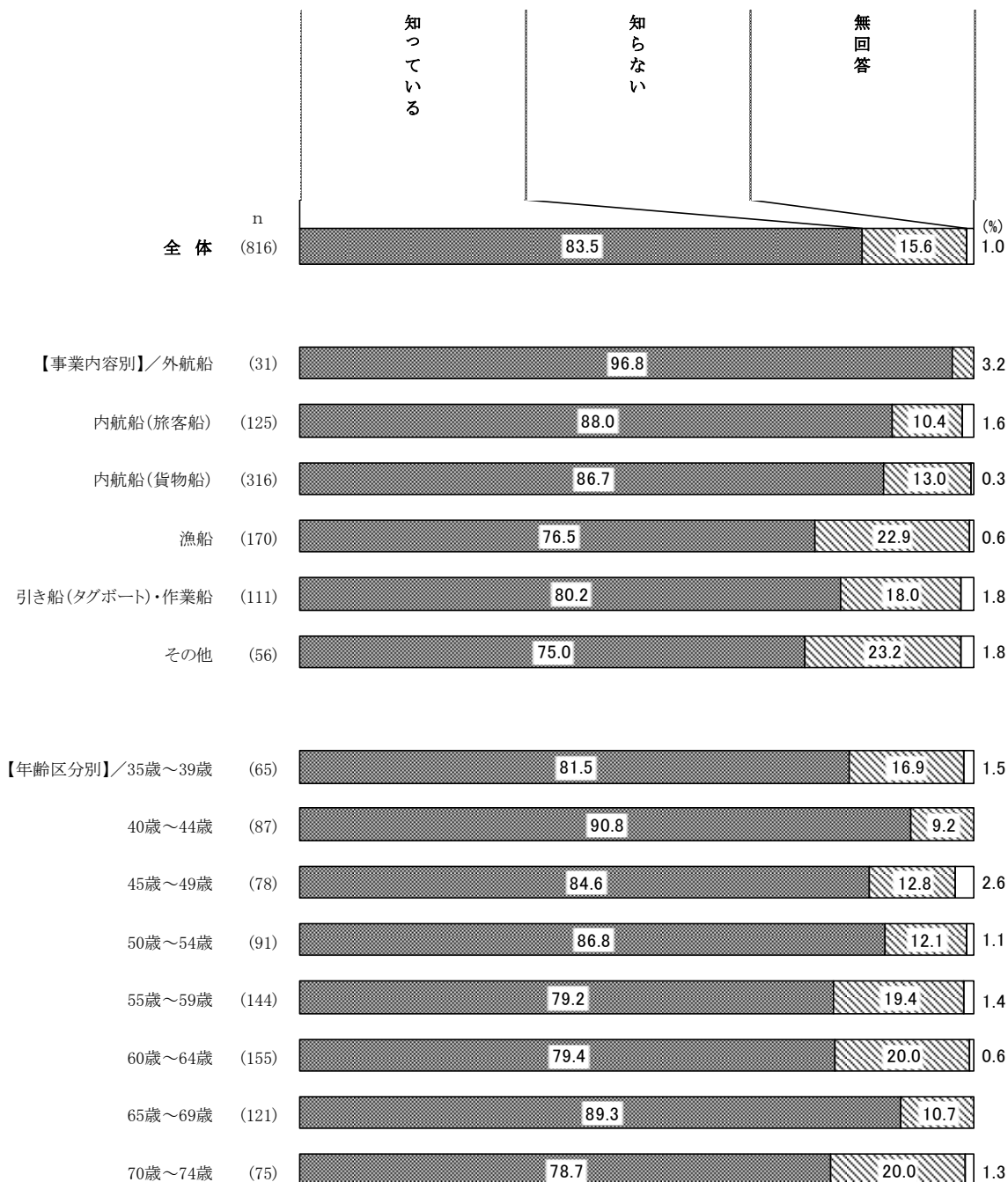
船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」の案内が「届いている」割合は、92.5%となっている。【事業内容別】にみると、「届いている」は、漁船で86.5%とやや低くなっている。【年齢区分別】でみると、35歳～39歳で「届いている」は、83.1%であり、やや低くなっている。(図表2-1-3)

3. 「生活習慣病予防健診」が無料で受けられることの周知度

◆周知度は 83.5%

問 8. 生活習慣病予防健診は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 - 1 - 4 「生活習慣病予防健診」が無料で受けられることの周知度



※《外航船》は、調査数 n が少ないため、参考数値

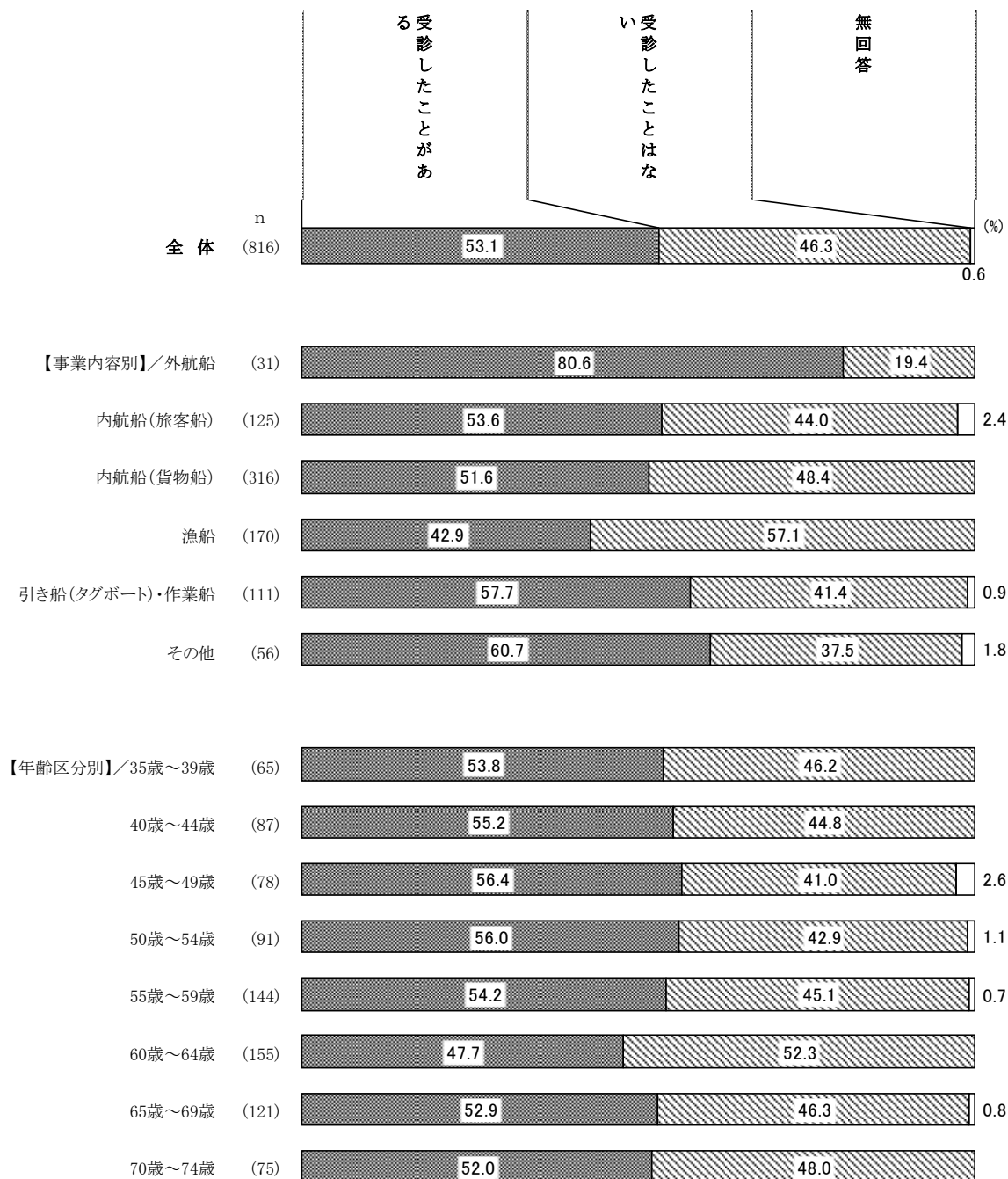
「生活習慣病予防健診」が無料で受けられることを「知っている」は、83.5%で周知度は高くなっている。【事業内容別】にみると、漁船の「知っている」割合は76.5%とやや低くなっている。【年齢区分別】でみると、40歳～44歳で「知っている」割合が90.8%と最も高くなっており、逆に70歳～74歳では周知度が78.7%と、やや低くなっている。(図表 2 - 1 - 4)

4. 「生活習慣病予防健診」の受診状況

◆受診率は、53.1%

問 9. 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 2-1-5 「生活習慣病予防健診」の受診状況

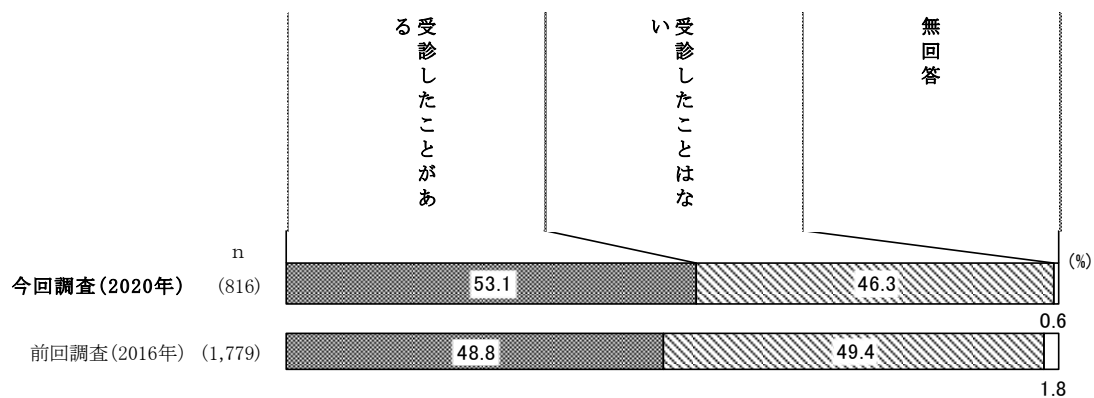


※《外航船》は、調査数nが少ないため、参考数値

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、53.1%と受診率は半数となっている。【事業内容別】にみると、漁船の受診率は42.9%と低くなっている。【年齢区分別】でみると、60歳～64歳の受診率が47.7%と低くなっている。(図表2-1-5)

前回調査との比較（2016 年調査）

図表 2－1－6 前回調査比較 「生活習慣病予防健診」の受診状況



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48.8%から今回調査の53.1%へと4.3ポイント増加している（図表2－1－6）

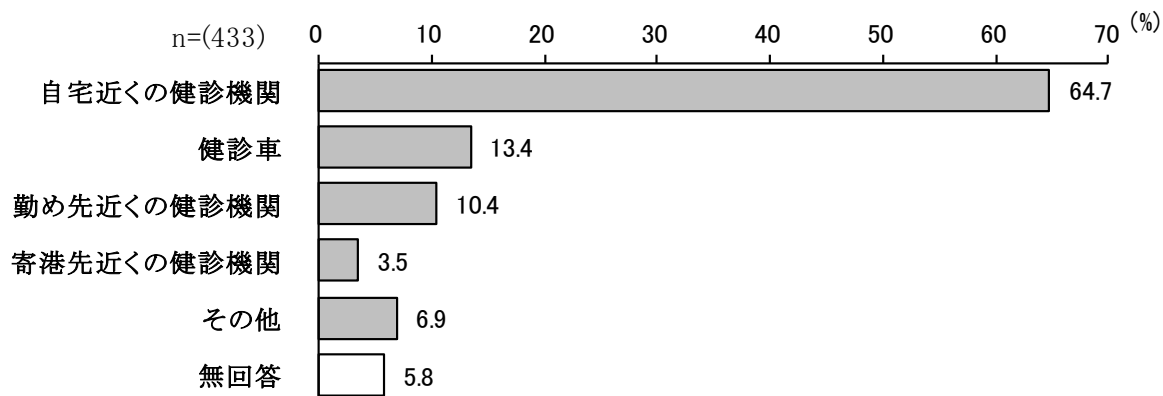
5. 「生活習慣病予防健診」を受診した機関

◆「自宅近くの健診機関」が64.7%で最も高い

(問9で「1. 受診したことがある」とお答えの方へ)

問 10. 船員保険が実施している生活習慣病予防健診は、どちらで受けましたか。(○はいくつでも)

図表 2 - 1 - 7 「生活習慣病予防健診」を受診した機関



船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」を受診した機関について、「自宅近くの健診機関」が64.7%で最も高く、50ポイント以上の差で、「健診車」(13.4%)、「勤め先近くの健診機関」(10.4%)、「その他」(6.9%)となっている。(図表 2 - 1 - 7)

図表 2 - 1 - 8 事業内容別・年齢区分別・職種別「生活習慣病予防健診」を受診した機関

単位：％

		調査数	診自 機宅 関近 くの 健	健勤 診め 機先 関近 くの 健	健寄 診港 機先 関近 くの 健	健 診 車	そ の 他	無 回 答
全 体		433	64.7	10.4	3.5	13.4	6.9	5.8
事業 内 容 別	外航船	25	84.0	4.0	-	-	12.0	4.0
	内航船（旅客船）	67	59.7	10.4	3.0	22.4	4.5	9.0
	内航船（貨物船）	163	78.5	8.6	3.1	1.2	8.6	4.3
	漁船	73	37.0	1.4	5.5	47.9	8.2	5.5
	引き船（タグボート）・作業船	64	57.8	28.1	3.1	4.7	4.7	3.1
	その他	34	61.8	11.8	5.9	8.8	2.9	11.8
年 齢 区 分 別	35歳～39歳	35	74.3	11.4	2.9	5.7	8.6	5.7
	40歳～44歳	48	66.7	8.3	6.3	6.3	6.3	8.3
	45歳～49歳	44	68.2	11.4	4.5	9.1	2.3	9.1
	50歳～54歳	51	51.0	15.7	-	21.6	7.8	5.9
	55歳～59歳	78	61.5	10.3	3.8	14.1	6.4	6.4
	60歳～64歳	74	63.5	13.5	5.4	8.1	8.1	6.8
	65歳～69歳	64	70.3	4.7	1.6	18.8	7.8	3.1
	70歳～74歳	39	66.7	7.7	2.6	23.1	7.7	-
職 種 別	船長	115	64.3	14.8	4.3	13.9	4.3	5.2
	漁労長	11	54.5	-	-	27.3	18.2	-
	甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）	123	62.6	10.6	1.6	16.3	4.9	5.7
	機関部門（機関長・機関士・機関員）	132	74.2	8.3	4.5	6.1	7.6	3.8
	通信部門	11	54.5	-	9.1	36.4	-	9.1
	運航部門	2	-	-	-	50.0	-	50.0
	事務部門（司厨部門・接客部門）	30	50.0	13.3	3.3	13.3	20.0	6.7
	その他	5	40.0	-	-	20.0	20.0	40.0

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

【事業内容別】にみると、

- ・「勤め先近くの健診機関」は、引き船（タグボート）・作業船が、28.1%であり、他の事業内容と比べて最も高くなっている。
- ・「健診車」は、漁船が 47.9%、内航船（旅客船）が 22.4%と高く、一方で、内航船（貨物船）は 1.2%と極めて低くなっている。

【年齢区分別】にみると、

- ・「健診車」は、70 歳～74 歳が 23.1%と最も高く、50 歳～54 歳と 65 歳～69 歳も高くなっている。

【職種別】にみると、

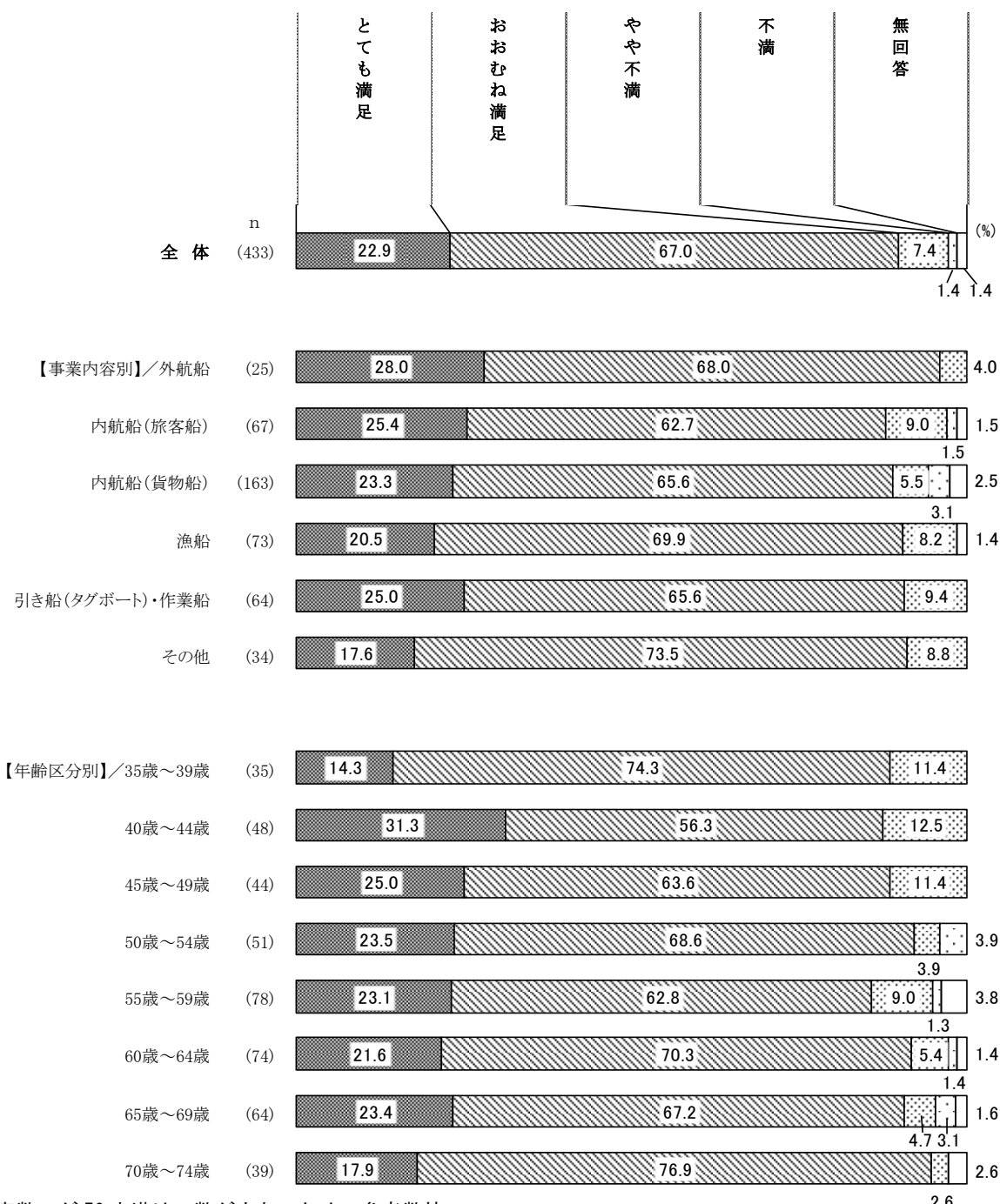
- ・「勤め先近くの健診機関」は、船長が 14.8%とやや高くなっている。
- ・「健診車」は、漁労長が 27.3%と高くなっている。（図表 2 - 1 - 8）

6. 「生活習慣病予防健診」の満足度

◆《満足》は89.9%

問 11. この健診に満足されていますか。(○は1つだけ)

図表 2-1-9 「生活習慣病予防健診」の満足度

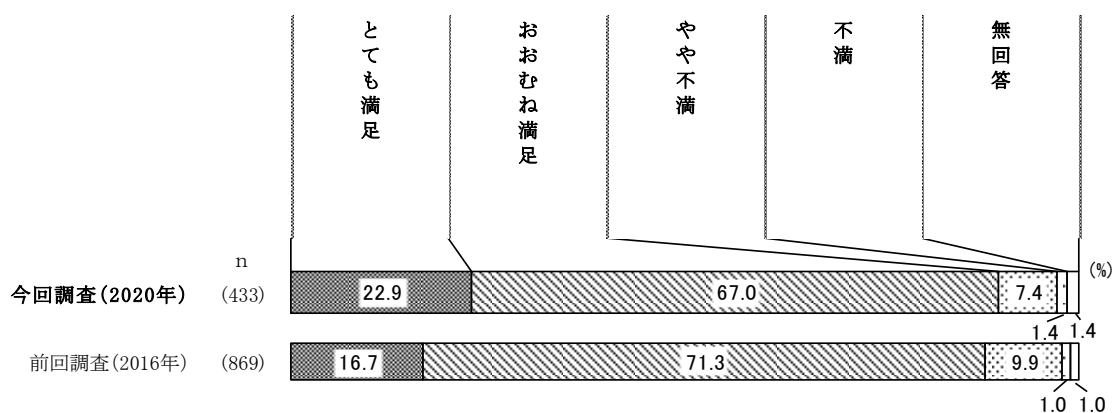


※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

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、89.9%と満足度が高くなっている。【事業内容別】にみると、外航船で「とても満足」が28.0%とやや高くなっている。【年齢区分別】でみると、40歳～44歳で「とても満足」が3割以上となっている。（図表 2-1-9）

前回調査との比較（2016 年調査）

図表 2－1－10 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 88.0％から今回調査の 89.9％へと 1.9 ポイント増加している。

特に、「とても満足」の割合は、前回調査の 16.7％から今回調査の 22.9％へと 6.2 ポイント増加している。（図表 2－1－10）

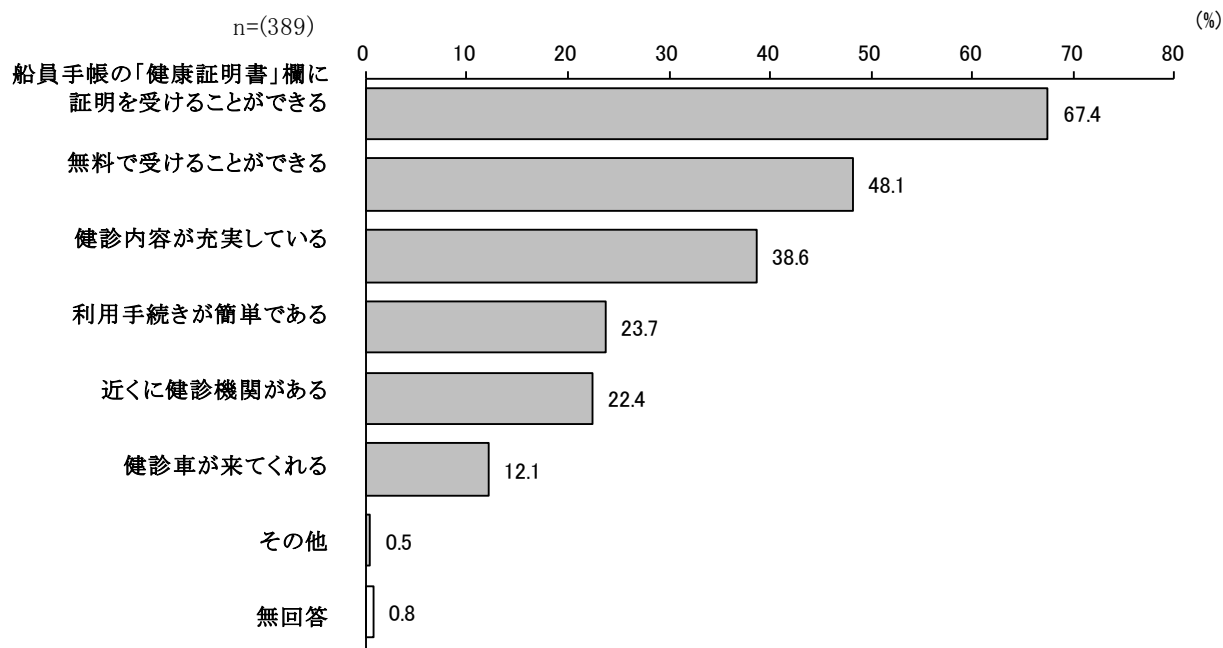
7. 「生活習慣病予防健診」に満足している理由

◆「船員手帳の「健康証明書」欄に証明を受けることができる」が67.4%で最も高い

(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。(〇は主なものを3つまで)

図表2-1-11 「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。

「船員手帳の「健康証明書」欄に証明を受けることができる」が67.4%で最も高く、20ポイント程度の差で、「無料で受けることができる」(48.1%)、「健診内容が充実している」(38.6%)、「利用手続きが簡単である」(23.7%)、「近くに健診機関がある」(22.4%)、となっている。(図表2-1-11)

前回調査(2016年)について

前回調査は、選択肢に「無料で受けることができる」が無く、「費用が安い」という選択肢で満足している理由を把握した。

選択肢が異なるため、参考ではあるが、前回の結果は、「船員手帳の「健康証明書」欄に証明を受けることができる」(72.4%)、「健診内容が充実している」(42.5%)、「費用が安い」(34.9%)の順で上位3位となっており、第1位は変わっていない。

図表 2 - 1 - 12 事業内容別・年齢区分別・職種別「生活習慣病予防健診」に満足している理由

単位: %

		調査数	「健診内容が充実している」	「船員手帳の「健康証明」欄に証明を受けることができる」	「近くに健診機関がある」	「利用手続きが簡単である」	「健診車が来てくれる」	「無料で受けることができる」	「その他」	「無回答」
全 体		389	38.6	67.4	22.4	23.7	12.1	48.1	0.5	0.8
事業内容別	外航船	24	66.7	62.5	33.3	16.7	4.2	66.7	-	-
	内航船（旅客船）	59	32.2	62.7	18.6	20.3	22.0	49.2	-	-
	内航船（貨物船）	145	42.1	79.3	27.6	22.8	0.7	46.2	0.7	0.7
	漁船	66	27.3	45.5	9.1	30.3	43.9	43.9	-	3.0
	引き船（タグボート）・作業船	58	46.6	74.1	22.4	17.2	1.7	51.7	1.7	-
	その他	31	22.6	58.1	25.8	32.3	6.5	41.9	-	-
年齢区分別	35歳～39歳	31	35.5	58.1	22.6	19.4	3.2	58.1	-	-
	40歳～44歳	42	42.9	73.8	26.2	19.0	7.1	76.2	-	-
	45歳～49歳	39	48.7	71.8	15.4	15.4	7.7	46.2	2.6	-
	50歳～54歳	47	42.6	63.8	12.8	14.9	19.1	48.9	-	-
	55歳～59歳	67	41.8	67.2	23.9	25.4	13.4	47.8	1.5	-
	60歳～64歳	68	36.8	72.1	20.6	26.5	8.8	35.3	-	4.4
	65歳～69歳	58	32.8	62.1	29.3	29.3	17.2	43.1	-	-
	70歳～74歳	37	27.0	67.6	27.0	35.1	16.2	40.5	-	-
職種別	船長	105	41.9	68.6	29.5	23.8	8.6	43.8	-	2.9
	漁労長	10	10.0	70.0	-	40.0	30.0	50.0	-	-
	甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）	108	39.8	63.9	24.1	23.1	13.9	50.0	-	-
	機関部門（機関長・機関士・機関員）	118	36.4	75.4	21.2	21.2	7.6	44.1	1.7	-
	通信部門	11	45.5	54.5	18.2	9.1	36.4	54.5	-	-
	運航部門	2	50.0	50.0	-	-	50.0	100.0	-	-
	事務部門（司厨部門・接客部門）	27	33.3	48.1	7.4	40.7	14.8	66.7	-	-
	その他	4	50.0	75.0	25.0	-	25.0	50.0	-	-

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

【事業内容別】にみると、

- ・「健診内容が充実している」は、外航船が 66.7% で、他の事業内容と比べて高くなっている。
- ・「近くに健診機関がある」は、外航船が 33.3% と高く、一方で漁船は 9.1% と低くなっている。
- ・「健診車が来てくれる」は、漁船が 43.9% であり、他の事業内容と比べて最も高く、内航船（旅客船）も割合は高くなっている。

【年齢区分別】にみると、

- ・「利用手続きが簡単である」は、70 歳～74 歳で高くなっている。
- ・「健診車が来てくれる」は、50 歳～54 歳が 19.1% であり、他の区分と比べて高くなっている。
- ・「無料で受けることができる」は、40 歳～44 歳が 76.2% であり、他の区分と比べて最も高くなっている。

【職種別】では、全体の比率から大きく差は見られない。（図表 2 - 1 - 12）

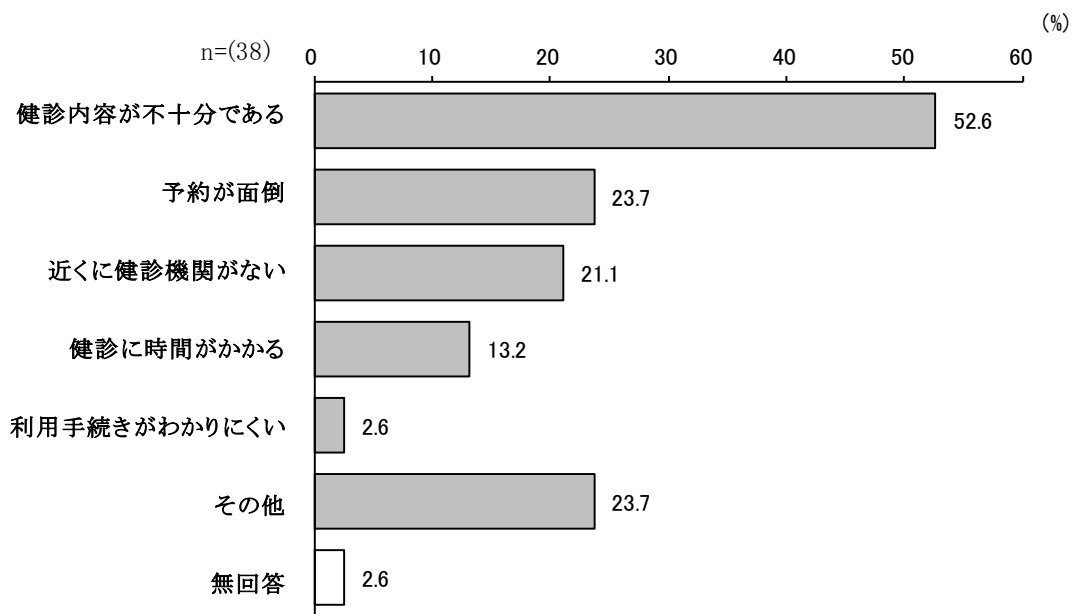
8. 「生活習慣病予防健診」を不満とした理由

◆「健診内容が不十分である」が52.6%で最も高い

(問11.で「3. やや不満」または「4. 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。(○は主なものを3つまで)

図表2-1-13 「生活習慣病予防健診」を不満とした理由



※調査数nが50未満であり、数が少ないため、参考数値

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」が52.6%で最も高く、20ポイント以上の差で、「予約が面倒」(23.7%)、「その他」(23.7%)、「近くに健診機関がない」(21.1%)、「健診に時間がかかる」(13.2%)となっている。「その他」の中では、「(2～3ヶ月前からでないと)事前予約ができない」という理由があげられている。(図表2-1-13)

なお、全体の調査数nが50未満であるため、事業内容別や年齢区分別の結果については言及しない。

前回調査(2016年)について

前回調査は、選択肢に「費用が高い」があった。

選択肢が異なるため、参考ではあるが、前回の結果においても、「健診内容が不十分である」(54.7%)が第1位となっていた。

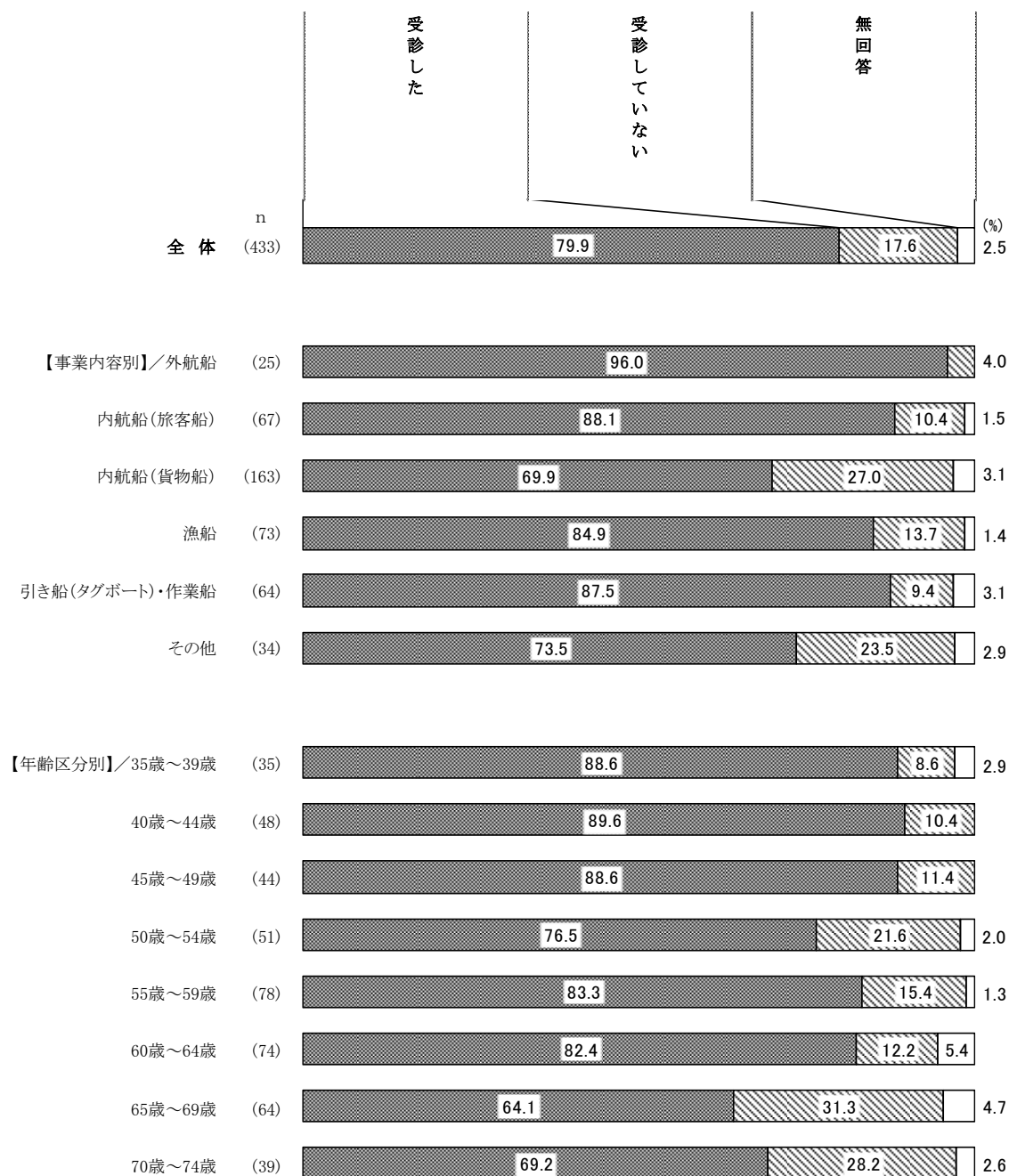
9. 「生活習慣病予防健診」の昨年の受診状況

◆昨年一年間の受診率は、79.9%

(問12 または問13 のいずれかをお答えの方へ)

問 14. 昨年一年間では、船員保険が実施している生活習慣病予防健診を受診されましたか。(○は1つだけ)

図表 2 - 1 - 14 「生活習慣病予防健診」の昨年の受診状況



※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

昨年一年間について、「生活習慣病予防健診」を「受診した」割合は、79.9%となっている。【事業内容別】にみると、「受診した」割合は、内航船（貨物船）が 69.9%と低くなっている。【年齢区分別】でみると、「受診した」割合は、65 歳～69 歳が 64.1%と低くなっている。(図表 2 - 1 - 14)

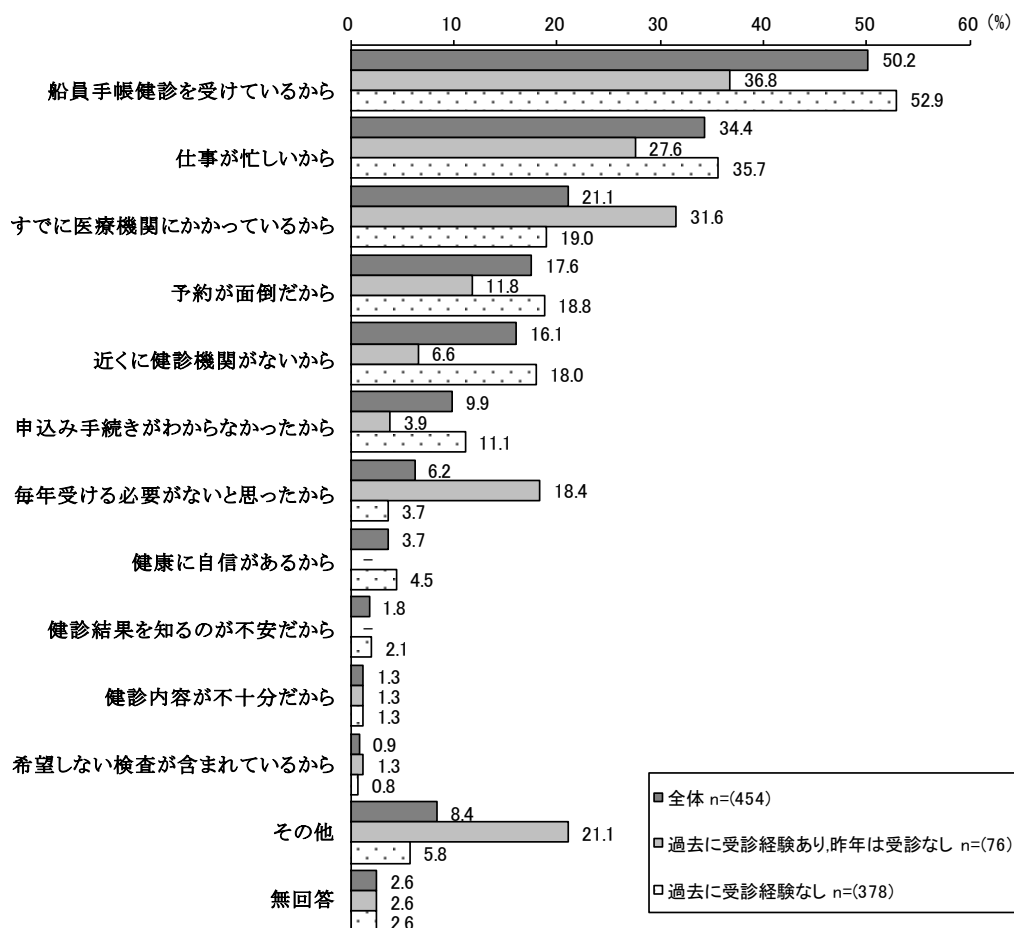
10. 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由

◆「船員手帳健診を受けているから」が50.2%で最も高い

(問9.で「2. 受診したことはない」または、問14.で「2. 受診していない」とお答えの方へ)

問 15. 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。(○は主なものを3つまで)

図表 2 - 1 - 15 過去の受診経験別 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由



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、「船員手帳健診を受けているから」が50.2%で最も高く、次いで、「仕事が忙しいから」(34.4%)、「すでに医療機関にかかっているから」(21.1%)となっている。

【過去の受診経験別】でポイント差をみると、“過去に受診した経験はあるが、昨年一年間は受診していない”場合は、「すでに医療機関にかかっているから」、「毎年受ける必要がないと思ったから」、「その他」の3項目で、“受診経験が1度もない”場合と比べて10ポイント以上高くなっている。

選択肢「その他」の中では、「予約のタイミングが合わない」「休職・離職」が理由としてあがっている。

一方で、“過去に生活習慣病予防健診を受けた経験がない場合”は、「船員手帳健診を受けているから」、「近くに健診機関がないから」の2項目で“昨年一年間は受診しなかった”場合と比べて10ポイント以上高くなっている。(図表 2 - 1 - 15)

前回調査（2016 年）について

前回調査は、「昨年一年間の受診状況」の設問がなかったため、回答条件は、生活習慣病予防健診を受診した経験がない人にのみ、回答してもらった。

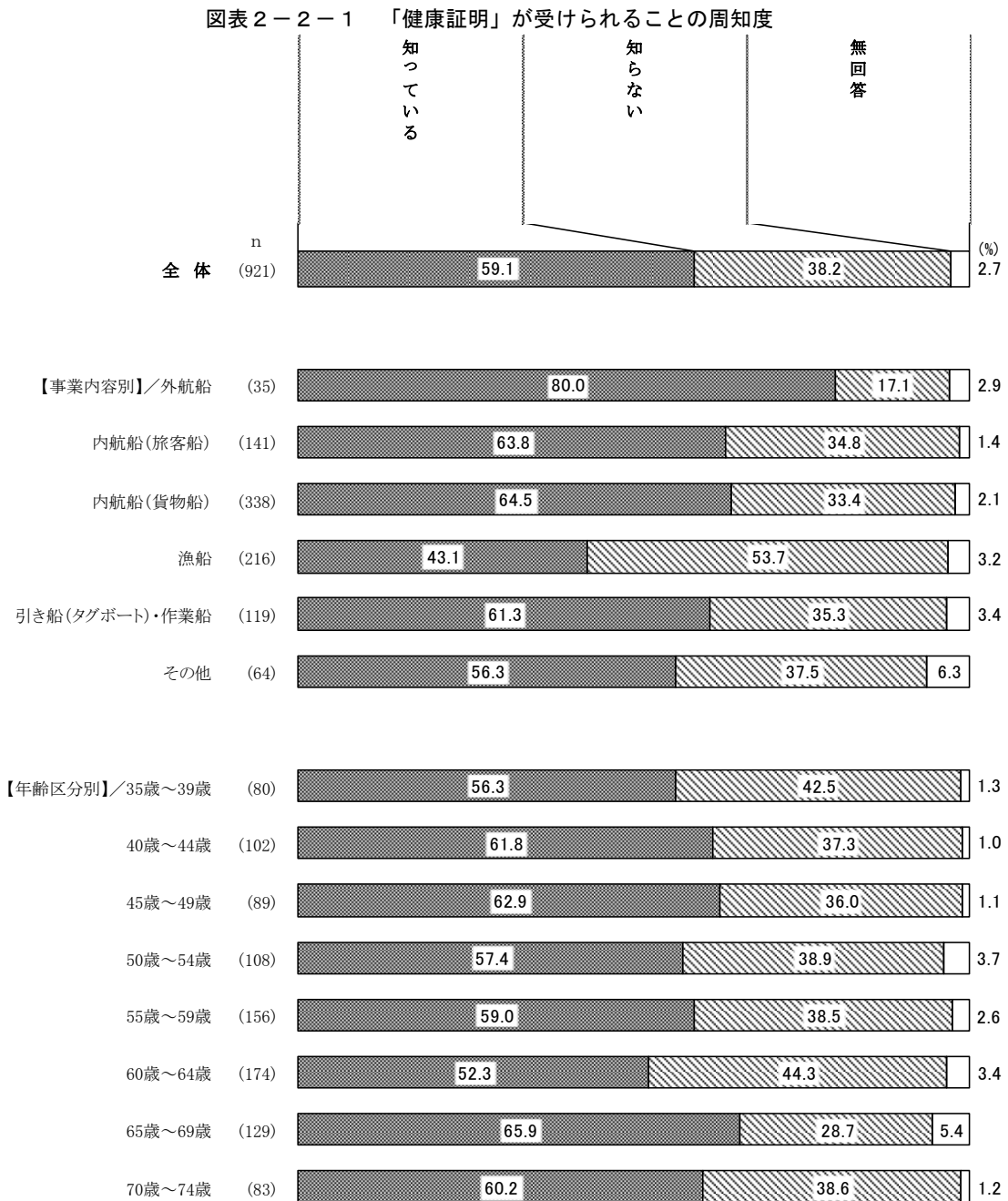
回答条件が異なるために比較はできないが、参考として、前回調査の結果は、「船員手帳健診を受けている」（62.8%）、「仕事が忙しい」（41.7%）、「予約が面倒」（22.2%）の順で上位 3 位となっていた。

Ⅱ 「健康証明書」の写しの提供について（問 16～問 19）

1. 生活習慣病予防健診時に、「健康証明」が受けられることの周知度

◆周知度は6割弱

問 16. 生活習慣病予防健診を受ける際に、船員手帳をお持ちいただければ、健康証明が受けられる医療機関があることをご存じですか。（○は1つだけ）

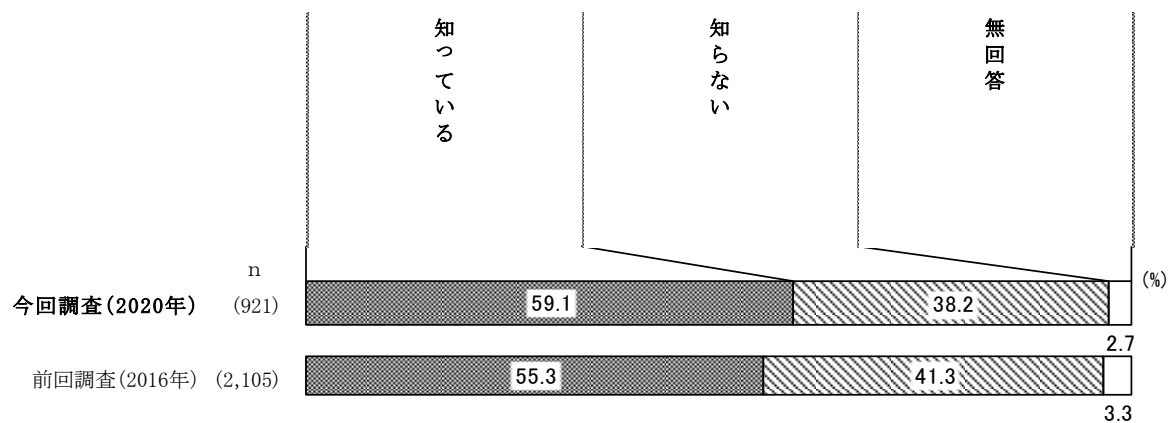


※《外航船》は、調査数nが少ないため、参考数値

「知っている」割合は59.1%で、周知度は6割弱となっている。【事業内容別】にみると「知っている」割合は、外航船で80.0%と高く、一方で漁船は、43.1%と低くなっている。【年齢区分別】にみると、65歳～69歳の周知度は65.9%であり、やや高くなっている。（図表 2 - 2 - 1）

前回調査との比較（2016年調査）

図表 2－2－2 前回調査比較 「健康証明」が受けられることの周知度



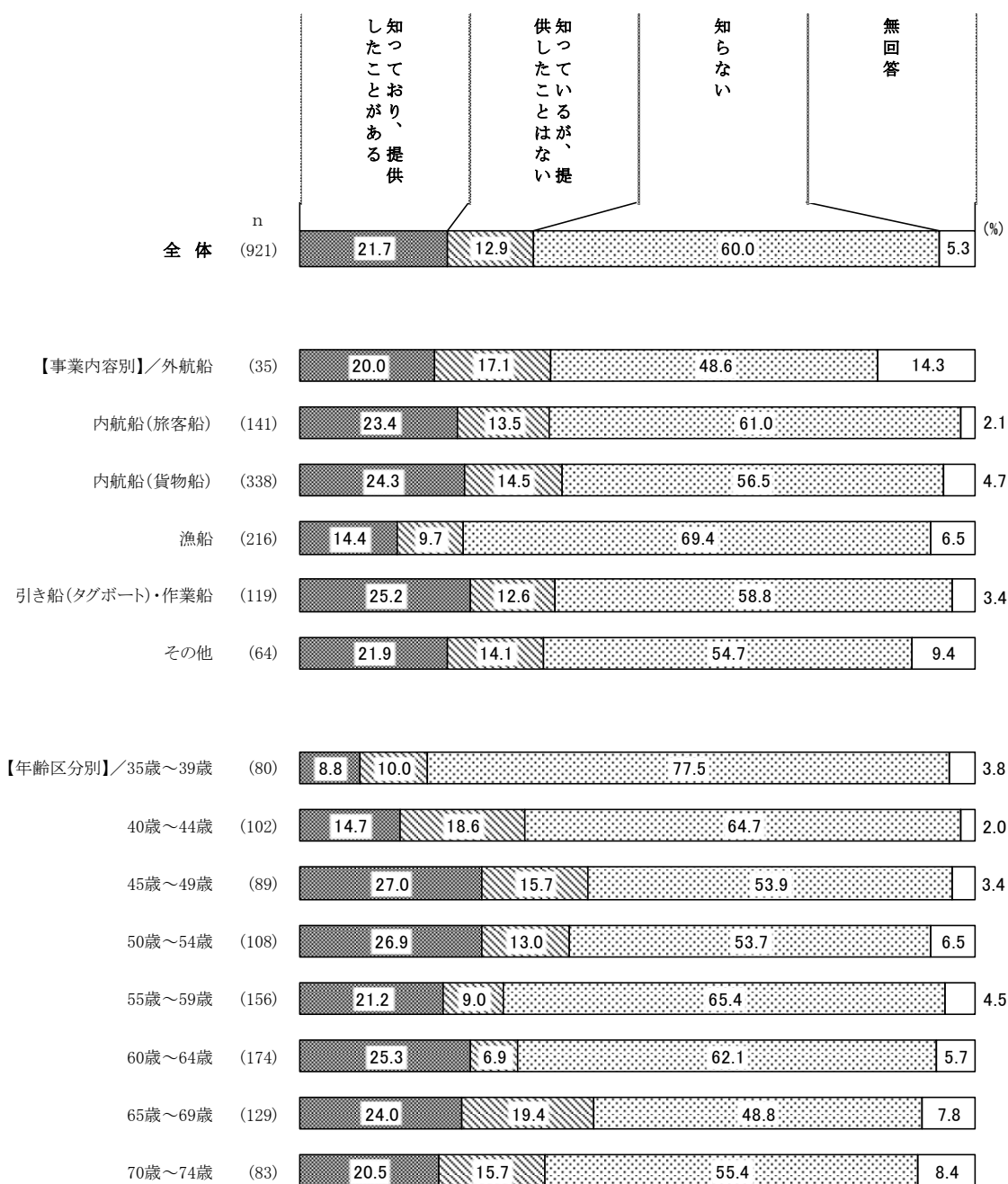
船員手帳を持参した場合、健康証明が受けられる医療機関があることを「知っている」割合は、前回調査の 55.3%から今回調査の 59.1%へと 3.8 ポイント増加している。(図表 2 - 2 - 2)

2. 「健康証明書」欄の提供依頼の周知度

◆周知度は、34.6%。提供度は、21.7%

問 17. 船員保険では、生活習慣病予防健診を受けていない方について、船員手帳の「健康証明書」欄の写しのご提供をお願いしていることをご存じですか。（○は1つだけ）

図表 2 - 2 - 3 「健康証明書」欄の写しの提供依頼 周知度



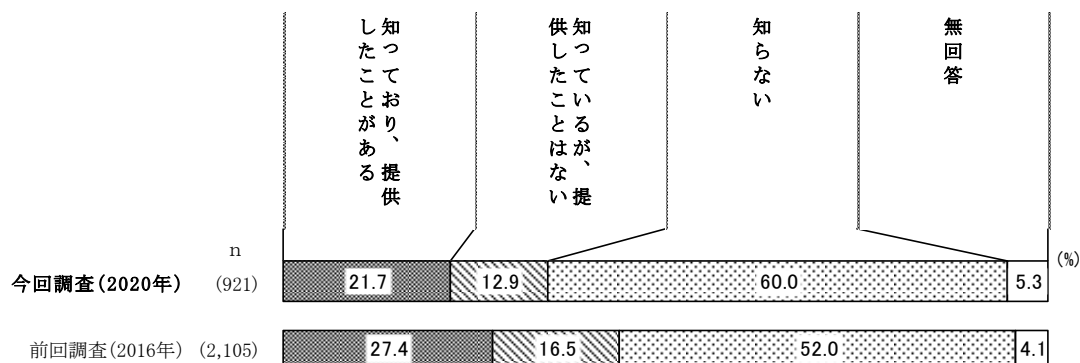
※《外航船》は、調査数nが少ないため、参考数値

《周知度》（「知っており、提供したことがある」＋「知っているが、提供したことはない」）割合は、34.6%となっている。「知っており、提供したことがある」提供割合は、21.7%となっている。

【事業内容別】にみると、周知度・提供度ともに漁船が低くなっている。【年齢区分別】でみると、周知度・提供度ともに35歳～39歳が低くなっている。（図表2 - 2 - 3）

前回調査との比較（2016 年調査）

図表 2－2－4 前回調査比較 「健康証明書」欄の写しの提供依頼 周知度



《周知度》（「知っており、提供したことがある」＋「知っているが、提供したことはない」）の割合は、前回調査の 43.9%から今回調査の 34.6%へ 9.3 ポイント減少している。

「知っており、提供したことがある」という提供の割合は、前回調査の 16.5%から今回調査の 12.9%へ 3.6 ポイント減少している。（図表 2－2－4）

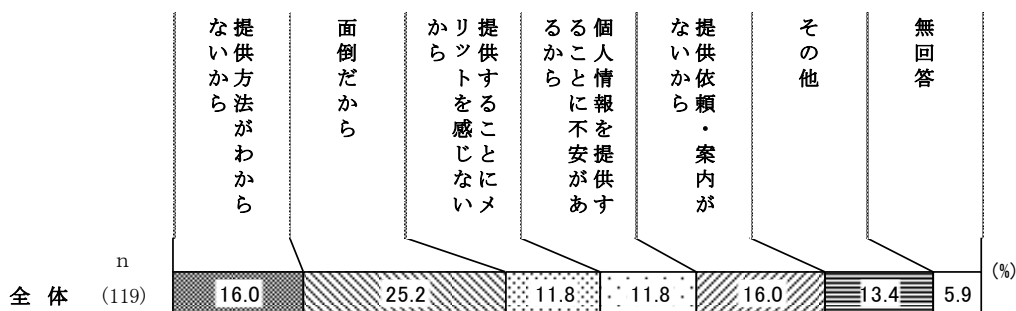
3. 「健康証明書」欄の写しの提供が難しい最も大きな理由

◆「面倒だから」が25.2%で最も高い

(問17で「2. 知っているが、提供したことはない」とお答えの方へ)

問18. 船員手帳の「健康証明書」欄の写しをご提供いただけなかった最も大きな理由は何ですか。
(○は1つだけ)

図表2-2-5 「健康証明書」欄の写しの提供が難しい理由



「健康証明書」欄の写しの提供が難しい最も大きな理由は、「面倒だから」が25.2%で最も高く、以下「提供方法がわからないから」(16.0%)、「提供依頼・案内がないから」(16.0%)、「その他」(13.4%)、「提供することにメリットを感じないから」(11.8%)、「個人情報提供することに不安があるから」(11.8%)となっている。

選択肢「その他」の中では「生活習慣病予防健診を受診しているから」が多くあげられていた。
(図表2-2-5)

前回調査(2016年)について

前回調査は、「提供依頼・案内がないから」が無かった。

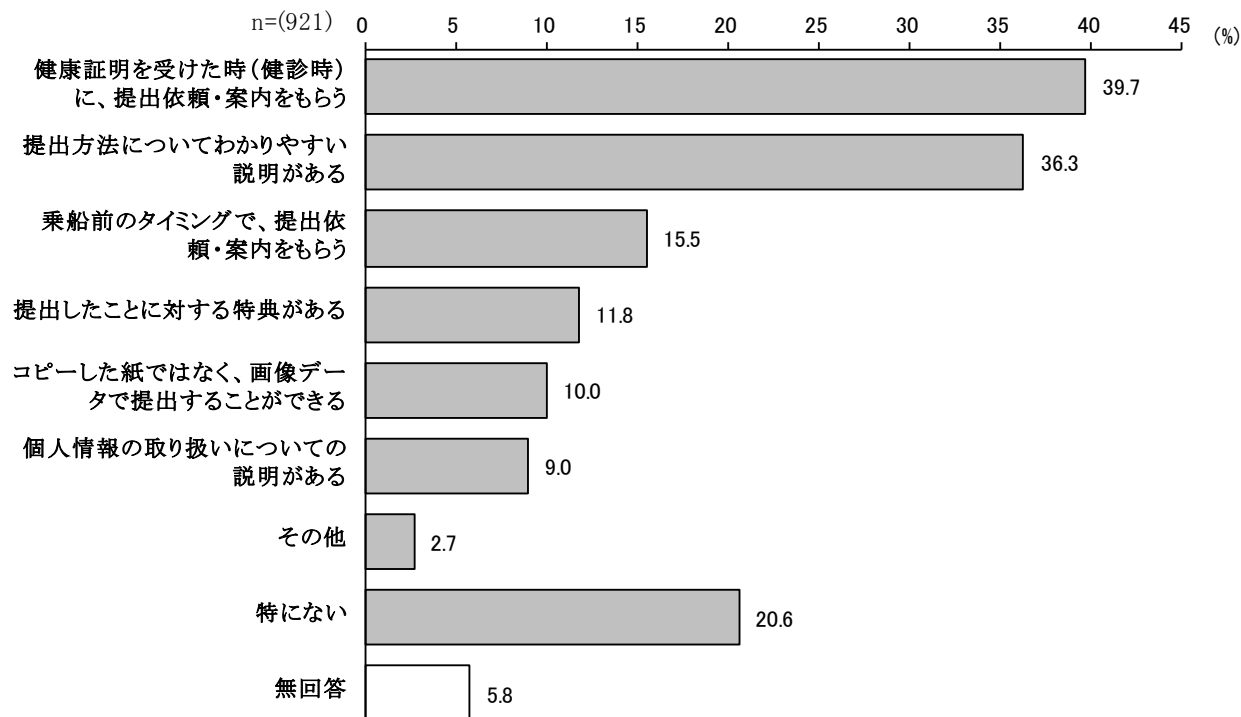
選択肢が異なるために比較はできないが、参考として、前回調査の結果は「提供方法がわからないから」(30.7%)、「面倒だから」(24.4%)、「個人情報提供することに不安があるから」(19.3%)の順で上位3位となっていた。

4. 今後、「健康証明書」欄の写しが提出しやすくなると思うこと

◆「健康証明を受けた時（健診時）に、提出依頼・案内をもらう」が39.7%で最も高い

問 19. 今後、どのように状況が改善されたら、健康証明書欄の写しの提出がしやすくなると思いますか。（○は主なものを3つまで）

図表 2－2－6 「健康証明書」欄の写しが提出しやすくなると思うこと



今後、「健康証明書」欄の写しが提出しやすくなると思うことは、「健康証明を受けた時（健診時）に、提出依頼・案内をもらう」が39.7%で最も高く、僅差で「提出方法についてわかりやすい説明がある」（36.3%）が次いでいる。以下、20ポイント以上の差で、「乗船前のタイミングで、提出依頼・案内をもらう」（15.5%）、「提出したことに対する特典がある」（11.8%）が続いている。

一方で、「特にない」が20.6%となっている。（図表 2－2－6）

図表 2-2-7 事業内容別・年齢区分別・職種別「健康証明書」欄の写しが提出しやすくなると思うこと

単位:%

		調査数	や提出方法についてわかりやすい説明がある	画像データで提出することができるとコピーした紙ではなく、この画像データで提出すること	個人情報の取り扱いについて説明がある	提出したことに對する特典がある	乗船前のタイミングで、提出依頼・案内をもらう	健康証明を受けた時（健診時）に、提出依頼・案内をもらう	その他	特になし	無回答
全 体		921	36.3	10.0	9.0	11.8	15.5	39.7	2.7	20.6	5.8
事業内容別	外航船	35	42.9	28.6	5.7	14.3	8.6	37.1	-	8.6	14.3
	内航船（旅客船）	141	34.8	8.5	9.2	9.2	6.4	41.1	2.1	27.7	2.8
	内航船（貨物船）	338	38.5	9.2	9.5	14.2	22.5	42.6	3.0	14.2	5.9
	漁船	216	31.0	5.6	8.3	8.8	19.0	38.4	0.9	24.5	6.9
	引き船（タグボート）・作業船	119	37.8	13.4	8.4	14.3	5.9	37.0	5.0	24.4	2.5
	その他	64	39.1	14.1	10.9	10.9	7.8	37.5	6.3	26.6	6.3
年齢区分別	35歳～39歳	80	42.5	15.0	7.5	21.3	10.0	32.5	5.0	21.3	3.8
	40歳～44歳	102	45.1	13.7	7.8	21.6	13.7	42.2	2.9	15.7	2.0
	45歳～49歳	89	29.2	9.0	6.7	18.0	9.0	39.3	5.6	22.5	4.5
	50歳～54歳	108	36.1	19.4	8.3	11.1	15.7	39.8	2.8	20.4	1.9
	55歳～59歳	156	39.1	9.6	7.7	10.3	12.8	42.3	0.6	21.2	6.4
	60歳～64歳	174	37.4	5.7	12.6	6.9	17.8	41.4	1.1	21.8	5.2
	65歳～69歳	129	32.6	7.0	10.9	7.8	23.3	35.7	3.9	20.9	10.9
	70歳～74歳	83	25.3	3.6	7.2	4.8	18.1	42.2	2.4	20.5	10.8
職種別	船長	232	40.5	14.7	7.8	13.8	9.9	37.1	3.9	16.4	6.5
	漁労長	26	19.2	3.8	-	11.5	19.2	50.0	-	19.2	11.5
	甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）	290	35.9	7.2	10.3	12.1	15.2	42.4	2.4	20.3	4.5
	機関部門（機関長・機関士・機関員）	257	35.4	9.3	8.9	10.1	17.5	40.5	2.7	23.7	5.1
	通信部門	19	26.3	5.3	15.8	21.1	10.5	47.4	-	26.3	5.3
	運航部門	4	25.0	-	-	-	25.0	25.0	-	50.0	-
	事務部門（司厨部門・接客部門）	68	33.8	7.4	8.8	10.3	25.0	32.4	1.5	22.1	10.3
	その他	16	43.8	31.3	12.5	12.5	18.8	25.0	6.3	18.8	6.3

※調査数nが50未満は、数が少ないため、参考数値

【事業内容別】にみると、

- ・「コピーした紙ではなく、画像データで提出することができる」は、外航船が高くなっている。
- ・「乗船前のタイミングで、提出依頼・案内をもらう」は、内航船（貨物船）が高くなっている。

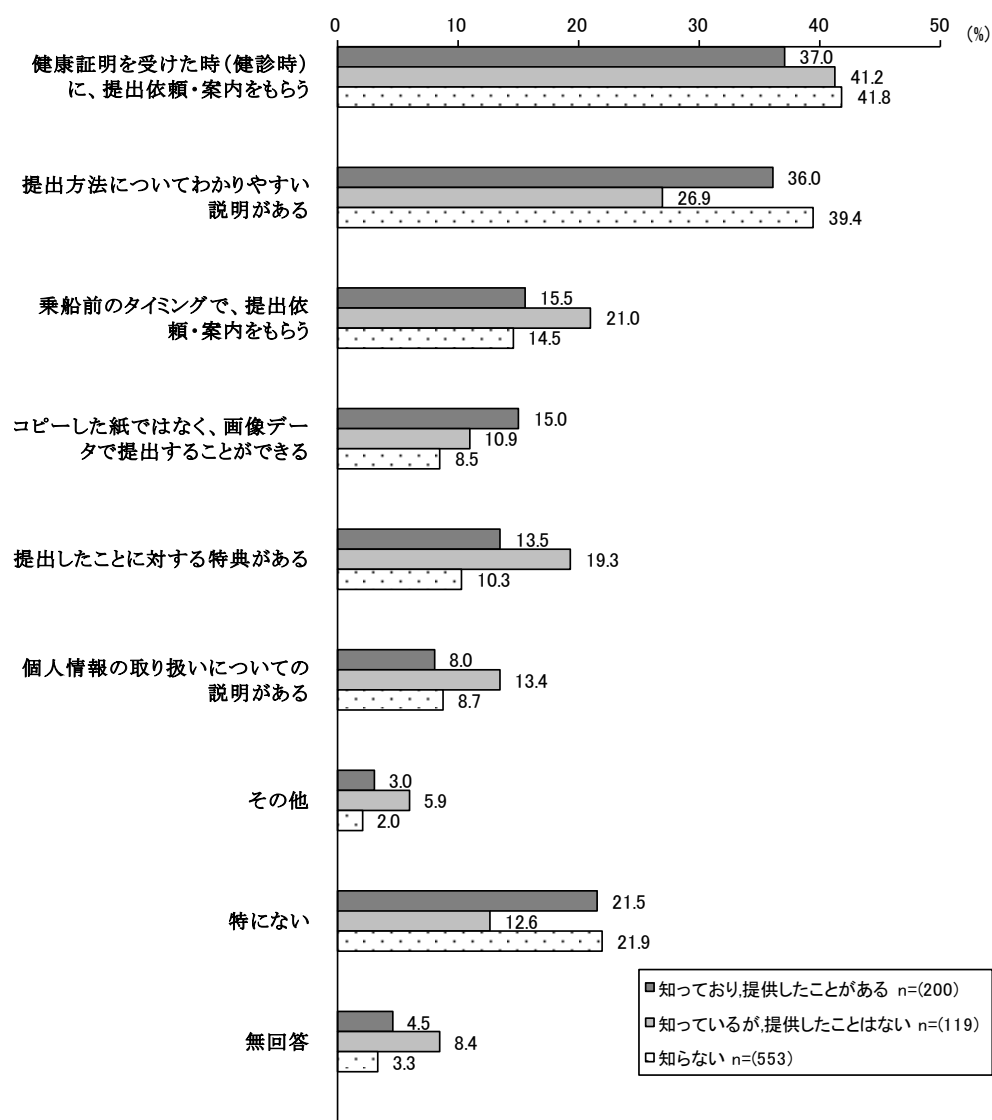
【年齢区分別】にみると、

- ・「コピーした紙ではなく、画像データで提出することができる」は、50歳～54歳が最も高くなっている。
- ・「提出したことに對する特典がある」は、35歳～39歳、40歳～44歳とともに2割以上となっており、高くなっている。
- ・「乗船前のタイミングで、提出依頼・案内をもらう」は、65歳～69歳が他の年齢区分と比べて高くなっている。

【職種別】にみると、

- ・「健康証明を受けた時（健診時）に、提出依頼・案内をもらう」は、漁労長で50.0%であり、他の職種と比べて高くなっている。（図表 2-2-7）

図表 2 - 2 - 8 【「健康証明書」欄の写しの提供依頼の周知度別】提出しやすくなると思うこと



【「健康証明書」欄の写しの提供依頼の周知度別】にみると、提供依頼があることを《知っているが、提供したことはない》と回答した人は、「乗船前のタイミングで、提出依頼・案内をもらう」

(21.0%)、「提出したことに対する特典がある」(19.3%)、「個人情報の取り扱いについての説明がある」(13.4%) の3項目が、他と比べて高くなっている。

一方で、提供依頼があることを《知らない》と回答した人は、「提出方法についてわかりやすい説明がある」と提出しやすくなると思う意見が39.4%と高くなっている。(図表 2 - 2 - 8)

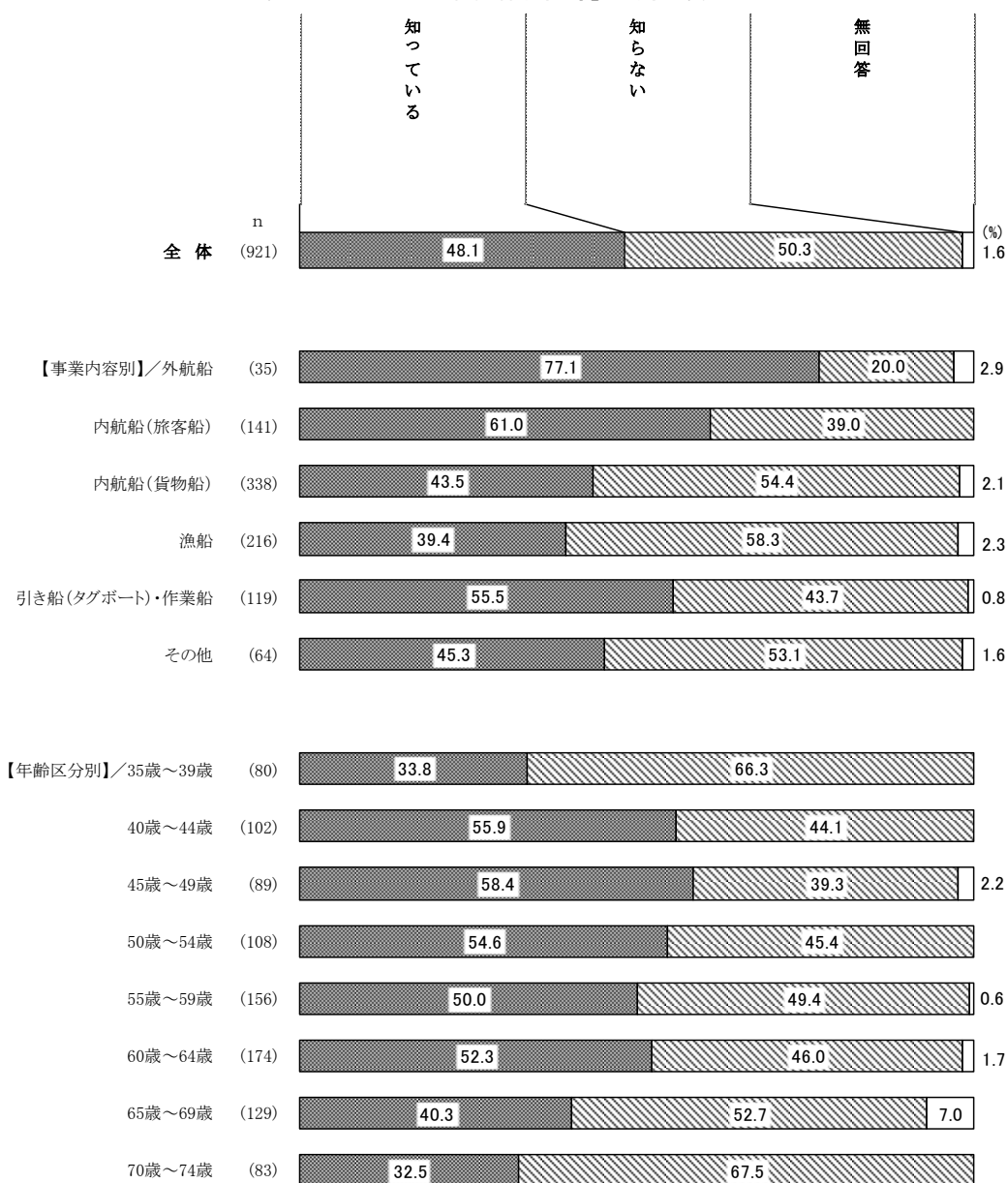
Ⅲ 「特定保健指導」について（問 20～問 25）

1. 「特定保健指導」の周知度

◆周知度は5割弱

問 20. 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、保健師等の専門家が生活習慣の改善方法等の相談にのり、助言などを行う「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」の周知度

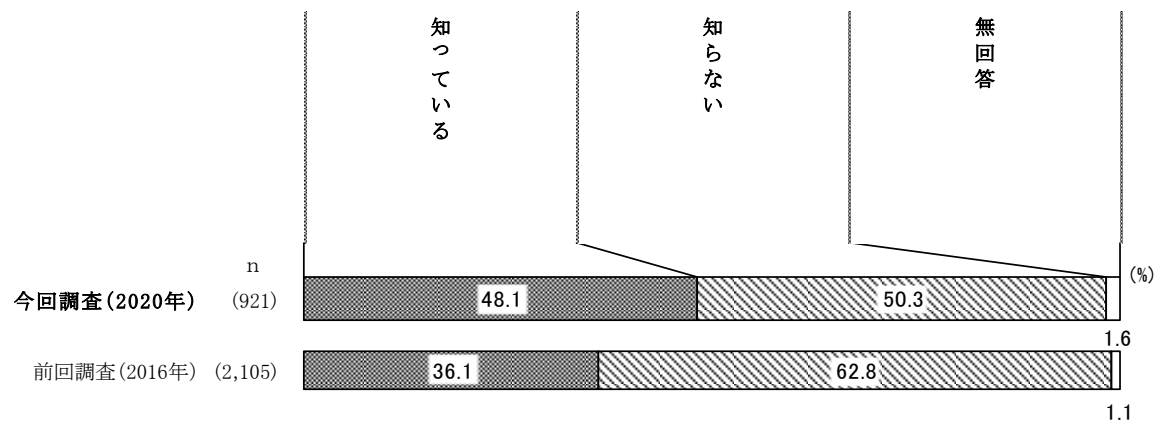


※《外航船》は、調査数nが少ないため、参考数値

「特定保健指導」を「知っている」は、48.1%であり、周知度は5割弱となっている。【事業内容別】にみると、「知っている」は、外航船が高く、逆に漁船は低くなっている。【年齢区分別】でみると、40歳台～60歳台前半では、周知度は5割以上となっている。（図表 2 - 3 - 1）

前回調査との比較（2016 年調査）

図表 2－3－2 前回調査比較 「特定保健指導」の周知度



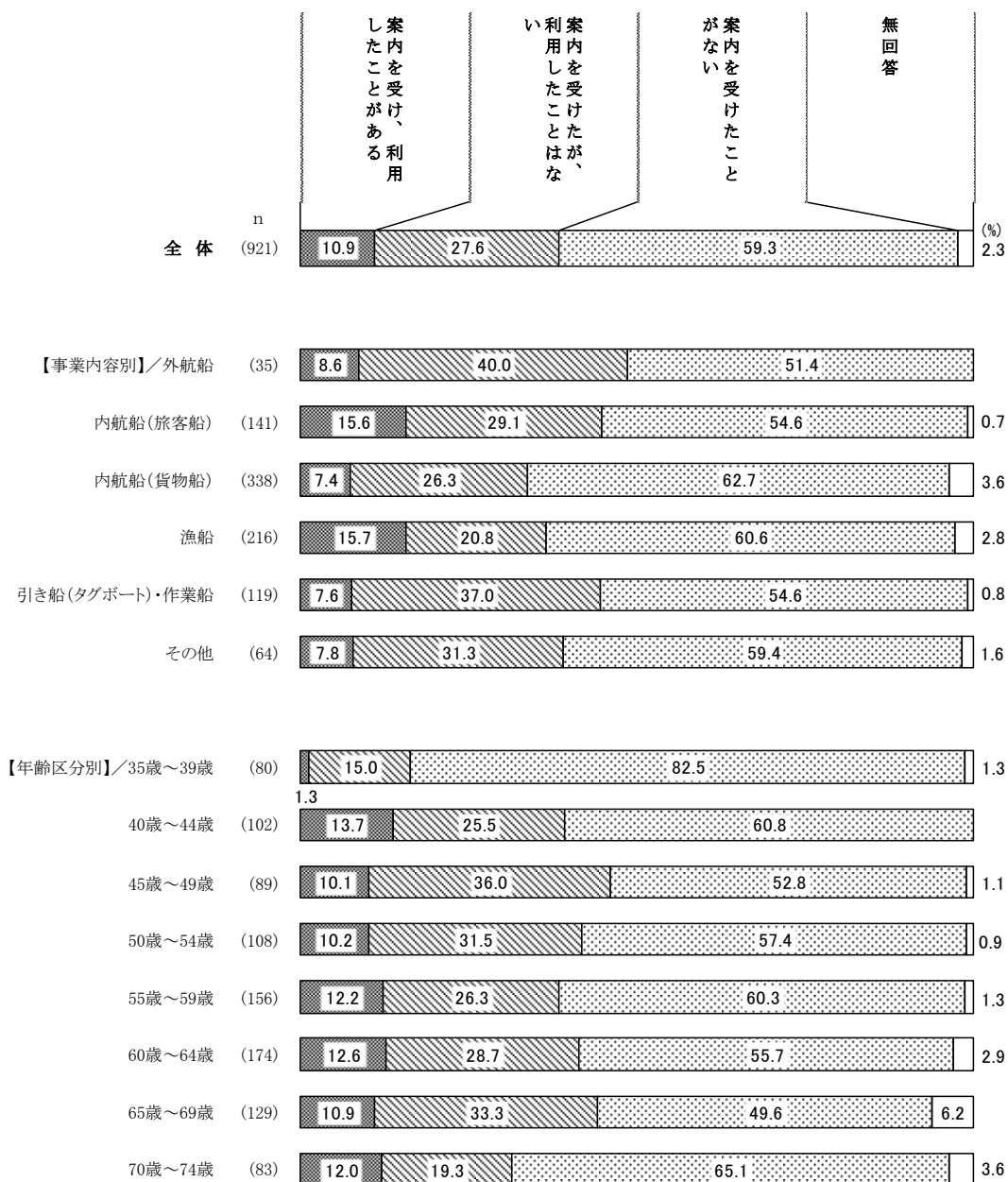
「特定保健指導」について、「知っている」割合は、前回調査の 36.1%から今回調査の 48.1%へ 12.0 ポイント増加している。(図表 2 - 3 - 2)

2. 「特定保健指導」の利用経験

◆《案内を受けた》ものの、実際に利用した割合は3割未満

問 21. あなたは、「特定保健指導」の対象に該当される旨の案内を受け、このサービスを利用されたことがありますか。(○は1つだけ)

図表 2-3-3 「特定保健指導」の利用経験



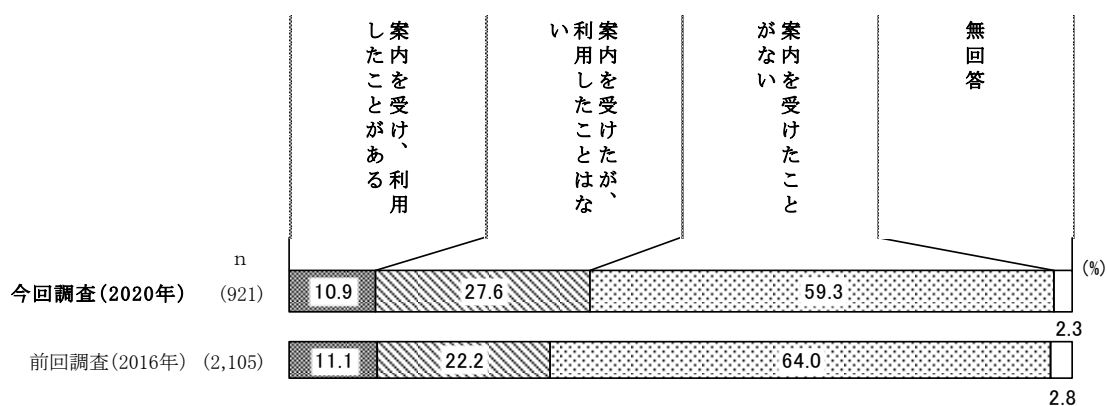
※《外航船》は、調査数nが少ないため、参考数値

「特定保健指導」について、《案内を受けた》(「案内を受け、利用したことがある」＋「案内を受けたが、利用したことはない」)割合は、38.5%となっている。《案内を受けた》回答数を基数(n)にして、実際に「利用したことがある」割合を算出すると28.3%となり、3割未満となっている。

【事業内容別】にみると、「案内を受け、利用したことがある」割合は、内航船(旅客船)と漁船でやや高くなっている。【年齢区分別】でみると、35歳～39歳では、「案内を受け、利用したことがある」割合が極めて低く、他の年代は、概ね1割台となっている。(図表2-3-3)

前回調査との比較（2016年調査）

図表 2 - 3 - 4 前回調査比較 「特定保健指導」の利用経験



「特定保健指導」について、《案内を受けた》（「案内を受け、利用したことがある」＋「案内を受けたが、利用したことはない」）割合は、前回調査の 33.3% から、今回調査の 38.5% へ 5.2 ポイント増加している。

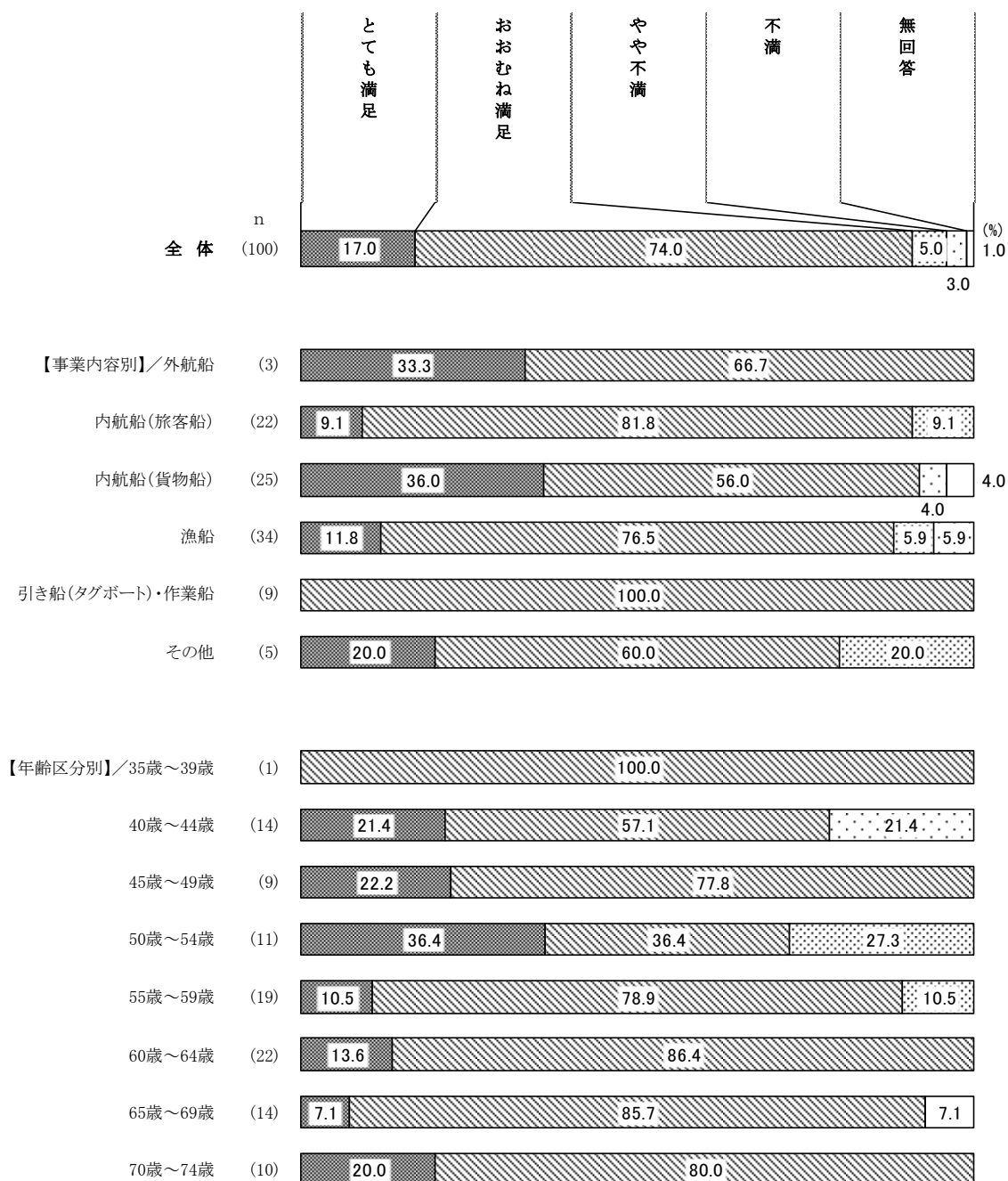
《案内を受けた》回答数を基数（n）にして、実際に「利用したことがある」割合を算出すると前回調査の 33.3% から今回調査の 28.3% へ 5 ポイント減少している。（図表 2 - 3 - 4）

3. 「特定保健指導」の利用満足度

◆《満足》（「とても満足」＋「おおむね満足」）の割合は、91.0%

問 22. 特定保健指導のサービスは、満足されるものでしたか。（○は1つだけ）

図表 2 - 3 - 5 「特定保健指導」の利用満足度



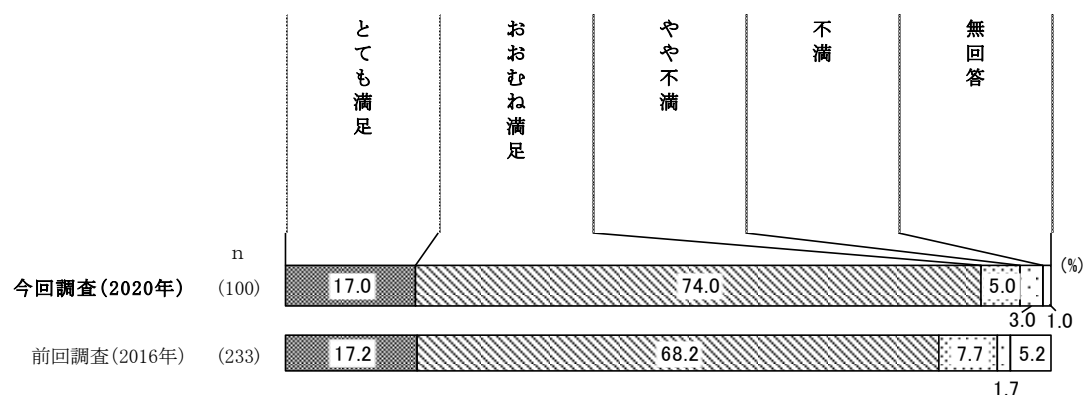
※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

「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、91.0%と満足度は高くなっている。

調査数 n が少ないために参考数値となるが、【事業内容別】にみると、外航船、内航船（貨物船）では「とても満足」している割合が3割以上となっている。【年齢区分別】でみると、50歳～54歳で「とても満足」している割合が3割以上となっている。（図表 2 - 3 - 5）

前回調査との比較（2016年調査）

図表 2-3-6 前回調査比較 「特定保健指導」の利用満足度



「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、前回調査の85.4%から今回調査の91.0%へ5.6ポイント増加している。

「とても満足」の割合は、前回調査と比べて大きなポイント差はなく、「おおむね満足」の割合が、前回調査の68.2%から今回調査の74.0%へ5.8ポイント増加している。（図表2-3-6）

前回調査（2016年）について

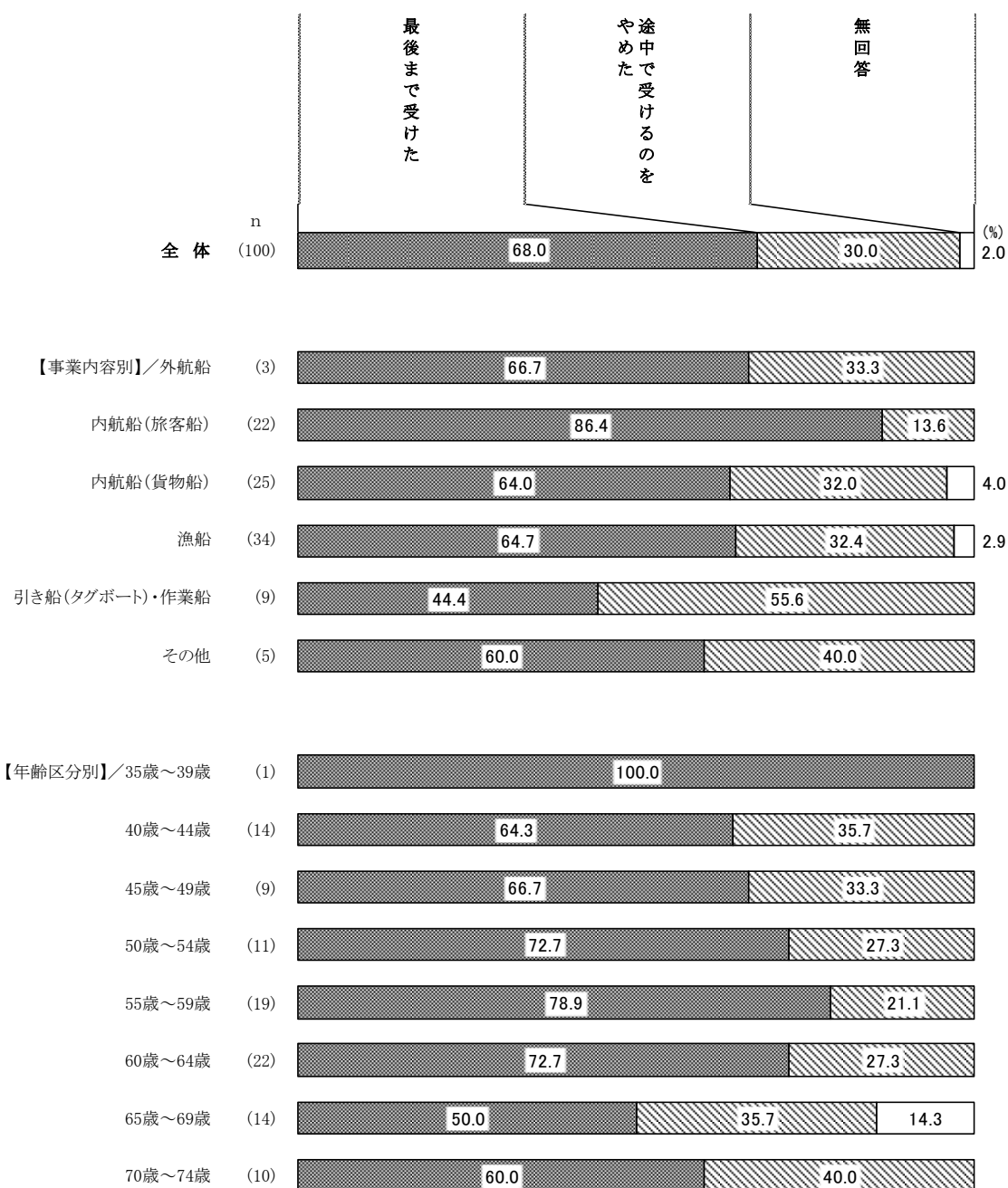
留意すべき事項として、前回調査時は、「特定保健指導」の実施期間が6か月であり、今回調査時はこのサービスの実施期間は3か月である。そのため、質問や選択肢は前回調査から変更がないものの、サービス内容が変わっている。

4. 「特定保健指導」の利用状況

◆「最後まで受けた」が7割弱

問 23. 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 - 7 「特定保健指導」の利用状況



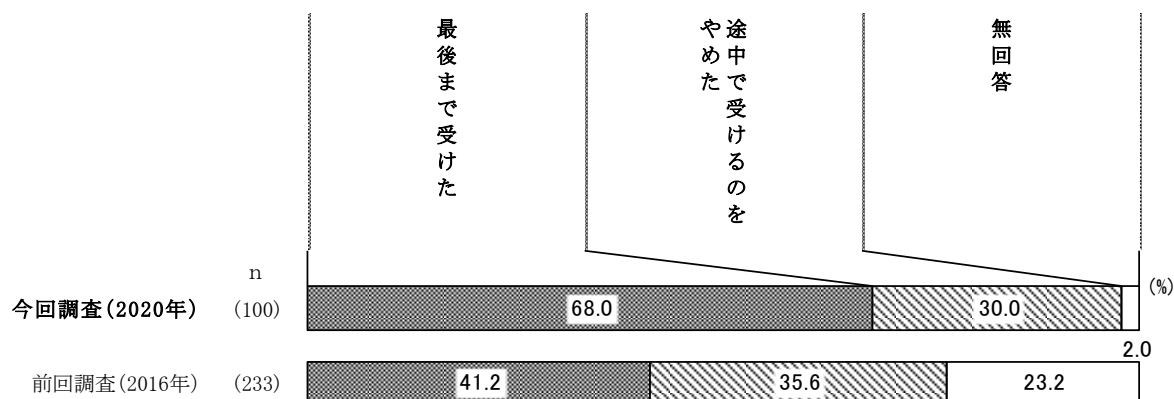
※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

「特定保健指導」について「最後まで受けた」割合は 68.0%であり、7割弱となっている。

調査数 n が少ないために参考数値となるが、【事業内容別】にみると、「最後まで受けた」割合は、内航船（旅客船）で8割を超えている。【年齢区分別】でみると、65歳～69歳が「最後まで受けた」割合がやや低くなっている。（図表 2 - 3 - 7）

前回調査との比較（2016 年調査）

図表 2 - 3 - 8 前回調査比較 「特定保健指導」の利用状況



「特定保健指導」について「最後まで受けた」割合は、前回調査の 41.2%から今回調査の 68.0%へ 26.8 ポイント増加している。(図表 2 - 3 - 8)

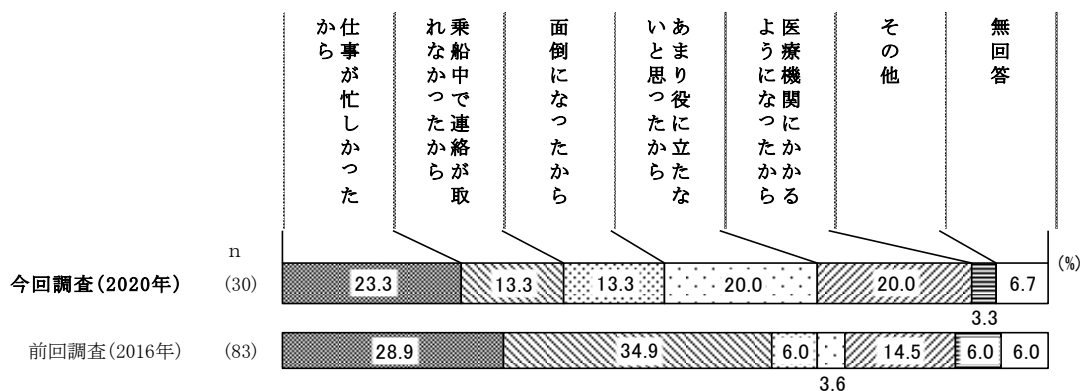
5. 「特定保健指導」の利用を途中でやめた理由

◆「仕事が忙しかったから」が23.3%で最も高い

(問23で「2. 途中で受けるのをやめた」とお答えの方へ)

問24. 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2-3-9 「特定保健指導」の利用を途中でやめた理由(前回調査比較)



※調査数nが50未満であり、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。

「仕事が忙しかったから」が23.3%で最も高く、以下「あまり役に立たないと思ったから」(20.0%)、「医療機関にかかるようになったから」(20.0%)、「乗船中で連絡が取れなかったから」(13.3%)、「面倒になったから」(13.3%)、となっている。

前回調査とのポイント差をみると、「乗船中で連絡が取れなかったから」(前回34.9%:今回13.3%)は、21.6ポイント減少している。

一方、「あまり役に立たないと思ったから」(前回3.6%:今回20.0%)は、16.4ポイント増加している。

なお、全体の調査数nが50未満であるため、事業内容別や年齢区分別の結果については言及しない。(図表2-3-9)

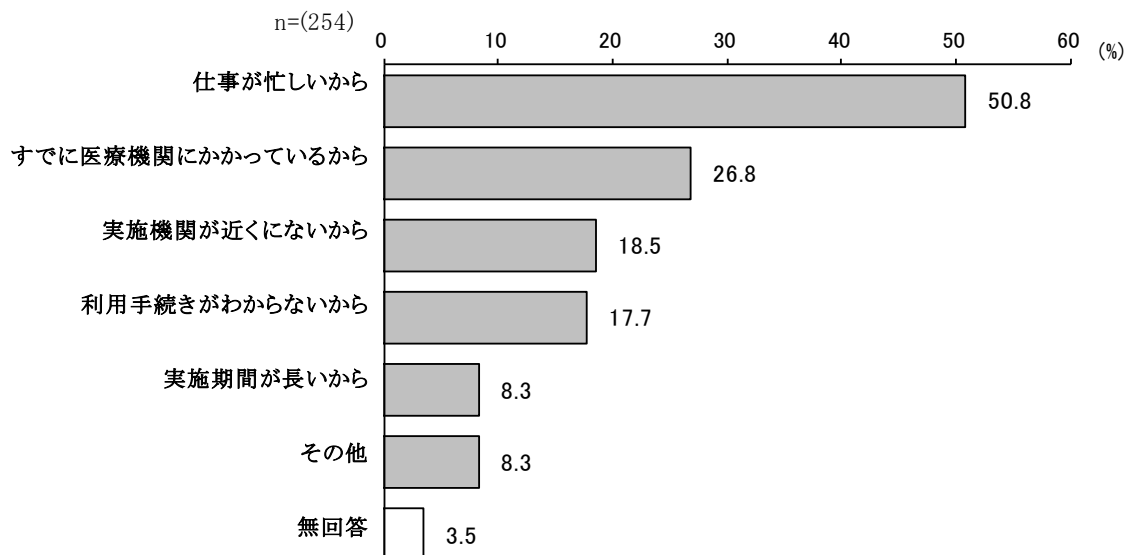
6. 「特定保健指導」を利用しなかった理由

◆「仕事が忙しいから」が50.8%で最も高い

(問21.で「2. 案内を受けたが、利用したことはない」とお答えの方へ)

問 25. 特定保健指導を利用されなかった主な理由は何ですか。(○は主なものを3つまで)

図表 2－3－10 「特定保健指導」を利用しなかった理由



案内を受けたものの「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。

「仕事が忙しいから」が50.8%で最も高く、20ポイント以上の差で「すでに医療機関にかかっているから」が26.8%と次いでいる。(図表 2 - 3 - 10)

前回調査(2016年)について

前回調査は、選択肢の「実施期間が長い」が「実施期間(6か月)が長い」という表記であった。

選択肢が異なっており、かつ、前回調査からのサービス内容の変更もあるため比較はできないが、参考として、前回の結果は、「仕事が忙しいから」が56.7%で最も高く、「すでに医療機関にかかっているから」(27.0%)、「実施機関が近くにないから」(21.8%)の順で上位3位となっていた。

図表 2 - 3 - 11 事業内容別・年齢区分別・職種別「特定保健指導」を利用しなかった理由

単位：％

		調査数	仕事が忙しいから	ないから 実施機関が近くに	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		254	50.8	18.5	26.8	8.3	17.7	8.3	3.5
事業内容別	外航船	14	50.0	35.7	14.3	7.1	7.1	-	7.1
	内航船（旅客船）	41	39.0	12.2	24.4	7.3	17.1	19.5	2.4
	内航船（貨物船）	89	53.9	16.9	21.3	9.0	20.2	5.6	2.2
	漁船	45	55.6	28.9	35.6	11.1	24.4	-	4.4
	引き船（タグボート）・作業船	44	61.4	11.4	29.5	4.5	11.4	13.6	2.3
	その他	20	25.0	20.0	40.0	10.0	15.0	10.0	10.0
年齢区分別	35歳～39歳	12	66.7	8.3	16.7	-	25.0	8.3	-
	40歳～44歳	26	42.3	15.4	23.1	11.5	7.7	19.2	-
	45歳～49歳	32	59.4	12.5	15.6	15.6	18.8	15.6	-
	50歳～54歳	34	52.9	14.7	29.4	5.9	14.7	2.9	-
	55歳～59歳	41	58.5	22.0	14.6	7.3	24.4	7.3	7.3
	60歳～64歳	50	54.0	24.0	36.0	6.0	16.0	2.0	4.0
	65歳～69歳	43	46.5	20.9	37.2	7.0	18.6	2.3	7.0
	70歳～74歳	16	12.5	18.8	31.3	12.5	18.8	25.0	6.3
職種別	船長	59	59.3	22.0	23.7	6.8	11.9	3.4	6.8
	漁労長	4	50.0	25.0	50.0	-	-	-	-
	甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）	79	50.6	16.5	29.1	11.4	22.8	8.9	2.5
	機関部門（機関長・機関士・機関員）	84	48.8	14.3	20.2	7.1	13.1	9.5	3.6
	通信部門	6	50.0	50.0	50.0	-	33.3	-	-
	運航部門	1	-	-	100.0	-	-	-	-
	事務部門（司厨部門・接客部門）	15	40.0	26.7	40.0	6.7	33.3	13.3	-
	その他	4	50.0	25.0	25.0	25.0	50.0	25.0	-

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

【事業内容別】にみると、

- ・「実施機関が近くにないから」は、外航船・漁船で比較的高くなっている。

【年齢区分別】にみると、

- ・「仕事が忙しかから」は、35 歳～39 歳が 66.7%と最も高くなっている。
- ・「すでに医療機関にかかっているから」は、65 歳～69 歳でやや高くなっている。

【職種別】でみると、全体の傾向から大きく差はみられない。

(図表 2 - 3 - 11)

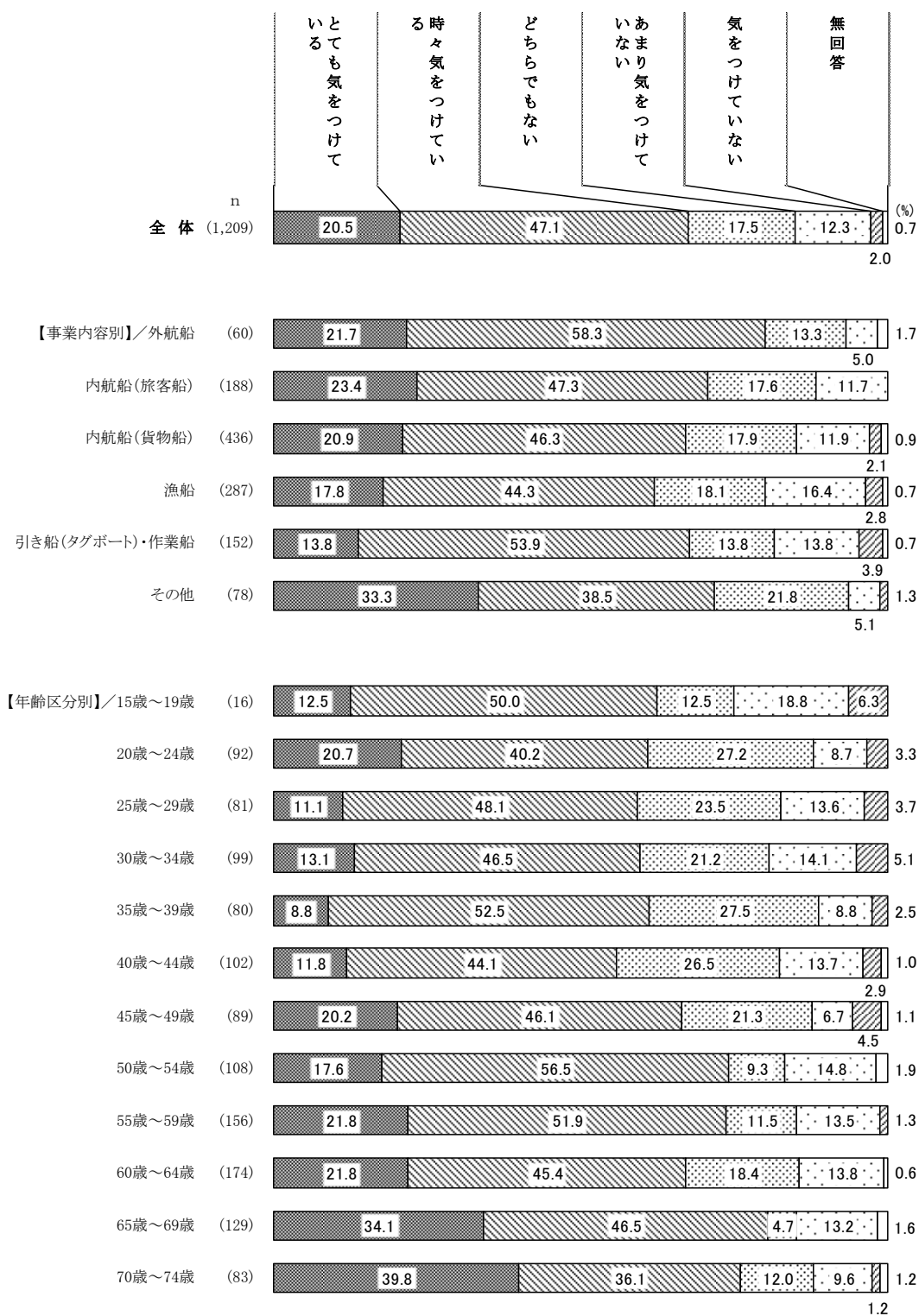
IV 「健康への取り組み」について（問 26～問 29）

1. 普段の健康意識

◆《気をつけている》割合は、67.6%

問 26. あなたは普段から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」＋「時々気をつけている」）割合は、67.6%と7割弱の人が健康について意識している。

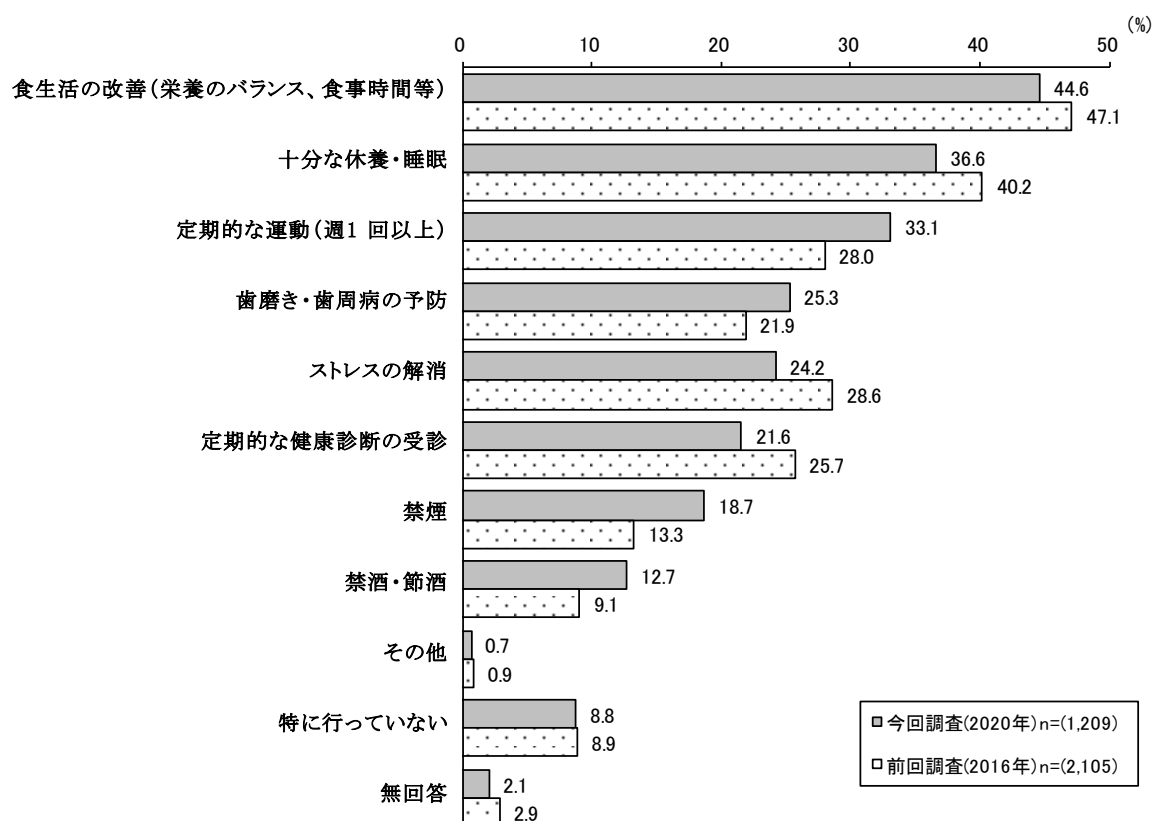
【事業内容別】にみると、《気をつけている》割合は、外航船が80.0%（21.7%＋58.3%）と最も高く、逆に漁船は62.1%（17.8%＋44.3%）と低くなっている。【年齢区分別】でみると、《気をつけている》割合は、40歳～44歳がやや低くなっているが、概ねどの年齢区分でも6割程度を占めており、年齢区分があがるにつれて、「とても気をつけている」割合が高くなっている。（図表2 - 4 - 1）

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44.6%で最も高い

問 27. 健康のために心がけているのは、主にどんなことですか。（○は主なものを3つまで）

図表 2－4－2 健康のために心がけていること（前回調査比較）



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44.6%で最も高く、以下「十分な休養・睡眠」（36.6%）、「定期的な運動（週1回以上）」（33.1%）、「歯磨き・歯周病の予防」（25.3%）、「ストレスの解消」（24.2%）となっている。

前回調査とのポイント差を比べてみると、「定期的な運動（週1回以上）」（前回28.0%：今回33.1%）、「禁煙」（前回13.3%：今回18.7%）の2項目が、前回調査から5ポイント程度増加している。一方で、前回調査から5ポイント以上減少している項目はない。（図表2－4－2）

図表 2-4-3 事業内容別・年齢区分別・職種別健康のために心がけていること

単位：％

		調査数	食生活の改善 (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		1,209	44.6	33.1	36.6	24.2	18.7	12.7	21.6	25.3	0.7	8.8	2.1
事業 内容 別	外航船	60	50.0	50.0	43.3	23.3	10.0	8.3	26.7	33.3	-	3.3	5.0
	内航船（旅客船）	188	45.7	40.4	40.4	22.3	17.0	10.6	21.3	26.1	0.5	7.4	1.6
	内航船（貨物船）	436	42.4	28.7	36.7	28.7	19.3	14.0	22.2	28.7	0.7	8.0	1.8
	漁船	287	44.3	27.2	31.7	21.6	21.6	12.9	19.5	20.2	1.0	12.2	2.1
	引き船（タグボート）・作業船	152	41.4	34.2	39.5	22.4	17.8	13.8	19.7	23.0	0.7	8.6	2.6
	その他	78	53.8	47.4	35.9	19.2	16.7	10.3	23.1	23.1	-	9.0	1.3
年 齢 区 分 別	15歳～19歳	16	18.8	25.0	37.5	68.8	12.5	-	6.3	43.8	-	-	-
	20歳～24歳	92	31.5	30.4	44.6	37.0	15.2	8.7	7.6	32.6	-	13.0	2.2
	25歳～29歳	81	33.3	24.7	37.0	24.7	24.7	19.8	11.1	30.9	1.2	11.1	2.5
	30歳～34歳	99	39.4	27.3	44.4	31.3	15.2	6.1	10.1	37.4	-	16.2	1.0
	35歳～39歳	80	52.5	53.8	33.8	18.8	8.8	11.3	11.3	26.3	-	10.0	1.3
	40歳～44歳	102	43.1	39.2	29.4	29.4	12.7	9.8	17.6	29.4	1.0	11.8	1.0
	45歳～49歳	89	44.9	31.5	38.2	24.7	10.1	11.2	21.3	22.5	2.2	6.7	2.2
	50歳～54歳	108	49.1	39.8	32.4	16.7	21.3	13.0	17.6	23.1	1.9	6.5	2.8
	55歳～59歳	156	49.4	34.6	34.0	19.2	20.5	13.5	35.9	16.7	0.6	6.4	3.2
	60歳～64歳	174	51.1	27.0	32.8	23.6	20.7	13.2	29.9	20.1	-	8.6	1.1
	65歳～69歳	129	49.6	24.8	38.0	19.4	28.7	14.0	26.4	24.0	-	6.2	2.3
	70歳～74歳	83	38.6	41.0	44.6	19.3	21.7	22.9	32.5	22.9	1.2	3.6	3.6
職 種 別	船長	238	49.2	36.1	34.5	17.6	22.7	12.6	29.4	22.7	0.4	5.5	1.3
	漁労長	27	40.7	37.0	22.2	14.8	37.0	22.2	14.8	11.1	3.7	7.4	7.4
	甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）	457	39.8	29.3	36.8	25.8	17.9	14.0	19.7	26.5	0.7	11.8	2.0
	機関部門（機関長・機関士・機関員）	339	44.2	34.8	37.5	25.1	17.4	13.3	21.2	28.6	0.6	7.4	1.8
	通信部門	23	60.9	34.8	30.4	34.8	17.4	-	17.4	8.7	-	-	4.3
	運航部門	7	57.1	28.6	42.9	14.3	-	-	14.3	-	-	-	-
	事務部門（司厨部門・接客部門）	86	54.7	33.7	44.2	31.4	15.1	7.0	15.1	23.3	1.2	11.6	2.3
	その他	23	39.1	34.8	39.1	13.0	13.0	13.0	21.7	34.8	-	8.7	8.7

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

【事業内容別】にみると、

- ・「定期的な運動（週１回以上）」は、外航船が 50.0%と最も高くなっている。

【年齢区分別】にみると、

- ・「定期的な運動（週１回以上）」は、35 歳～39 歳が 53.8%と最も高くなっている。
- ・「ストレスの解消」は、15 歳～19 歳、20 歳～24 歳で高くなっている。
- ・「禁煙」は、65 歳～69 歳が 28.7%と高くなっている。
- ・「定期的な健康診断の受診」は、55 歳～59 歳、70 歳～74 歳で高くなっている。
- ・「歯磨き・歯周病の予防」は、15 歳～19 歳が 43.8%と最も高くなっている。

【職種別】でみると、「禁煙」「禁酒・節酒」について、漁労長がやや高くなっている。

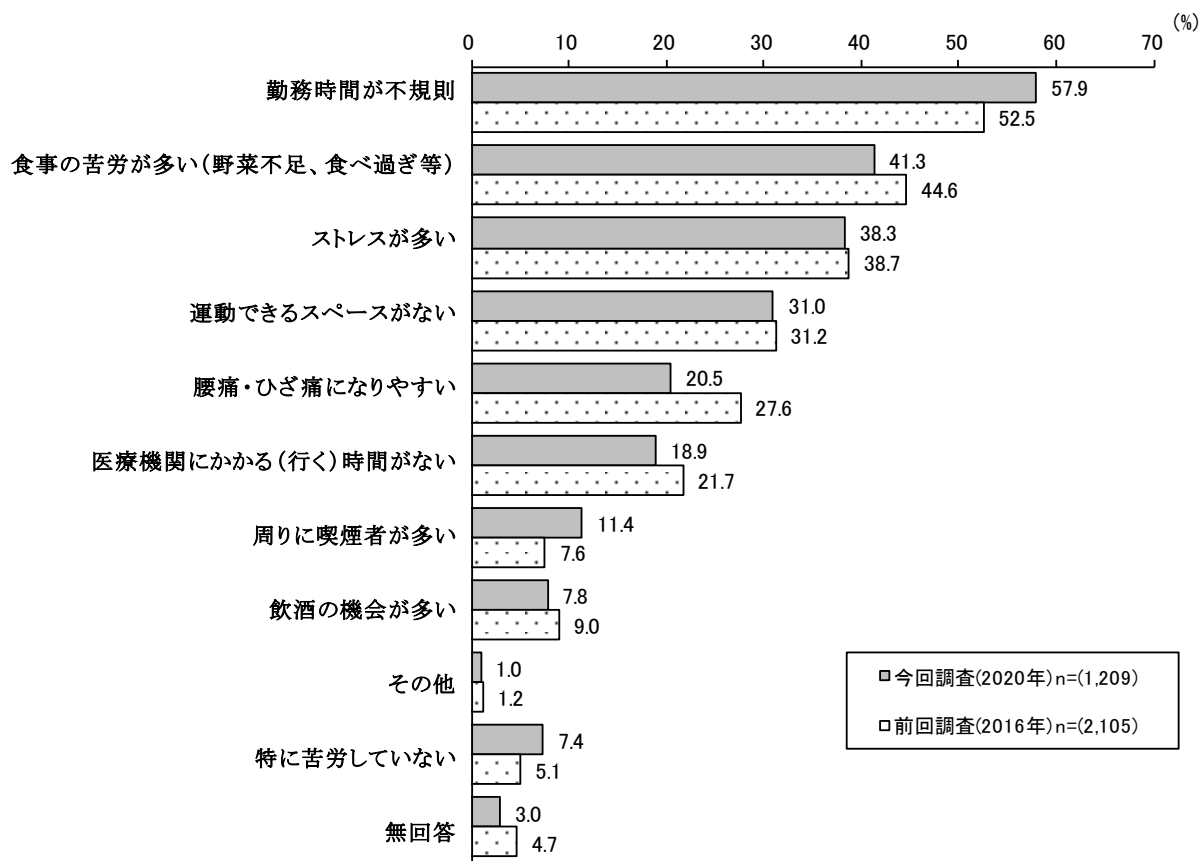
（図表 2 - 4 - 3）

3. 健康の保持・増進を図る上で苦労していること

◆「勤務時間が不規則」が57.9%で最も高い

問 28. 船員としてお仕事をされる際、健康の保持・増進を図る上で苦労されているのは、主にどんなことですか。（○は主なものを3つまで）

図表 2-4-4 健康の保持・増進を図る上での苦労していること（前回調査比較）



健康の保持・増進を図る上で苦労していることについて、3つまで回答してもらった。

「勤務時間が不規則」が57.9%で最も高く、以下「食事の苦労が多い（野菜不足、食べ過ぎ等）」（41.3%）、「ストレスが多い」（38.3%）、「運動できるスペースがない」（31.0%）、「腰痛・ひざ痛になりやすい」（20.5%）となっている。

前回調査とのポイント差をみると、全体的な傾向に差は見られないが、「腰痛・ひざ痛になりやすい」（前回27.6%：今回20.5%）が、5ポイント以上減少している。（図表2-4-4）

図表 2-4-5 事業内容別・年齢区分別・職種別 健康の保持・増進を図る上で苦労していること

単位：％

		調査数	食事の苦 過ぎ等） 勞が多い（野菜不足、食べ	運動できるスペースがない	勤務時間が不規則	ストレスが多い	腰痛・ひざ痛になりやすい	周りに喫煙者が多い	飲酒の機会が多い	医療機関にかかる（行く）時間が長い	その他	特に苦労していない	無回答
全 体		1,209	41.3	31.0	57.9	38.3	20.5	11.4	7.8	18.9	1.0	7.4	3.0
事業内容別	外航船	60	58.3	43.3	65.0	55.0	10.0	6.7	13.3	13.3	1.7	-	3.3
	内航船（旅客船）	188	40.4	32.4	57.4	43.6	18.6	12.8	6.9	13.8	2.1	7.4	1.1
	内航船（貨物船）	436	45.6	35.3	61.0	40.4	19.5	10.3	7.3	24.5	0.9	4.4	3.2
	漁船	287	36.9	20.6	55.7	30.0	27.5	11.1	5.6	18.5	1.0	12.2	4.5
	引き船（タグボート）・作業船	152	34.2	28.3	59.2	33.6	17.8	17.1	11.2	17.1	-	8.6	3.3
	その他	78	33.3	34.6	39.7	43.6	20.5	9.0	10.3	9.0	-	11.5	-
年齢区分別	15歳～19歳	16	18.8	37.5	37.5	43.8	6.3	25.0	-	-	-	25.0	-
	20歳～24歳	92	42.4	33.7	58.7	43.5	6.5	14.1	5.4	18.5	1.1	12.0	1.1
	25歳～29歳	81	39.5	37.0	58.0	43.2	7.4	12.3	9.9	13.6	2.5	11.1	1.2
	30歳～34歳	99	34.3	25.3	72.7	47.5	15.2	17.2	11.1	18.2	2.0	4.0	3.0
	35歳～39歳	80	42.5	36.3	63.8	55.0	18.8	7.5	8.8	25.0	-	2.5	-
	40歳～44歳	102	41.2	33.3	63.7	43.1	12.7	11.8	9.8	24.5	1.0	3.9	2.0
	45歳～49歳	89	40.4	28.1	65.2	44.9	15.7	11.2	9.0	13.5	2.2	6.7	4.5
	50歳～54歳	108	44.4	34.3	49.1	38.0	25.0	13.9	10.2	18.5	0.9	5.6	2.8
	55歳～59歳	156	42.3	33.3	53.2	37.2	23.1	8.3	8.3	20.5	1.3	7.7	1.9
	60歳～64歳	174	41.4	29.3	58.6	33.9	29.3	10.9	7.5	13.2	0.6	6.3	5.2
	65歳～69歳	129	43.4	22.5	56.6	22.5	29.5	10.1	4.7	24.0	-	10.9	3.1
	70歳～74歳	83	44.6	31.3	43.4	22.9	31.3	7.2	2.4	24.1	-	8.4	7.2
職種別	船長	238	37.8	31.9	52.1	33.2	20.6	10.1	5.9	17.6	0.4	10.1	4.6
	漁労長	27	40.7	29.6	63.0	40.7	22.2	7.4	7.4	25.9	3.7	-	11.1
	甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）	457	42.2	27.6	60.4	37.0	21.4	11.6	7.0	19.7	0.9	9.4	2.0
	機関部門（機関長・機関士・機関員）	339	42.8	31.6	63.7	39.8	20.4	11.8	8.8	19.5	1.2	4.1	3.5
	通信部門	23	60.9	39.1	56.5	47.8	21.7	13.0	-	17.4	-	4.3	4.3
	運航部門	7	14.3	-	42.9	42.9	-	14.3	14.3	14.3	-	-	-
	事務部門（司厨部門・接客部門）	86	37.2	41.9	45.3	50.0	20.9	14.0	12.8	19.8	1.2	3.5	-
	その他	23	34.8	43.5	30.4	43.5	13.0	13.0	17.4	4.3	4.3	13.0	-

※調査数nが50未満は、数が少ないため、参考数値

【事業内容別】にみると、

- ・「食事の苦勞が多い（野菜不足、食べ過ぎ等）」は、外航船が 58.3%と最も高くなっている。
- ・「ストレスが多い」は、外航船が 55.0%と最も高くなっている。
- ・「周りに喫煙者が多い」は、引き船（タグボート）・作業船で 17.1%とやや高くなっている。
- ・「飲酒の機会が多い」は、外航船と引き船（タグボート）・作業船でやや高くなっている。

【年齢区分別】にみると、

- ・「ストレスが多い」は、35 歳～39 歳で 55.0%と最も高くなっている。
- ・「腰痛・ひざ痛になりやすい」は、60 歳以上の 3 区分で高くなっている。
- ・「周りに喫煙者が多い」は、15 歳～19 歳が 25.0%と高くなっている。
- ・「飲酒の機会が多い」は、30 歳～34 歳で 11.1%と高くなっている。

【職種別】でみると、「食事の苦勞が多い（野菜不足、食べ過ぎ等）」は、通信部門が 60.9%と高くなっている。（図表 2 - 4 - 5）

図表 2 - 4 - 6 普段の健康意識別 健康の保持・増進を図る上での課題

普段の健康意識別	調査数	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
全 体	1,209	勤務時間が不規則 57.9%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ過ぎ等) 41.3%	ストレスが多い 38.3%	運動できるスペースがない 31.0%	腰痛・ひざ痛になりやすい 20.5%
とても気をつけている	248	勤務時間が不規則 55.6%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ過ぎ等) 50.0%	ストレスが多い 35.5%	運動できるスペースがない 32.3%	腰痛・ひざ痛になりやすい 24.2%
時々気をつけている	569	勤務時間が不規則 58.7%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ過ぎ等) 42.4%	ストレスが多い 38.3%	運動できるスペースがない 35.0%	腰痛・ひざ痛になりやすい 19.9%
どちらでもない	211	勤務時間が不規則 58.8%	ストレスが多い 40.8%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ過ぎ等) 33.2%	運動できるスペースがない 26.1%	腰痛・ひざ痛になりやすい 21.3%
あまり気をつけていない	149	勤務時間が不規則 59.1%	ストレスが多い 39.6%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ過ぎ等) 36.9%	運動できるスペースがない 25.5%	医療機関にかかる (行く) 時間がない 23.5%
気をつけていない	24	勤務時間が不規則 62.5%	ストレスが多い 45.8%	食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ過ぎ等) 37.5%	医療機関にかかる (行く) 時間がない 25.0%	運動できるスペースがない／腰痛・ひざ痛になりやすい／周りに喫煙者が多い 12.5%

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

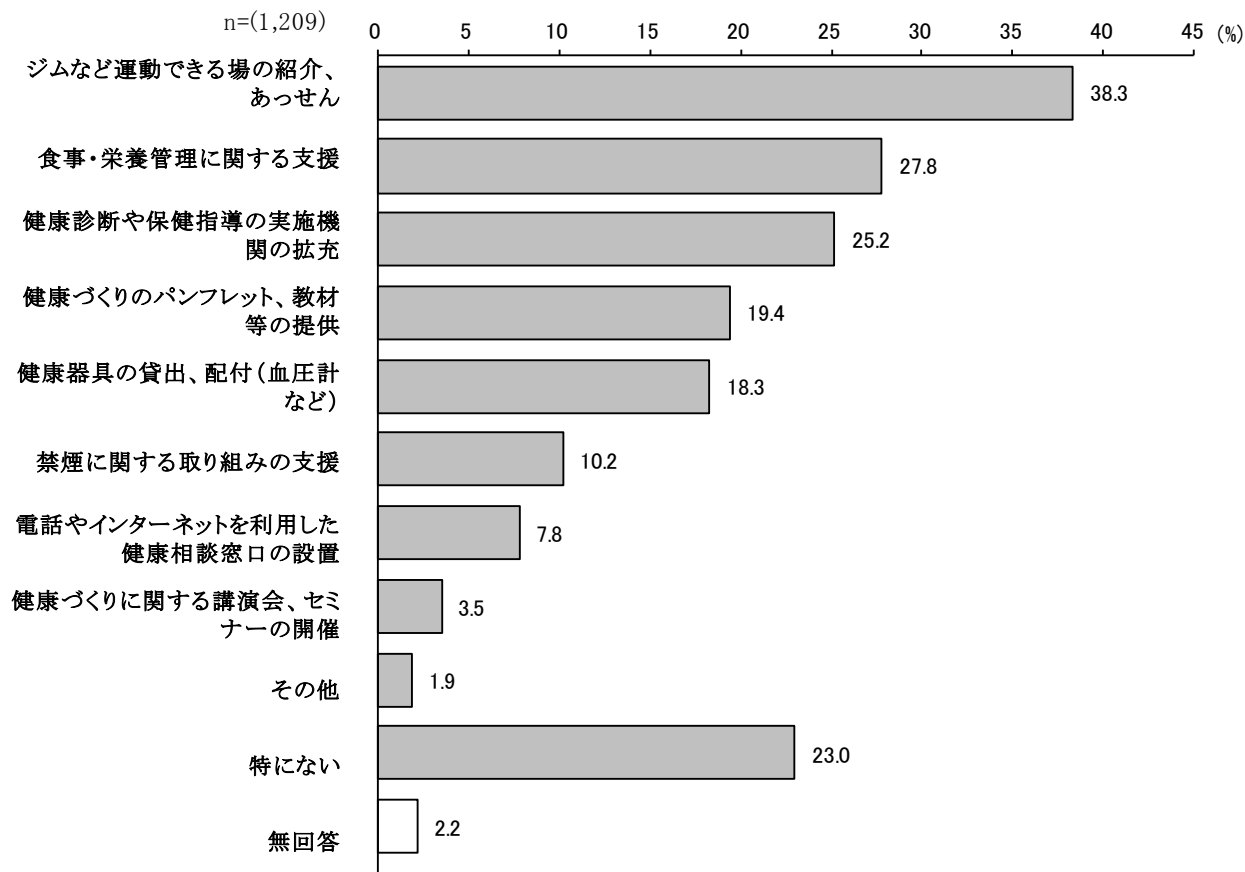
健康の保持・増進を図る上で苦勞していることについて、【普段の健康意識別】に上位 5 位を整理した。全ての区分で「勤務時間が不規則」が第 1 位であり、割合も全ての区分で 5 割以上となっている。また、普段から健康について《気をつけている》（「とても気をつけている」＋「時々気をつけている」）意識がある人と、そうではない人では第 2 位と第 3 位に傾向の違いがみられる。（図表 2 - 4 - 6）

4. 健康づくりを考える上で、船員保険からの必要な支援

◆「ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」が38.3%で最も高い

問 29. 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。（○は主なものを3つまで）

図表 2-4-7 健康づくりを考える上で、船員保険からの必要な支援



船員保険からの健康づくりに関する必要な支援について、3つまで回答してもらった。

「ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」が38.3%で最も高く、以下「食事・栄養管理に関する支援」(27.8%)、「健康診断や保健指導の実施機関の拡充」(25.2%)、「健康づくりのパンフレット、教材等の提供」(19.4%)となっている。(図表 2-4-7)

図表 2-4-8 事業内容別・年齢区分別・職種別 船員保険からの必要な支援

単位：％

		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	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん	その他	特にない	無回答
全 体		1,209	19.4	25.2	18.3	10.2	3.5	7.8	27.8	38.3	1.9	23.0	2.2
事業内容別	外航船	60	13.3	36.7	18.3	5.0	3.3	8.3	28.3	58.3	-	5.0	1.7
	内航船（旅客船）	188	19.1	24.5	19.7	9.6	5.9	5.3	35.1	44.1	2.7	17.6	1.1
	内航船（貨物船）	436	22.2	28.9	20.0	11.7	3.4	8.5	33.7	37.4	2.1	18.3	2.8
	漁船	287	18.8	19.9	15.0	10.1	1.7	6.3	21.6	25.8	0.7	36.2	2.8
	引き船（タグボート）・作業船	152	15.1	22.4	17.1	9.2	2.6	9.9	20.4	44.1	3.3	23.0	2.0
	その他	78	17.9	25.6	19.2	7.7	3.8	10.3	11.5	48.7	2.6	26.9	-
年齢区分別	15歳～19歳	16	6.3	18.8	12.5	25.0	-	-	31.3	37.5	-	37.5	-
	20歳～24歳	92	9.8	21.7	15.2	14.1	3.3	4.3	34.8	43.5	2.2	28.3	-
	25歳～29歳	81	14.8	23.5	18.5	6.2	2.5	3.7	33.3	46.9	1.2	21.0	1.2
	30歳～34歳	99	11.1	30.3	20.2	9.1	1.0	8.1	35.4	64.6	4.0	15.2	1.0
	35歳～39歳	80	12.5	22.5	16.3	7.5	1.3	10.0	31.3	53.8	1.3	20.0	-
	40歳～44歳	102	9.8	31.4	20.6	7.8	3.9	4.9	25.5	45.1	5.9	17.6	1.0
	45歳～49歳	89	14.6	24.7	13.5	5.6	3.4	11.2	14.6	33.7	3.4	30.3	1.1
	50歳～54歳	108	17.6	23.1	21.3	15.7	7.4	13.9	23.1	44.4	2.8	19.4	0.9
	55歳～59歳	156	22.4	24.4	23.7	10.3	3.2	7.7	26.3	37.2	1.3	21.2	0.6
	60歳～64歳	174	25.9	27.6	16.7	13.8	5.2	10.3	29.9	25.3	-	23.6	2.3
	65歳～69歳	129	30.2	25.6	15.5	9.3	2.3	3.9	23.3	28.7	-	25.6	8.5
	70歳～74歳	83	36.1	20.5	18.1	4.8	3.6	7.2	30.1	10.8	1.2	30.1	6.0
職種別	船長	238	23.5	26.9	17.2	11.8	3.4	8.4	21.8	31.5	1.7	24.4	2.5
	漁労長	27	25.9	25.9	18.5	7.4	7.4	3.7	22.2	25.9	-	33.3	7.4
	甲板部門（航海士・甲板長・甲板員）	457	17.3	25.2	18.2	10.7	2.4	6.6	30.0	40.5	1.8	24.1	1.3
	機関部門（機関長・機関士・機関員）	339	20.6	26.3	18.3	8.8	4.1	10.3	29.8	40.7	1.2	19.2	2.7
	通信部門	23	17.4	30.4	13.0	13.0	-	8.7	39.1	47.8	-	17.4	4.3
	運航部門	7	-	14.3	14.3	14.3	-	-	14.3	42.9	-	14.3	-
	事務部門（司厨部門・接客部門）	86	11.6	20.9	23.3	10.5	8.1	5.8	26.7	34.9	3.5	24.4	1.2
	その他	23	21.7	17.4	17.4	-	-	4.3	21.7	56.5	13.0	30.4	-

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

【事業内容別】にみると、

- ・「健康診断や保健指導の実施機関の拡充」は、外航船が 36.7%と最も高くなっている。
- ・「ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」は、外航船が 58.3%と最も高くなっている。

【年齢区分別】にみると、

- ・「禁煙に関する取り組みの支援」は、15 歳～19 歳で 25.0%と最も高くなっている。
- ・「電話やインターネットを利用した健康相談窓口の設置」は、45 歳～49 歳と 50 歳～54 歳でやや高くなっている。
- ・「ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」は、30 歳台で高くなっている。

【職種別】でみると、全体の比率から大きな差はみられない。(図表 2 - 4 - 8)

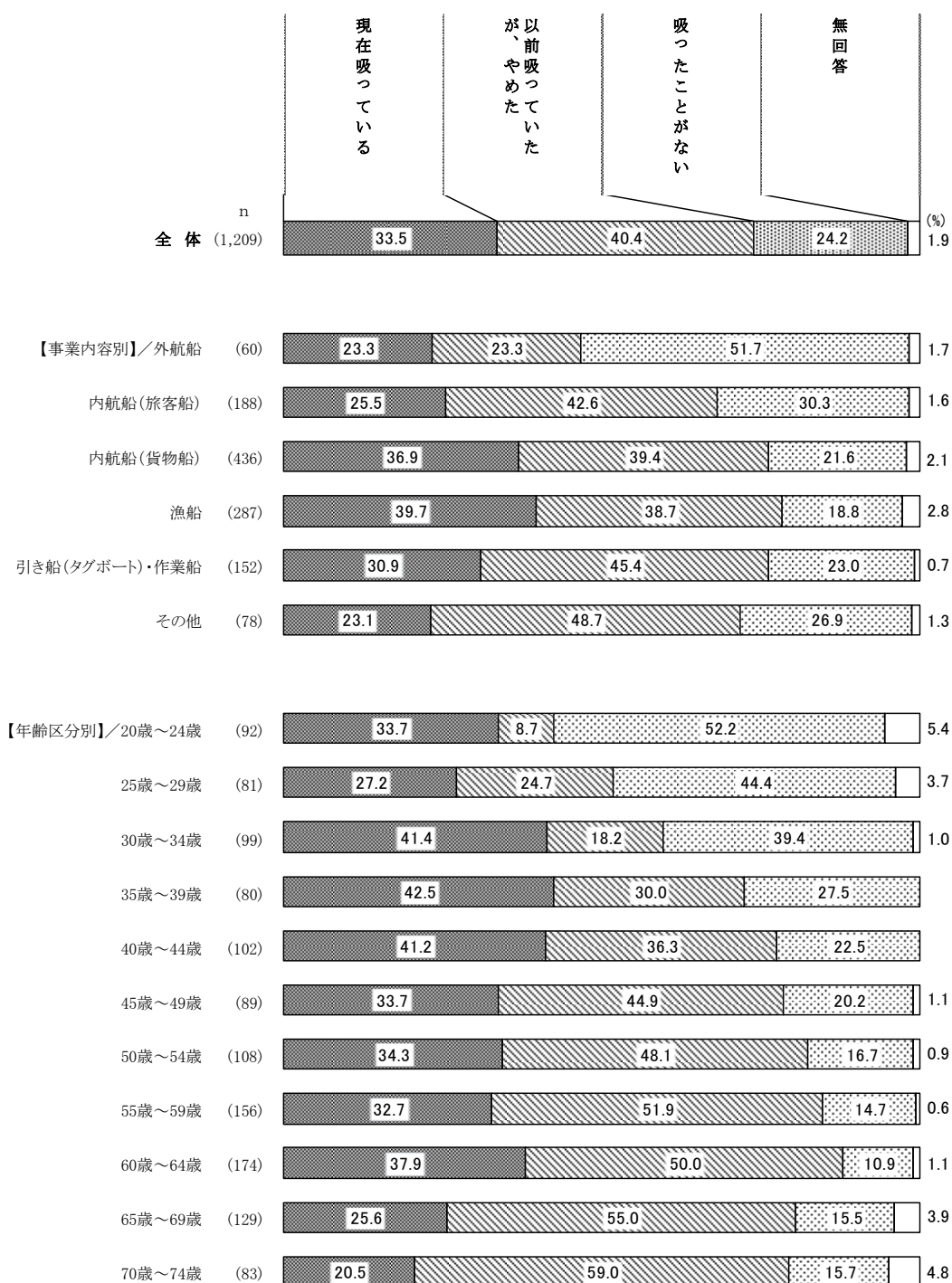
V 「禁煙」について（問 30～問 35）

1. 喫煙状況

◆喫煙率は 33.5%

問 30. 喫煙について、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」(33.5%)、「以前吸っていたが、やめた」(40.4%)、「吸ったことがない」(24.2%)となっている。【事業内容別】にみると、「現在吸っている」割合は、内航船（貨物船）と漁船でやや高くなっている。【年齢区分別】でみると、30歳台から40歳台前半では喫煙率が4割以上となっている。（図表2 - 5 - 1）

前回調査（2016年）について

前回調査は、回答者の対象年齢が35歳～74歳までであり、20歳代は調査対象ではなかった。

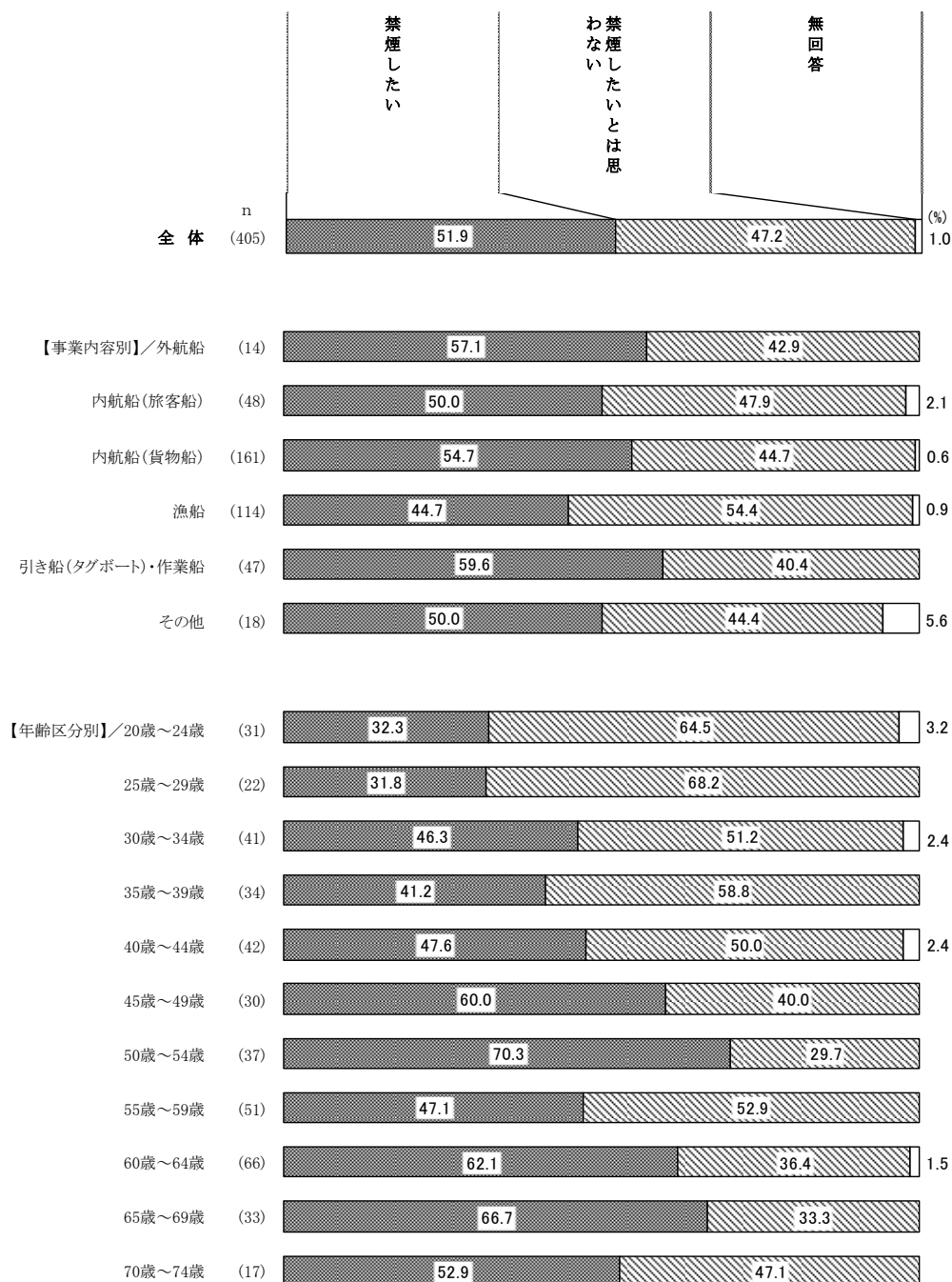
また、選択肢の表記も「吸っている」「やめた」「吸わない」としているため、今回調査との比較はできないが、参考として、前回の結果は、「吸っている」(37.1%)、「やめた」(34.9%)、「吸わない」(25.9%)となっていた。

2. 禁煙の意向

◆禁煙意向は5割

問 31. 「禁煙したい」と思いますか。(○は1つだけ)

図表 2-5-2 禁煙の意向



※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

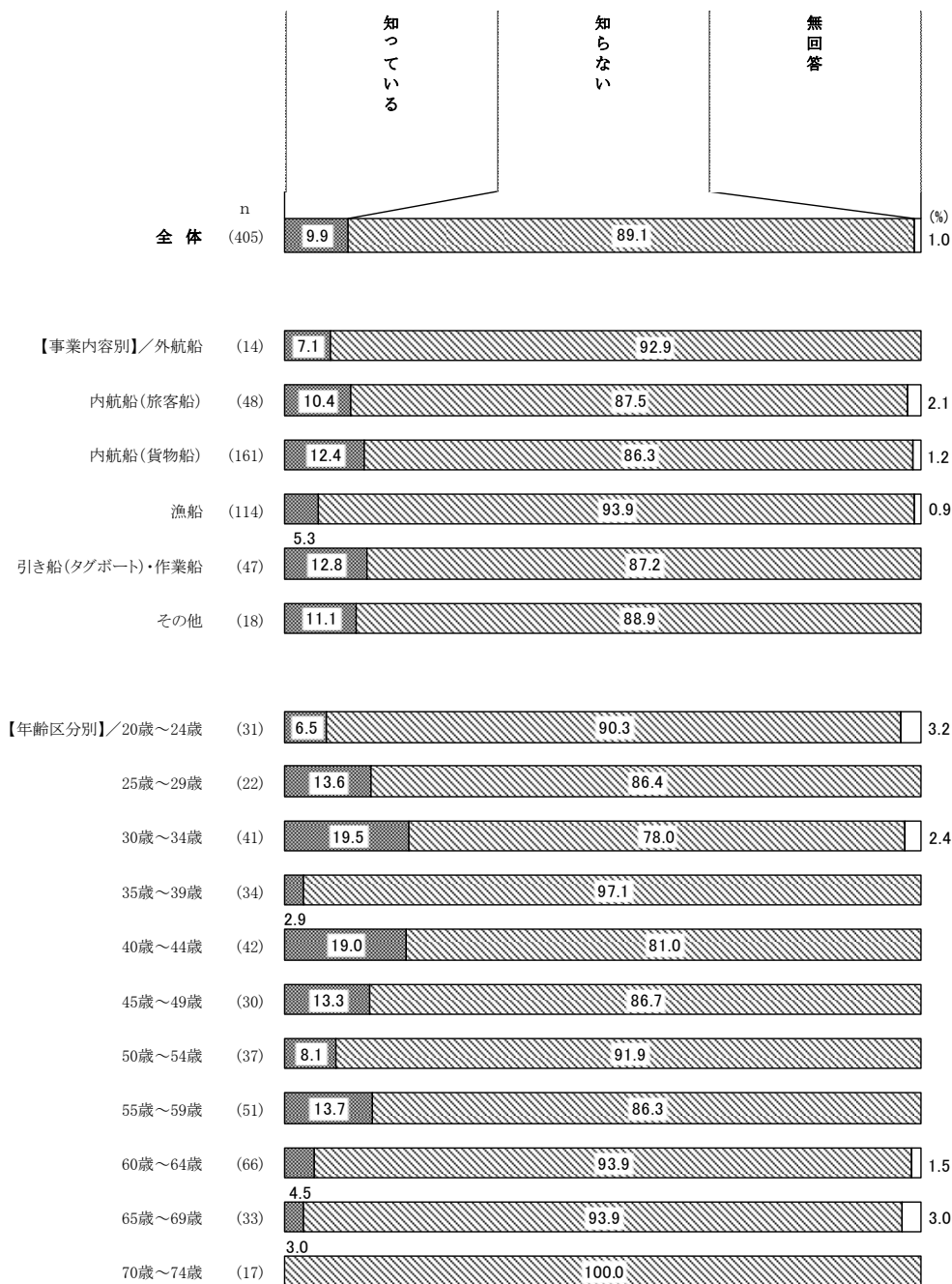
喫煙者の禁煙意向については、「禁煙したい」割合は 51.9%と半数を占めている。【事業内容別】にみると、「禁煙したい」割合は、引き船（タグボート）・作業船では、59.6%とやや高く、逆に漁船では 44.7%と低くなっている。【年齢区分別】でみると、「禁煙したい」割合は、50 歳～54 歳が 70.3%と最も高く、逆に 20 歳台は禁煙意向が 3 割程度となっている。（図表 2 - 5 - 2）

3. 「オンライン禁煙プログラム」の周知度

◆「知らない」が9割

問 32. 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て禁煙を支援する、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。（〇は1つだけ）

図表 2-5-3 「オンライン禁煙プログラム」の周知度



※調査数nが50未満は、数が少ないため、参考数値

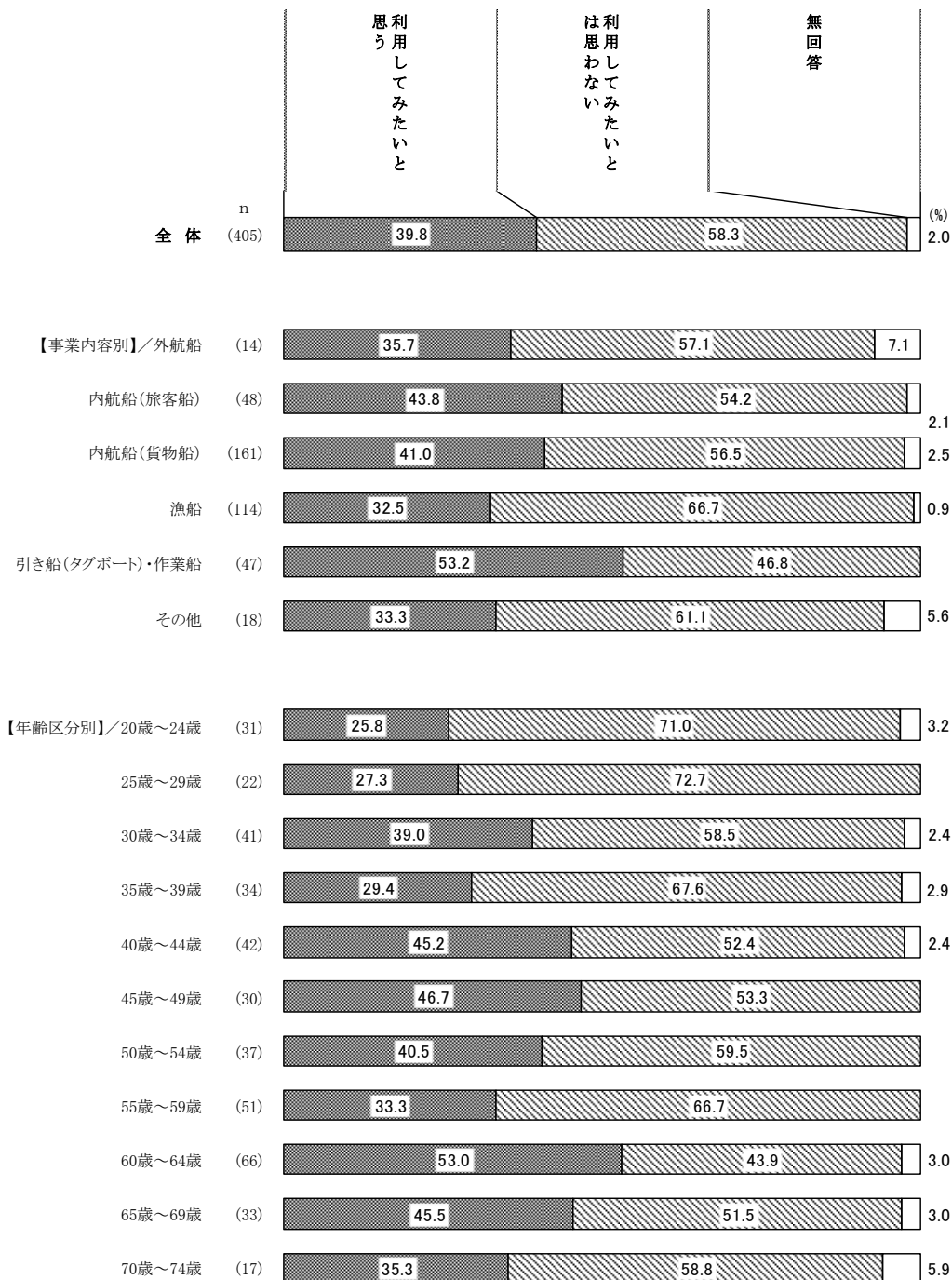
「オンライン禁煙プログラム」を「知っている」割合は9.9%と周知度は極めて低くなっている。【事業内容別】にみると、「知っている」割合は、内航船（貨物船）と引き船（タグボート）・作業船がやや高く、逆に漁船は低くなっている。【年齢区分別】でみると、30歳～34歳で「知っている」が19.5%と最も高くなっている。（図表2-5-3）

4. 「オンライン禁煙プログラム」の利用意向

◆「利用してみたいと思う」割合は、39.8%

問 33. このサービスを利用してみたいと思いますか。(○は1つだけ)

図表 2-5-4 「オンライン禁煙プログラム」の利用意向



※調査数nが50未満は、数が少ないため、参考数値

「オンライン禁煙プログラム」を「利用してみたいと思う」割合は、39.8%となっている。

【事業内容別】にみると、引き船（タグボート）・作業船での利用意向は5割を超え、逆に漁船は低くなっている。【年齢区分別】でみると、60歳～64歳の利用意向は53.0%と最も高くなっている。（図表 2 - 5 - 4）

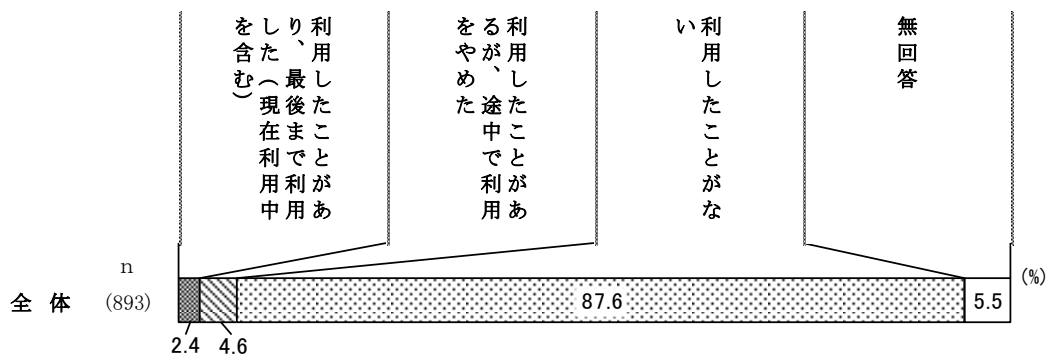
5. 「禁煙外来」の利用状況

◆《利用経験》は1割以下

(問30. で「2. 以前吸っていたが、やめた」または、問33. をお答えの方へ)

問 34. 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 - 5 「禁煙外来」の利用状況



現在たばこを吸っていないくとも、喫煙経験がある方に対して、「禁煙外来」の利用状況を回答してもらった。

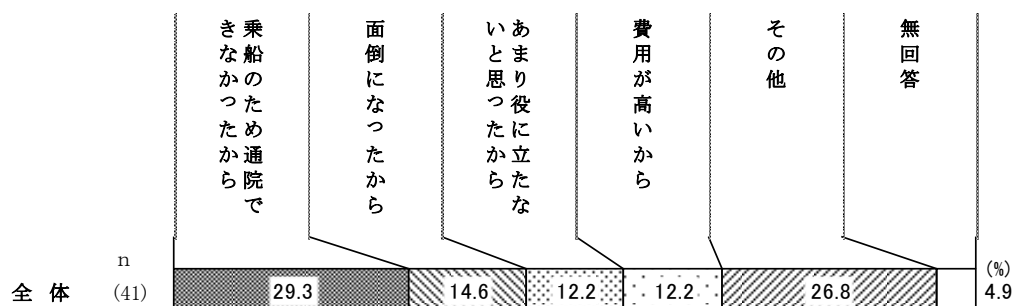
《利用経験》（「利用したことがあります、最後まで利用した（現在利用中を含む）」＋「利用したことがあるが、途中で利用をやめた」）の割合は7.0%であり、1割以下となっている。（図表 2 - 5 - 5）

6. 「禁煙外来」の利用を途中でやめた理由

◆「乗船のため通院できなかったから」が29.3%で最も高い

問 35. 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 2-5-6 「禁煙外来」の利用を途中でやめた理由



※調査数 n が 50 未満であり、数が少ないため、参考数値

「禁煙外来」の利用を途中でやめた理由は、「乗船のため通院できなかったから」が29.3%で最も高く、以下「その他」(26.8%)、「面倒になったから」(14.6%)、「あまり役に立たないと思ったから」(12.2%)、「費用が高いから」(12.2%) となっている。

選択肢「その他」の中では、「(病気等の理由含め) 禁煙外来の実施時間を最後まで利用せずとも(自主的に・すぐに) 禁煙できた(した) から」が多くあげられた。(図表 2-5-6)

—— 第3章 意見・要望（自由回答） ——

I 健康づくりに関する意見・要望（自由回答）

問 36. 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、下の回答欄に、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、236 件の被保険者から回答があった。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。

【一般船舶 分類一覧】

NO	内容	件数
1	運動に関する支援	36
2	健診内容の充実	21
3	健診場所・機関を増やして欲しい	19
4	禁煙・禁酒について	18
5	食事に関する支援	18
6	資料等が欲しい	14
7	健診の「事前予約」による受診が難し	7
8	ストレス	6
9	船員不足・高齢化	5
10	船舶所有者への支援	3
11	その他	49
	総計	196

【漁船 分類一覧】

NO	内容	件数
1	食事に関する支援	5
2	健診内容の充実	4
3	運動に関する支援	2
4	資料等が欲しい	2
5	その他	27
	総計	40

【一般船舶】

運動に関する支援

- 食事運動等希望者にはトレーナー、管理人がプログラムを組み実施するような機会があればやると思う。休日で常にダラダラしている人がいるので（と思うので）人々それぞれのメニューにしたがって半強制的に←休日でやる気ないから、決めないとやらないと思う。
- 船内の運動設備や器具の導入、充実を促進してほしい。
- 休日利用できる運動施設の紹介。ストレス解消するには。飲酒に関してはアルコールチェックがきびしくなった。
- 運動出来る、係留場所が多く出来る事。
- スポーツジム利用に際する補助が受けられれば良いと思う。
- 船員のパワーリフティング大会の実施、スケジュール的な問題で開催はほぼ不可能なため証人付きの動画でのコンテストにしてほしい。希望者によるボクシングや格闘技の講習ふくめ正しいトレーニング方法や日常的にできるトレーニングの講習や体験会などをしてほしいです。
- 万歩計、血圧計などのチェックラリーの用紙を配布などで景品などのプレゼントの実施。
- 休暇中にジムなどに通うための費用補てんがあれば利用したい。

- ジム利用の割引券等の配布。
- マラソン等の健康へのモチベーションを高めるイベントや大会を増やし、定期的を開催してほしい。
- 船主協会に週1度程度でも停泊してもらい、陸上を歩きたいと思います。その依頼等に取り組んでいただきたい。
- 乗船中は、仕事の関係で運動する機会がないのですが、休暇中にウォーキングなどしていますが、仕事柄、人との交流があまりなく、ちょっとしたスポーツがしたいと思っていますがどうしたらいいのでしょうか。ウォーキングばかりでは飽きてしまい長続きしません。簡単なスポーツ（卓球とかテニスとかバトミントン）やってみたいけどきっかけがない。
- 船内にランニングマシン等運動スペース。
- 船員保険加入者が無料、又は低価格でジムやフィットネスクラブなどの施設を利用できればストレス解消、健康増進、健康維持に繋がってくるのではないかと思います。
- スポーツジムなど安値で利用できる所を、作ってほしいです。
- ジム、スポーツセンター等の優待・サービス（割引）が受けられるとありがたい。
- 健康作りの為の運動をする場（ジムやフィットネス）等の施設利用する為の施設案内や割引等を紹介して欲しいと思います。
- 月額制フィットネスジムで回数券のようなシステムが有ると、1ヶ月休暇の船員でも通いやすい。
- メタボチェック後の歩数計管理。

健診内容の充実

- 前回健診を受診したことがありますが、船員手帳後、検査結果があまり遅かったことがあります。
- 病院によって、健診時間がまちまちも、もう少し早く終る様に検討していただきたい。
- 生活習慣病予防健診で胃の検査に対しバリウム検査で悪かった場合は、後で内視鏡で再度検査しなければいけないので最初から内視鏡検査にしてもらいたいです。今健診を受ける病院では内視鏡検査は別料金になります。検査項目に頭の検査。
- 胸部X線がCTになったらと思います。
- 健診内容で、数年に1度で良いので、希望者で、脳ドックや、腹部エコーや、心臓など、詳しい検索が出来ると良いと思います。
- 船員手帳の検査項目以外の健診項目を実施できる様に、なおかつ希望する健診項目を選べる様にする。一部手出しでもOK。
- 有害物質等の、特殊健康診断を義務化してほしい。
- 現状は、一般健診が無料でうけられるが、年齢が上がるにつれて、一般健診では、みえない部分が異常等出てくると思われますので、よりくわしい検査内容についても例えば45才以上になったら全部とは、いえませんが部分的に無料健診をふやしてほしいです。
- 健診のオプションを付けても、全て無料で受けられることができればと良いと思う。
- 歯科健診の強化もしくは義務化。歯科通院費の補助。
- がん健診を試みたい。定期的に。
- 大腸のカメラや脳のCTなど安く受けられる様に補助してほしい。

- 生活習慣病予防健診の受診を若年からもできる様に選択制にして欲しい。
- 家族の健康診断とかも定期的にできるといいと思います。
- 子宮頸がんや乳がん検診が、毎年受診できるようになればありがたい。

健診場所・機関を増やして欲しい

- あたりまえに陸上の人ができる受診が船員にはできない。そして地域により船員手帳の健診でさえできない。もっと健診できる病院を増やすべきだ。帯広市市内には一件もありません。
- 血液検査をもっと頻繁に簡単に受診をして自分の健康チェックが出来たらいいと思います。
- 健診を半年に一回行ってもらいたい。ジェネリック薬の比較（副作用、効用等）の情報。
- 指定医療機関以外でも健診ができればありがたいです。
- 医療機関の数及びどこでも受診できるようにしてもらいたい。
- 船員保険の健診場所が。
- 勤務時間が不規則で、医療機関が開院している時間に行けず大変である。
- 総合検診を受けられる病院が少ないし1年前に予約しないと受けられないのもっと他の施設を増やして頂きたい事を希望します。健康診断の実施機関の拡充を希望します。
- もう少し健診できる医療機関を増して欲しい。
- 滋賀県内に船員法指定医療機関を設置してほしい。健康診断のために大阪まで行くのは不便です。
- 生活習慣病予防健診を受診できる医療機関をもっと増やしてほしい。

禁煙・禁酒について

- 禁煙はなかなかやめられない。本人の意志。禁煙10年になります。
- 船内作業場、通路の一部が喫煙所になっており、副流煙を浴びざるを得ない状態にあります。法律や制度として、船内喫煙あるいは完全に隔離した空間を用意しないといけないというふうにしてほしい。
- 船務用の喫煙場所の設備の徹底。居住区内も。
- 飲酒、喫煙を制限しようとしても制限しにくい環境です。それでも止めようとする気持ちが継続する環境作りに協力して欲しい。（個人で止めようとしても周囲がそうでないと、とても強い意思が必要）
- 乗船するので、禁煙外来を訪ねる時間が休暇中しかなく、時間と期間が足りないので、結果通院をあきらめてしまいます。スマホ利用者のみの禁煙補助薬プログラムのため、ガラケーだと無理です。せめて書類申込ができるとうれしいと思います。
- 船内での分煙化をできるように、船会社に義務化してもらえるようようにして欲しい。
- 喫煙室を設けて、それ以外の場所では吸わないようにしてほしい。
- 結局は、自力です。喫煙も、意志で止めました。
- 受動喫煙を問題に取り上げて もっと良い環境にして欲しい。
- 船内における分煙の推進。受動喫煙に関する健康支援の拡充。
- 船内での受動喫煙をなんとかして欲しい。

- 周りの人は喫煙者が多く、吸うのが当たり前のようにどこでも吸います。喫煙所以外の船内でも隠れて吸います。吸いたくなるとイライラして八つ当たりします。吸わない人のために配慮するという気がまるでない。いっそのこと禁煙にして欲しいです。

食事に関する支援

- 食事のことで、自分にあった献立を、教えて欲しい。
- 船員の生活で改善する事が難しいのは食事。司厨長は、独り立ちすると、他の人の仕事（同業）を見る機会がなくなる為、マンネリ化する人が多い。年配の方々へ文句を言えないので、実際に作った献立を持ち、栄養指導等を受ける機会を設けてほしい。
- 乗船中の健康管理、食事等、司厨長への毎日の食事の栄養バランス、指導があれば幾分、変わるでしょう。
- サプリメント等の購入費を補助。
- 小型内航船では食事は各自で作るのが一般的になっているので、食事のバランスを取るのが難しく（知識も不足している）、どうしても偏食になりがちです。内航船員の養成過程に、食知識に関するプログラムがあればよいと思う。
- 乗船中の食事で、一食の献立をセットにして冷凍したものを毎月利用できるようになったらいいと思う。
- 司厨士を乗船義務化。
- 以前は、司厨員が料理していたが、会社の都合で司厨制度がなくなり朝パン・昼弁当・夜弁当で栄養バランスが崩れ健康面が不安である。
- 食事バランスが悪い。会社の意向により、（方鉢）冷凍品、既製品が多くなり、昔よりかなり悪くなり、栄養面、健康面で心配しています。船員不足問題、人件削減、簡素化。
- 手軽に作ることでできる食事のメニュー（1ヶ月分）を提案していただけると助かります。
- 船員の為の食事や運動した際のカロリー計算ができるアプリの開発。他のアプリを使っていますが、1日の食事の量などが把握しやすい。
- 食事のバランスがとれる様に献立表などあれば参考になって良いかと思います。
- 食生活がみだれるし、作り手の好みによりバランスがまったく取れません。指導おこなってほしいです。
- オフラインで使える船員専用アプリがあると良いです。（できれば）その中に、1日2～3回できる運動や、禁煙方法、食事プログラム（糖質改善、カロリー計算、今日の健康チェックとか）船員さんは知らない間にストレスを溜めやすいと思います。こういった機関が充実していけば、一人一人が自覚していけるのかなと思います。ご苦労さまです。
- 船員の1日の労働の摂取カロリーの目安は何カロリーを摂取すれば良いのですか。

資料等が欲しい

- 現在オプションで受けている婦人科系の検査等、無料で受けられる期間やシステムがあると聞きました。区でやっているものや、何年かに1度はフリー等もう少し説明があるとよい。また、その検査で再検査となった場合のおススメ機関やセカンドオピニオンの助けがあると安心です。
- 調理担当の者にモデルとなるレシピのパンフレットを配付していただきたい。勤務期間中では基本的に食事でしか健康に注意ができないと思う。
- 各値（血圧、血糖値など）の異常による病気発生の可能性について書類（パンフレット）などで見てみたい。
- 健康に関する個人の自覚を促す様な冊子の配布が有効かと。
- 船員がなりやすい病気と、その初期症状を知りたい。今回のアンケートで知らない事が多かったのもっとパンフレットなどを送ってほしい。
- 正しい健康づくりの情報の変化がわかる情報発信パンフレットがあれば読んでみたい。
- 船員向けの健康、医療の解説辞典などをネットなんかにつくれば良いと思う。
- 健康づくりに関する情報を拡充してほしい。
- 定期誌のようなもので、船内で取り組みやすい自主トレーニングや食事のとり方等知る機会があるといい。
- 会社でも建康維持に関するレターが多く出回り、乗組員間でも良く話題にあがる程、建康管理に対する意識は高いと最近特に感じる。ただ知識が少なく偏りがあるので、「建康維持＝運動」と言った安易な考えで無理なトレーニングをしてしまっていた人もいと聞く。食事と栄養に関する正しい知識を持つことが出来るような本があれば良いと思う。また、司厨部に対して英語のレシピがあれば、彼らの負担が少なく、乗組員の建康も促進されると思う。
- 保険（船員）の手引き書があるなら、ほしいです。
- 栄養医学でビタミン・ミネラル必須アミノ酸不足でうつ病などが起きている事を啓発すべき。分子整合栄養医学・栄養医学で検索。

健診の「事前予約」による受診が難しい

- 健診機関に予約をしたくても約半年位予定がいっぱいと言われる。半年後に陸上にいるかわからないため予約が出来ず、利用しづらい。1～2週間前に予約をして受けられれば。
- 毎年、同じ医療機関で受診しているのですが、検診の予約をするのが希望する日（休暇）になかなかあわない。検診が土曜日でも受けられるといいかなと思います。
- 人間ドック等も受けたいが、数ヶ月前に予約を行わないといけなく、予約がとりにくい。下船時すぐに予約がとれたら、年1回うけたい。
- 健診を受ける際に予約を必要としないで、出来たら受診しやすくなると思う。休みの時に予約ができなくて受診できない場合が多い。
- 休暇が限られているので、生活習慣病予防や特定保健指導は優先的にしてほしい。

ストレスについて

- 対人ストレスの緩和に向けた取り組みをしてほしいです。特に若い世代よりも年配の方が船内生活をするにあたり、気を使えない人が多い傾向があるので全体でストレスを作りにくいような環境づくりの改善方法などを発信していただけると助かります。
- ストレス発散についての方法、または怒りのコントロール等。健康診断に加えて、船員に対し、今後、運輸局＋心理カウンセラーの診断で労働出来るかどうかの判断も必要かと思われる。
- ストレスのない職場づくりをしたいのでその協力をしてほしい
- 配船が厳しく、眠れない食事をする時間も限られる、長時間の連続労働、荷物や人に気を遣い続け、それによりストレスが重なっていきます。喫煙、食事等だけで、健康作りには至りません。健康作り以前に根本的に先ずは休まれる時間がある環境（すべての船会社）にしないとイケないと思います。いっそのこと日本の船が全て止まり、日本も止まれば良いのにと考えこむ方もいます。そうすれば、政府も、もう少し考えてくれるのではと。保険に言ってもどうしようもないのですけど。しかし、船員の事を少しでも考えてくれているのは伝わりました。ありがとうございます。

船員不足・高齢化

- 海洋国日本において、船員不足が深刻です。船員のかちを高める事をしてほしいです。
- 現在船員は、高齢者が多い為、身体に注意して乗船中仕事していますが、時間外労働が多いですからたいへんです。
- 船員不足による長期乗船の解消・官民間わず、船員の陸上休暇日数120日／年を取得させるよう。
- 乗組員は高齢者が多く 腰痛、膝痛者が多い。腰痛膝痛に対処する方法があれば知りたい。

船舶所有者への支援

- 会社、船への健康に対する知識の改善。
- 睡眠の時間と環境を整えるように会社に働きかけてほしい。
- 労働時間に関する協定を荷主と共に1度見直して無理のない労働環境を作り上げるべき。睡眠不足は事故と病気怪我を呼ぶ大元です。

その他

- 乗船期間を1ヶ月以下に指導すること。乗船者は、強制的に乗船させられている船員が大多数であり健康のことを考えるならこれ以外の方法はないと思います。日本船員を大切にしてもらいたい。島国の日本をささえるのは船舶がなければ国が破綻します。
- 船内における生活空間等々、プライベートタイムをどうするか他人との関係などどうすれば良くなるか。精神的なことから健康に害を及ぼすことが一番多いとおもいます。
- 高い船員保険払っているので、色々な特典等、優遇態勢を整えていただきたいです。
- 現状維持で十分だと思います。
- 内航船の様な劣悪な環境下では健康づくりは厳しいです。まずは労働環境を改善に取り組んで下さい。
- 長時間の労働、不規則な勤務時間により自由な時間が取れないので、時間を確保できるような何か取り組みが欲しい。
- いつもありがとうございます。今の所ありません。
- 家族も同じように支援してほしい。
- 今後、薬の処方などを受けると思うが、長期乗船に対しても薬の処方等々、支援してもらいたい。
- 法的に休暇日をもっと、多くする。
- 福利厚生の実施をお願いします。

【漁船】

食事に関する支援

- 船内の食事でもう少し野菜がとれたらと思います。
- 食事が不味い。肉料理・油物が多い。船舶料理士の不足、教育機関の廃止等様々な事情があると思うが食事は士気の源。海上自衛隊の食事はおいしいと聞く。海自へ一定期間（半年等）研修に出す等“おいしいゴハン”を作るための努力、手間を惜しまないで欲しい。
- 司厨員、司厨長に栄養バランスの良い食事を出すように指導してほしい。健康は先ず食事からなので偏ったメニューだけでなく様々なものを出す（出せる）ように指導してほしい。

健診内容の充実

- 定期健診の時の内容をもっと充実してほしいです。たとえば眼科とか。
- なかなか解かりにくい病気に対応する為、検査項目を増やして欲しい。
- 胃カメラ、大腸内視鏡検査。
- 癌検診を無料で実施してほしい。

運動に関する支援

- 船という狭い空間の中で地味だけど結構体に効く体幹トレーニング等を教えてほしい。
- 私は、北海道にて漁船に乗船していますが、冬は、時化等で休日もけっこうありますので、そういう時私自身は、ジムに行き適度な運動しています。そういう運動のできる場所のあっせん等もお願いしたいと思います。

資料等が欲しい

- 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。健康づくりに関する講演会、セミナーの開催。食事・栄養管理に関する支援。
- 定期的な健康に関する情報の提供。

その他

- ストレス相談。
- 長い航海から戻ってきたら是非強制的に健康診断を受けさせてほしいです。
- 鮪延縄船に乗船しており、仕事も労働時間も操業中は長く大変です。そんな中でも健康づくりで取り組める事があれば教えてほしいです。
- 休みを増やしてほしい。日曜日だけやすみでも病院へ行けない。
- 健康で居る事が大切になってきた年齢です。良きアドバイスを頂ければ幸いです。
- 体をゆっくり休ませてほしい。
- 油ものを少なくし野菜中心にたべてなるべく歩くようにしています。
- 1月～3月末まで、仕事がありません。4月頃から仕事があります。出来れば1月末～3月末の方が良い。
- 船員保険の取り組みには満足しています。健康づくりは自分次第なので、意志を強くもっていきたい。
- 細かい人間ドックを自由な時間にやりたい。自分は5万のドックを年1回やっているがもっと安く近くの病院で行ないたい。
- 漁船に乗っているのも、無理な操業が健康に外があるのもわかりますが、食事とか野菜中心にとりくんで船員保険でセミナーとかしてくれたら、とてもいいのですが、よろしくお願いします。
- 航海が長い為野菜不足で痛風や腰痛になりやすくそれも職業病と諦め年金をもらうまで頑張っています。※本文に対し健康づくりに関して取り組んでほしいとありますが漁船員にとって魚を取ってなんぼの世界です。健康づくりは二の次、なにも変わらないと思います。
- いろいろな方の受診たいへんですね。自分がどのような状況（データを見て）でどうしたらいいのか百も承知で、時間を見ては取り組んでいます。
- 会社の心持ち次第だと思う。健康診断を、とりあえず受けさせれば良いと思っているように思える。同じ会社でも帰宅時間は、まちまち、けがをしても自分の保険で受診、そんな会社では、何をしてくれても何もできません。療養休暇もないような会社で、無理をしてしまうのは、あたりまえです。
- まとまった休みがなく、通院が出来ない。

第4章 調査票

全国健康保険協会 船員保険部

「船員保険事業（健康づくりの支援）に関するアンケート」

令和2年1月

ご記入にあたってのお願い*インターネットで回答される方は、この調査票の提出は不要です

◇記入日時点の状況について、宛名のご本人様がご回答ください。

◇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、回答欄にご記入いただく形式になります。回答が「その他」の場合は（ ）内にその内容をご記入ください。

◇選択された回答によっては、次に回答する設問が異なる場合があります。質問文をよくお読みください。

<お問い合わせ先>

株式会社サベイリサーチセンター「船員保険事業（健康づくりの支援）に関するアンケート」調査事務局

☎0120-332-214（フリーダイヤル 月～金 9～18時）

まず、あなたご自身のこと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。

（問1.～問3.は、全員がお答えください）

問1. あなたが乗船されている（されていた）船舶の種類を教えてください。

（○は1つだけ）

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 外航船 | 4. 漁船 |
| 2. 内航船（旅客船） | 5. 引き船（タグボート） |
| 3. 内航船（貨物船） | 6. その他（ ） |

問2. あなたの職種を教えてください。（○は1つだけ）

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 船長 | 5. 通信部門 |
| 2. 漁労長 | 6. 運航部門 |
| 3. 甲板部門（航海士・甲板長・甲板員） | 7. 事務部門（司厨部門・接客部門） |
| 4. 機関部門（機関長・機関士・機関員） | 8. その他（ ） |

問3. 乗船してから、自宅に戻って来るまでの期間は、おおよそどれくらいですか。

（○は1つだけ）

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 日帰り | 5. 1ヶ月以上～2ヶ月未満 |
| 2. 1週間未満 | 6. 2ヶ月以上～半年未満 |
| 3. 1週間以上～2週間未満 | 7. 半年以上～1年未満 |
| 4. 2週間以上～1ヶ月未満 | 8. 1年以上 |

(問4.～問5.は、全員がお答えください)

問4. 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5. あなたの年齢を教えてください。(○は1つだけ)

1. 15歳～19歳

2. 20歳～24歳

3. 25歳～29歳

4. 30歳～34歳

5. 35歳～39歳

6. 40歳～44歳

7. 45歳～49歳

8. 50歳～54歳

9. 55歳～59歳

10. 60歳～64歳

11. 65歳～69歳

12. 70歳～74歳

問26.へ お進みください

問6.へ お進みください

(35歳以上の方、全員がお答えください。35歳未満の方は、問26へお進みください。)

問6. あなたは、船員保険が実施している「生活習慣病予防健診」をご存じですか。

(○は1つだけ)

1. 知っている

2. 知らない

問16.へお進みください

問7.～問9.へお進みください

問7. 生活習慣病予防健診の案内は届いていますか。(○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8. 生活習慣病予防健診は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9. 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15.へお進みください

問10.～問11.へお進みください

(問9.で「1.」とお答えの方へ)

問10. 船員保険が実施している生活習慣病予防健診は、どちらで受けましたか。
(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|----------|
| 1. 自宅近くの健診機関 | 4. 健診車 |
| 2. 勤め先近くの健診機関 | 5. その他 |
| 3. 寄港先近くの健診機関 | (具体的に：) |

(問10.をお答えの方へ)

問11. この健診に満足されていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. とても満足 | → 問13. へお進みください |
| 2. おおむね満足 | |
| 3. やや不満 | |
| 4. 不満 | |

(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。(○は主なものを3つまで)

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1. 健診内容が充実している | 4. 利用手続きが簡単である |
| 2. 船員手帳の「健康証明書」欄に証明を受けることができる | 5. 健診車が来てくれる |
| 3. 近くに健診機関がある | 6. 無料で受けることができる |
| | 7. その他 |
| | (具体的に：) |

→ 問14. 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。(○は主なものを3つまで)

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

→ 問14. へお進みください

(問12. または問13. のいずれかをお答えの方へ)

問14. 昨年一年間では、船員保険が実施している生活習慣病予防健診を受診されましたか。
(○は1つだけ)

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. 受診した | → 問16. へお進みください |
| 2. 受診していない | → 問15. へお進みください |

(問9.で「2.」または、問14.で「2.」とお答えの方へ)

問 15. 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。

(○は主なものを3つまで)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 仕事が忙しいから | 7. 毎年受ける必要がないと思ったから |
| 2. 申込み手続きがわからなかったから | 8. 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 | 9. 船員手帳健診を受けているから |
| 4. 希望しない検査が含まれているから | 10. 健康に自信があるから |
| 5. 近くに健診機関がないから | 11. 健診結果を知るのが不安だから |
| 6. 予約が面倒だから | 12. その他 |

(具体的に：)

(問16.～問17. は、35歳以上の方全員がお答えください)

問 16. 生活習慣病予防健診を受ける際に、船員手帳をお持ちいただければ、健康証明が受けられる医療機関があ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 17. 船員保険では、生活習慣病予防健診を受けていない方について、船員手帳の「健康証明書」欄の写しのご提供をお願いしていることをご存じですか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. 知っており、提供したことがある | → 問19.へお進みください |
| 2. 知っているが、提供したことはない | |
| 3. 知らない | → 問19.へお進みください |

(問17.で「2.」とお答えの方へ)

問 18. 船員手帳の「健康証明書」欄の写しをご提供いただけなかった最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 提供方法がわからないから | 4. 個人情報を提供することに不安があるから |
| 2. 面倒だから | 5. 提供依頼・案内がないから |
| 3. 提供することにメリットを感じないから | 6. その他 |
- (具体的に：)

(問19. ～問21. は、35 歳以上の方全員がお答えください)

問 19. 今後、どのように状況が改善されたら、健康証明書欄の写しの提出がしやすくなると思いますか。(○は主なものを3つまで)

1. 提出方法についてわかりやすい説明がある
2. コピーした紙ではなく、画像データで提出することができる
3. 個人情報の取り扱いについての説明がある
4. 提出したことに対する特典がある
5. 乗船前のタイミングで、提出依頼・案内をもらう
6. 健康証明を受けた時（健診時）に、提出依頼・案内をもらう
7. その他（具体的に： _____）
8. 特にない

問 20. 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、保健師等の専門家が生活習慣の改善方法等の相談にのり、助言などを行う「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. 知っている
2. 知らない

問 21. あなたは、「特定保健指導」の対象に該当される旨の案内を受け、このサービスを利用されたことがありますか。(○は1つだけ)

1. 案内を受け、利用したことがある
2. 案内を受けたが、利用したことはない → 問25. へお進みください
3. 案内を受けたことがない → 問26. へお進みください

問 22. 特定保健指導のサービスは、満足されるものでしたか。(○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22. をお答えの方へ)

問 23. 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26. へお進みください
2. 途中で受けるのをやめた

(問23. で「2.」とお答えの方へ)

問 24. 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. 仕事が忙しかったから
2. 乗船中で連絡が取れなかったから
3. 面倒になったから
4. あまり役に立たないと思ったから
5. 医療機関にかかるようになったから
6. その他

→ 問26. へお進みください (具体的に： _____)

(問21. で「2. 」とお答えの方へ)

問 25. 特定保健指導を利用されなかった主な理由は何ですか。(○は主なものを3つまで)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 仕事が忙しいから | 4. 実施期間が長いから |
| 2. 実施機関が近くにないから | 5. 利用手続きがわからないから |
| 3. すでに医療機関にかかっているから | 6. その他 |

(具体的に：)

(問26. ～問28. は、全員がお答えください)

問 26. あなたは普段から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
2. 時々気をつけている
3. どちらでもない
4. あまり気をつけていない
5. 気をつけていない

問 27. 健康のために心がけているのは、主にどんなことですか。(○は主なものを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 28. 船員としてお仕事をされる際、健康の保持・増進を図る上で苦勞されているのは、主にどんなことですか。(○は主なものを3つまで)

1. 食事の苦勞が多い (野菜不足、食べ過ぎ等)
2. 運動できるスペースがない
3. 勤務時間が不規則
4. ストレスが多い
5. 腰痛・ひざ痛になりやすい
6. 周りに喫煙者が多い
7. 飲酒の機会が多い
8. 医療機関にかかる (行く) 時間がない
9. その他 (具体的に：)
10. 特に苦勞していない

(問29.～問30. は、全員がお答えください)

問 29. 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。(○は主なものを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. ジムなど運動できる場の紹介、あっせん
9. その他（具体的に： _____）
10. 特にない

問 30. 喫煙について、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 → 問34. へお進みください
3. 吸ったことがない → 問36. へお進みください

問31.～問34. へお進みください

問 31. 「禁煙したい」と思いますか。(○は1つだけ)

1. 禁煙したい
2. 禁煙したいとは思わない

問 32. 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て禁煙を支援する、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)

1. 知っている
2. 知らない

問 33. このサービスを利用してみたいと思いますか。(○は1つだけ)

1. 利用してみたいと思う
2. 利用してみたいとは思わない

裏面へお進みください

(問30.で「2.」または、問33.をお答えの方へ)

問34. 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36.へお進みください

問35. 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. 乗船のため通院できなかったから

2. 面倒になったから

3. あまり役に立たないと思ったから

4. 費用が高いから

5. その他(具体的に:)

自由意見欄

問36. 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、下の回答欄に、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7日(金)までに、同封の返信用封筒(切手不要)でご返送ください。

船員保険事業(健康づくりの支援)に関するアンケート
報 告 書 (被保険者調査)

令和2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
〒116-8581
東京都荒川区西日暮里2丁目40番10号
電話 03-3802-6711