

**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（被扶養者調査）**

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	5

第2章 調査結果の分析

I 「特定健康診査」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」の受診状況	10
3. 「特定健康診査」を受診しなかった理由	11
II 「生活習慣病予防健診」について（問6～問14）	13
1. 「生活習慣病予防健診」の周知度	13
2. 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況	14
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	15
4. 「生活習慣病予防健診」の受診状況	16
5. 「生活習慣病予防健診」の満足度	17
6. 「生活習慣病予防健診」に満足している理由	18
7. 「生活習慣病予防健診」を不満とした理由	20
8. 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由	21
9. 昨年一年間に受診した「健診の種類」	23
III 「特定保健指導」について（問15～問20）	24
1. 「特定保健指導」の周知度	24
2. 「特定保健指導」の利用経験	25
3. 「特定保健指導」の利用満足度	26
4. 「特定保健指導」の利用状況	27
5. 「特定保健指導」の利用を途中でやめた理由	28
6. 「特定保健指導」を利用しなかった理由	29
IV 「健康への取り組み」について（問21～問23）	31
1. 普段の健康意識	31
2. 健康のために心がけていること	32
3. 健康づくりを考える上で、船員保健からの必要な支援	34
V 「禁煙」について（問24～問29）	36
1. 喫煙状況	36
2. 禁煙の意向	37
3. 「オンライン禁煙プログラム」の周知度	38
4. 「オンライン禁煙プログラム」の利用意向	39
5. 「禁煙外来」の利用状況	40
6. 「禁煙外来」の利用を途中でやめた理由	41

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）	45
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」	55

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 「特定健康診査」について
- ③ 「生活習慣病予防健診」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：40歳～74歳までの被扶養者
- ・調査対象数：3,500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（40歳～74歳までの5歳刻み）と性別で層化し、3,500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）。

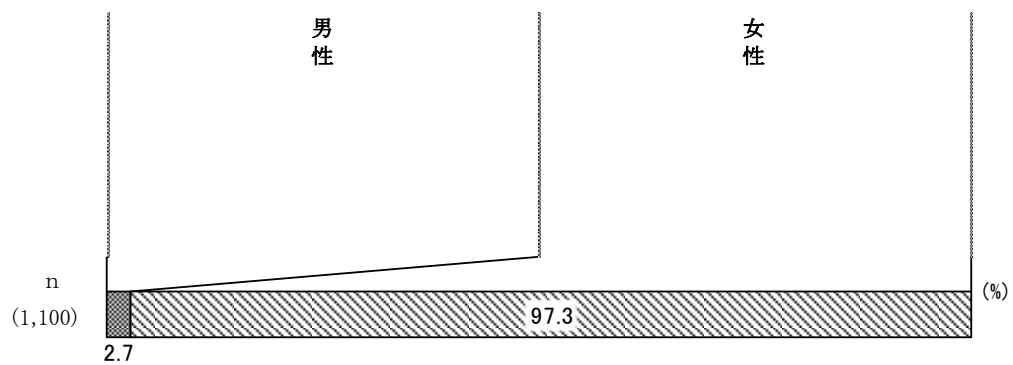
5. 回収結果

回収結果	件数	率
調査対象数	3,500	
有効回収数	1,100	31.4%
(インターネット回答)	128	3.7%
(紙回答)	972	27.8%

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 2.7%、「女性」が 97.3%となっている。

(2) 年齢別区分

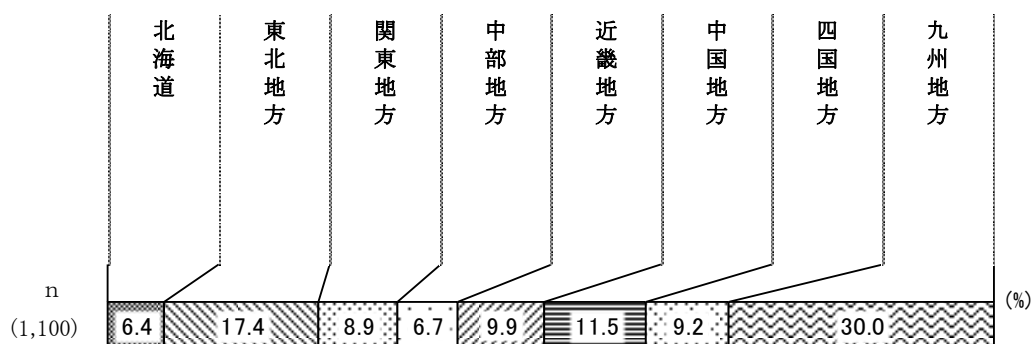
図表 1-6-2 回答者の年齢別区分

	調査数	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歳以上
全体	1,100	10.3	10.8	14.7	16.6	20.3	16.5	10.7

回答者の年齢別区分は、「60歳～64歳」が 20.3%と最も高く、次いで「55歳～59歳」(16.6%)、「65歳～69歳」(16.5%)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 30.0%と最も多く、次いで「東北地方」(17.4%)、「中国地方」(11.5%)となっている。

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

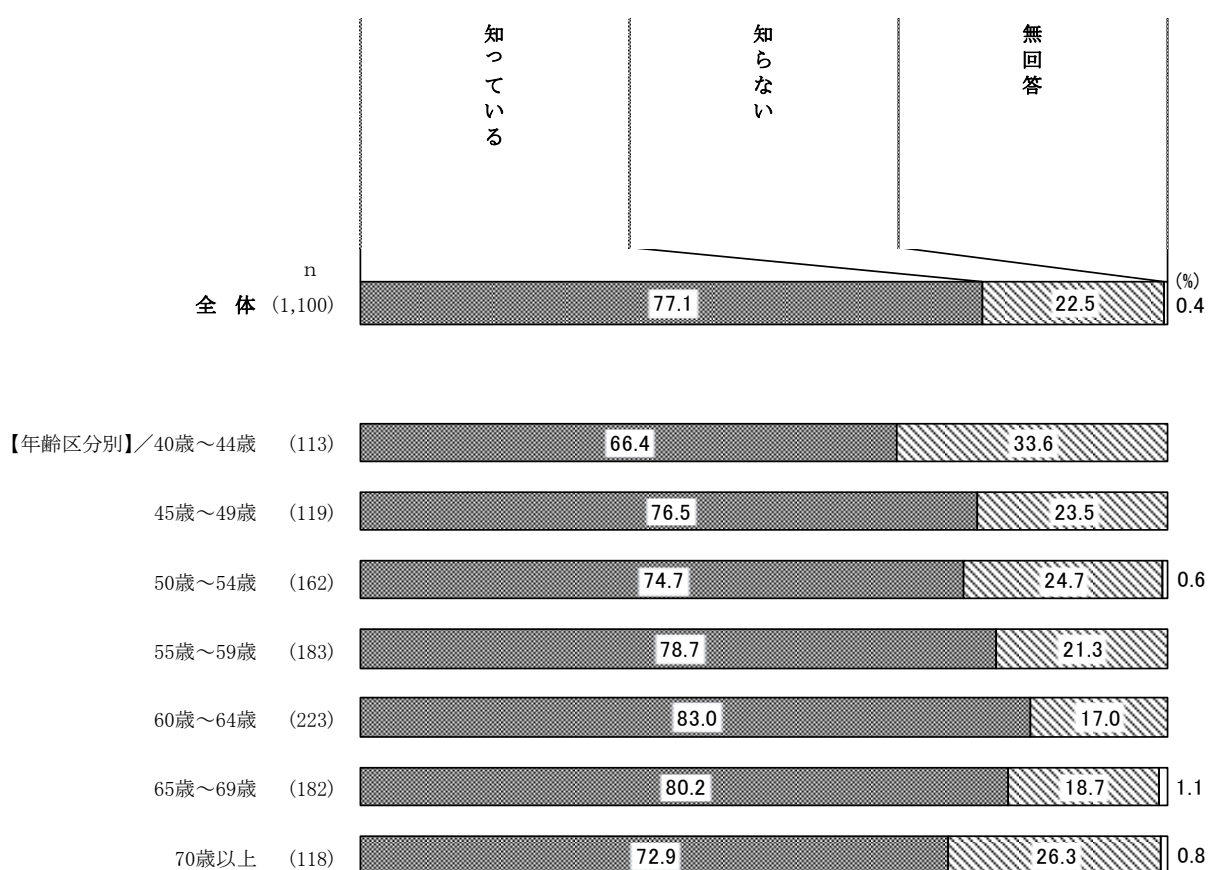
I 「特定健康診査」について（問3～問5）

1. 「特定健康診査」の周知度

◆周知度は8割弱

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、77.1%となっている。

【年齢区別】にみると、「知っている」割合は、60歳～64歳で83.0%と高くなっており、一方で40歳～44歳の周知度は、66.4%と低くなっている。（図表2-1-1）

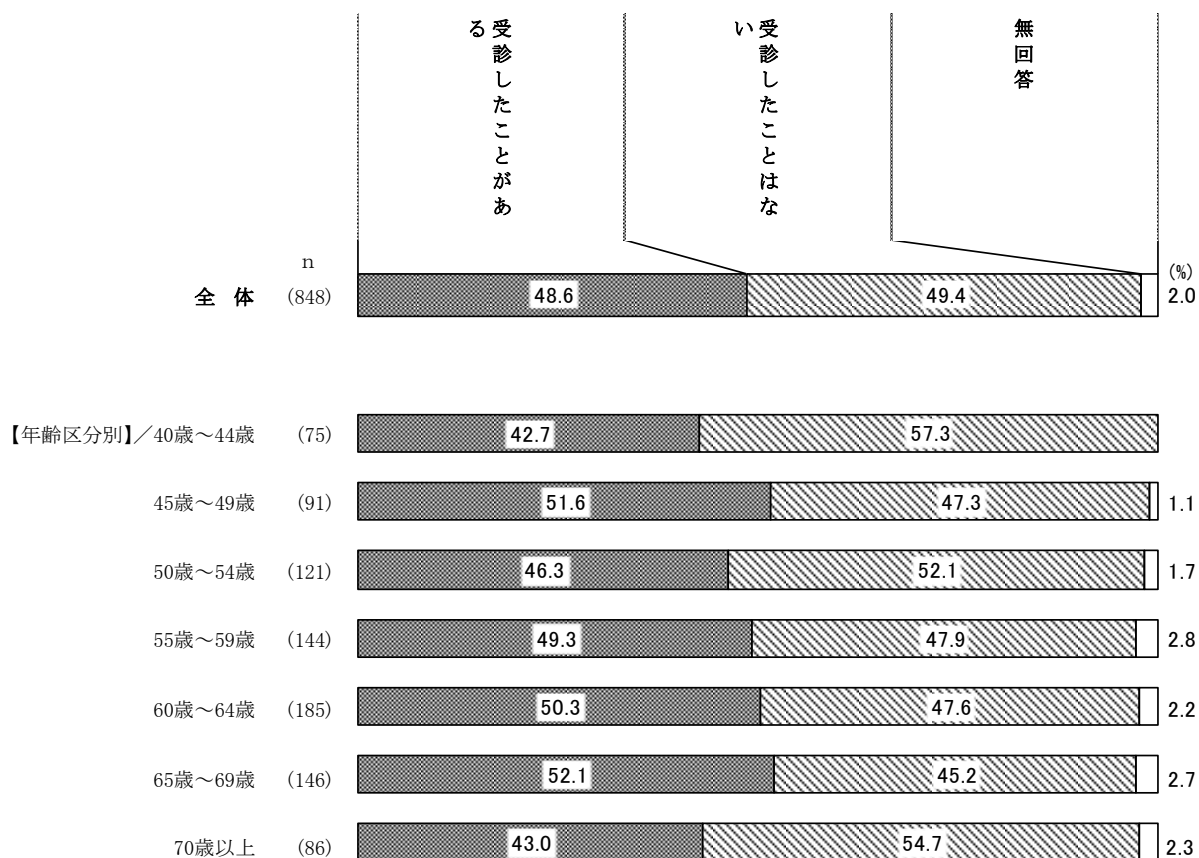
2. 「特定健康診査」の受診状況

◆受診率は 48.6%

(問3. で「1. 知っている」とお答えの方へ)

問 4. 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 - 2 「特定健康診査」の受診状況



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、48.6%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歳で52.1%とやや高くなっており、一方で、40歳～44歳の受診率はやや低くなっている。(図表 2 - 1 - 2)

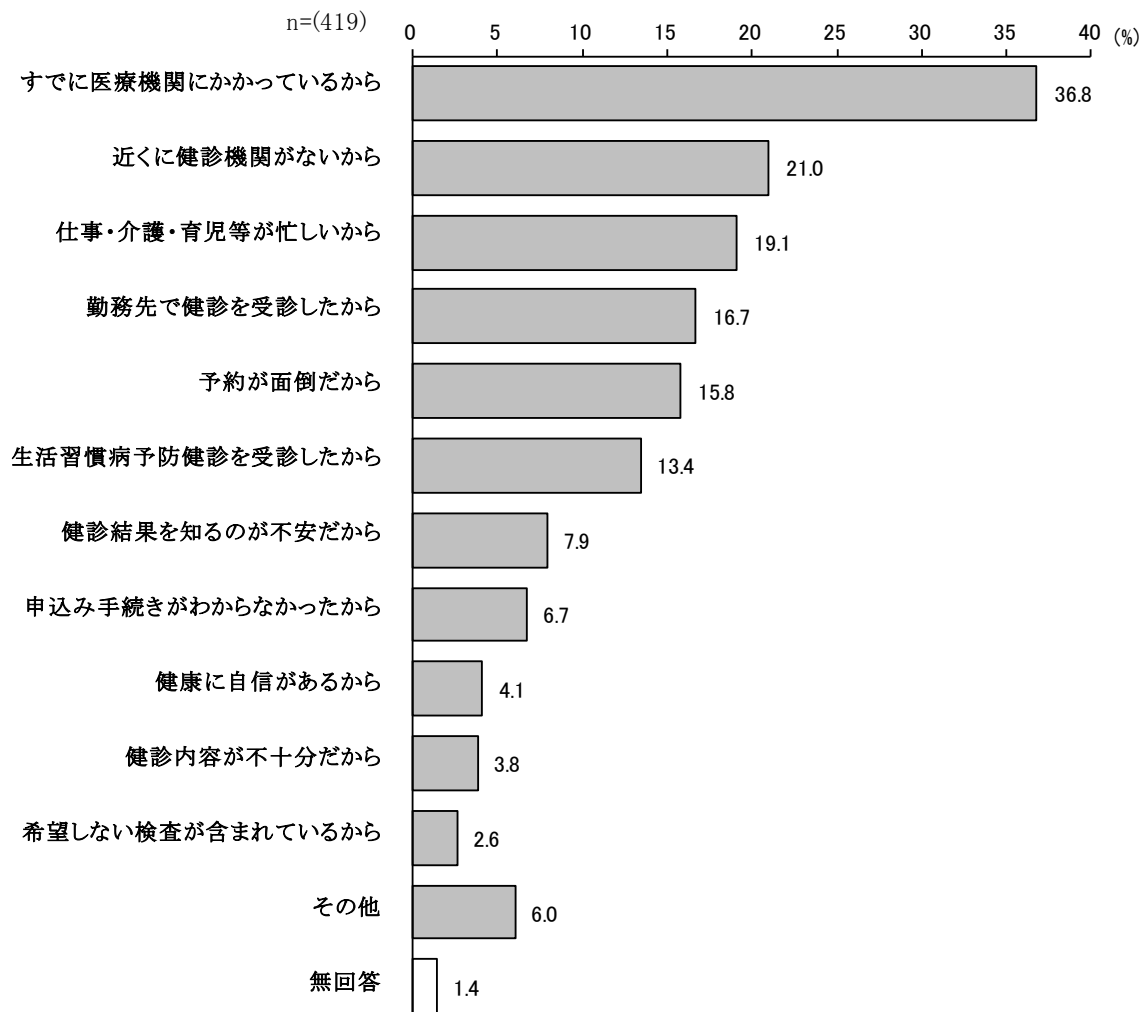
3. 「特定健康診査」を受診しなかった理由

◆「すでに医療機関にかかっているから」が、36.8%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。(○は主なものを3つまで)

図表 2-1-3 「特定健康診査」を受診しなかった理由



「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、36.8%と最も高く、以下「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%)、「予約が面倒だから」(15.8%) となっている。(図表 2-1-3)

図表 2-1-4 年齢区分別 「特定健康診査」を受診しなかった理由

単位: %

		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いから	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	その他	無回答
全 体		419	19.1	6.7	3.8	13.4	16.7	2.6	21.0	15.8	36.8	4.1	7.9	6.0	1.4
年 齢 区 分 別	40歳～44歳	43	32.6	9.3	4.7	20.9	14.0	-	20.9	20.9	11.6	4.7	9.3	16.3	-
	45歳～49歳	43	25.6	-	4.7	9.3	20.9	2.3	25.6	4.7	23.3	2.3	11.6	7.0	-
	50歳～54歳	63	20.6	7.9	3.2	15.9	15.9	4.8	27.0	22.2	20.6	4.8	7.9	6.3	1.6
	55歳～59歳	69	20.3	8.7	7.2	13.0	21.7	1.4	14.5	15.9	26.1	1.4	11.6	5.8	-
	60歳～64歳	88	18.2	9.1	4.5	14.8	23.9	3.4	20.5	15.9	43.2	3.4	3.4	5.7	1.1
	65歳～69歳	66	12.1	6.1	1.5	9.1	10.6	3.0	24.2	13.6	56.1	6.1	10.6	-	4.5
	70歳以上	47	8.5	2.1	-	10.6	4.3	2.1	14.9	14.9	70.2	6.4	2.1	4.3	2.1

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

【年齢区分別】にみると、

- ・「仕事・介護・育児等が忙しいから」は、40 歳～44 歳で 32.6%と最も高くなっている。
- ・「生活習慣病予防健診を受診したから」は、40 歳～44 歳で 20.9%と高くなっている。
- ・「勤務先で健診を受診したから」は、60 歳～64 歳で 23.9%と高くなっている。
- ・「予約が面倒だから」は、50 歳～54 歳で 22.2%と高くなっている。
- ・「すでに医療機関にかかっているから」は、65 歳～69 歳と 70 歳以上の年齢区分で、高くなっている。
- ・「健診結果を知るのが不安だから」は、45 歳～49 歳と 55 歳～59 歳の年齢区分でやや高くなっている。

(図表 2 - 1 - 4)

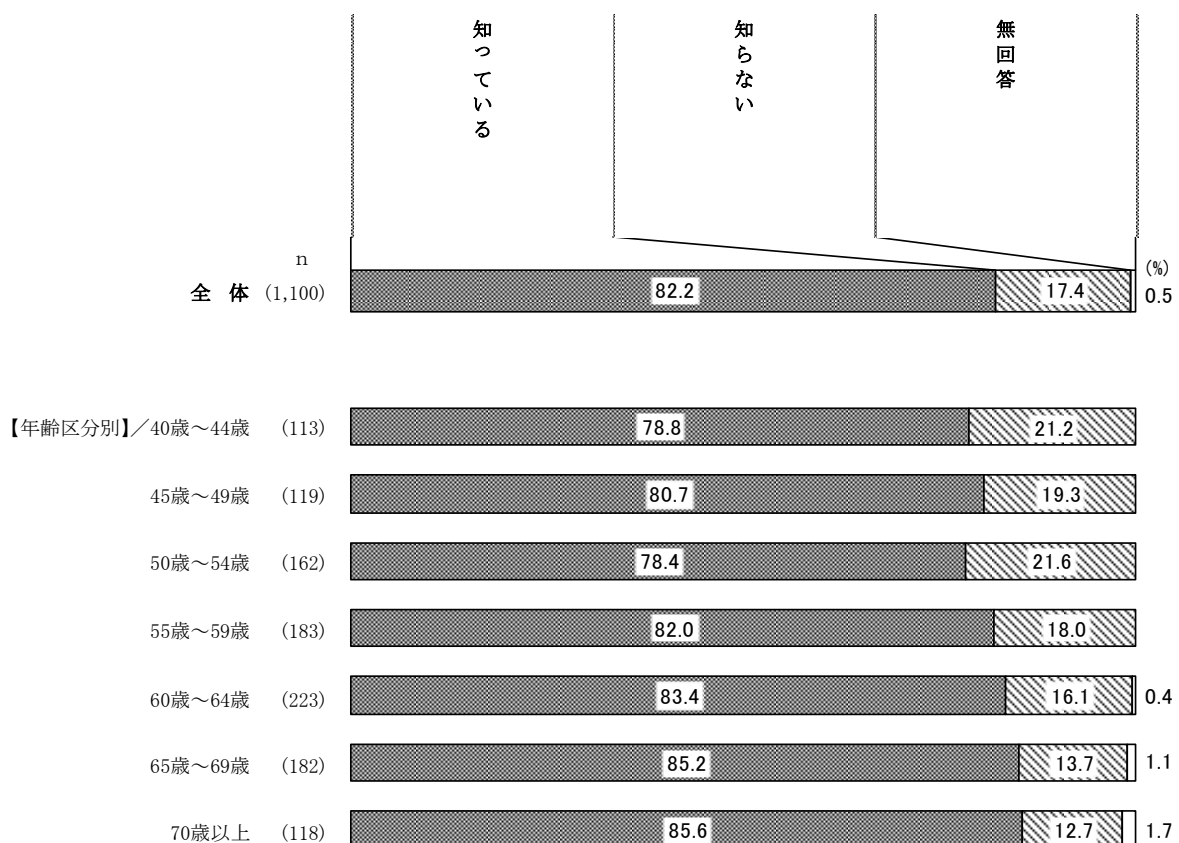
Ⅱ 「生活習慣病予防健診」について（問 6～問 14）

1. 「生活習慣病予防健診」の周知度

◆周知度は 82.2%

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、82.2%と周知度は8割を超えている。

【年齢区分別】にみると、「知っている」割合は、40歳～44歳と50歳～54歳の2区分でやや低くなっているが、全ての年齢区分で大きなポイント差は見られない。（図表 2 - 2 - 1）

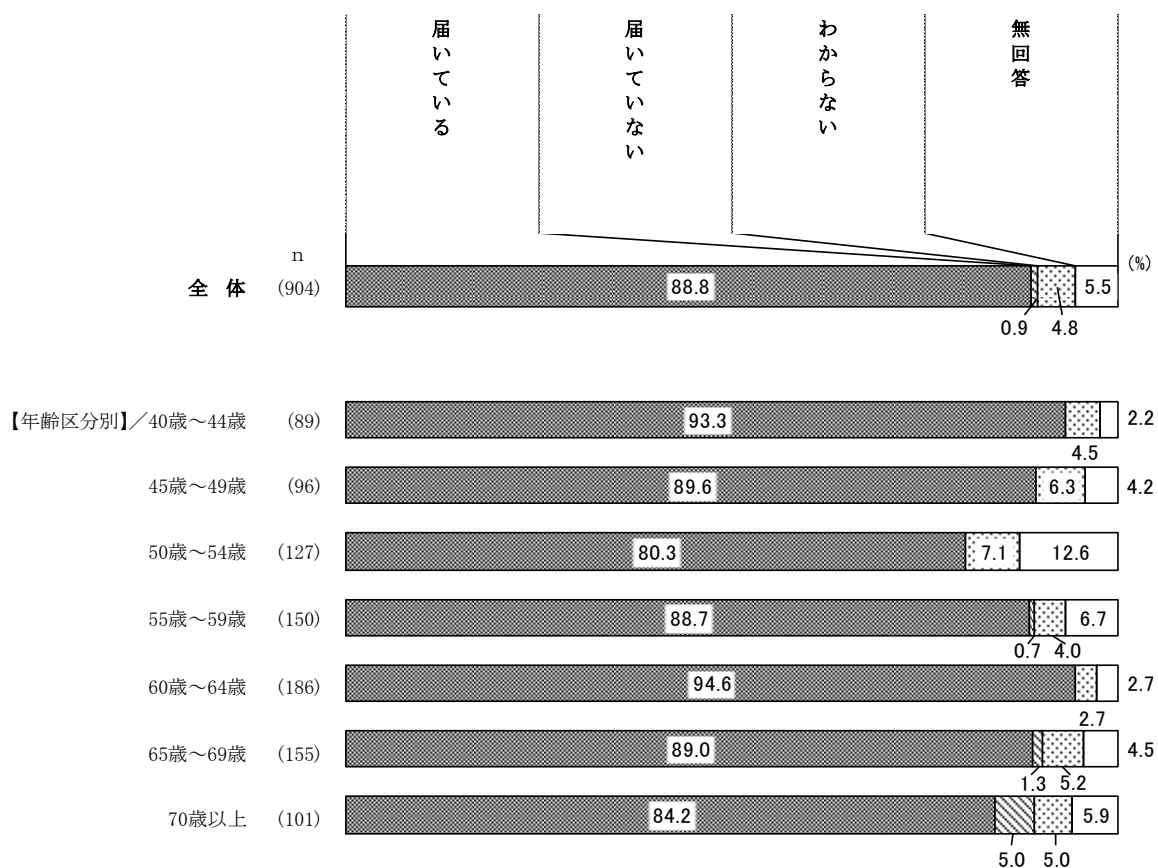
被扶養者を対象とした「特定健康診査」の周知度は、77.1%であったことから（9頁参照）、「生活習慣病予防健診」の周知度の方がやや高い状況であることがうかがえる。

2. 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況

◆到着率は 88.8%

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 - 2 「生活習慣病予防健診」案内の受け取り状況



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、88.8%となっている。

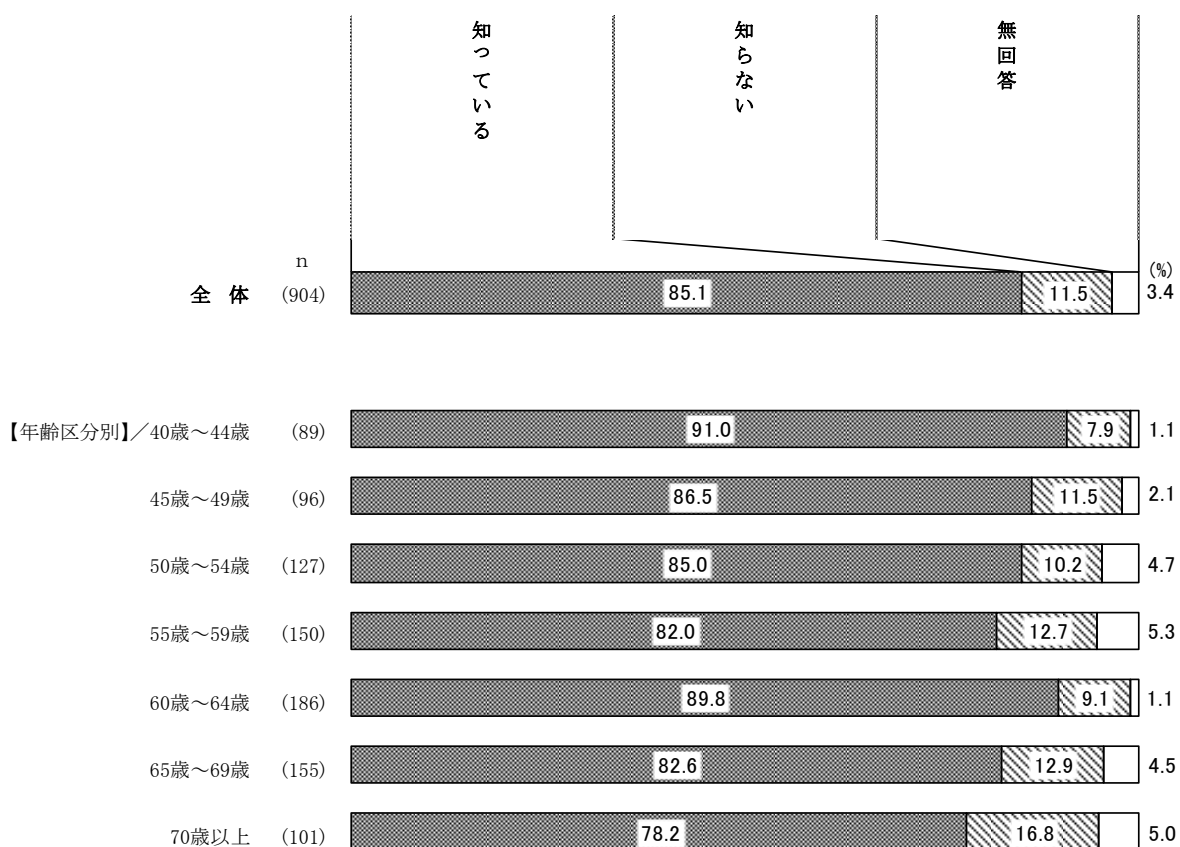
【年齢区分別】にみると、「届いている」割合は、60 歳～64 歳で 94.6%と比較的高く、50 歳～54 歳では 80.3%とやや低くなっている。（図表 2 - 2 - 2）

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 85.1%

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 - 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



「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、85.1%と周知度は高くなっている。

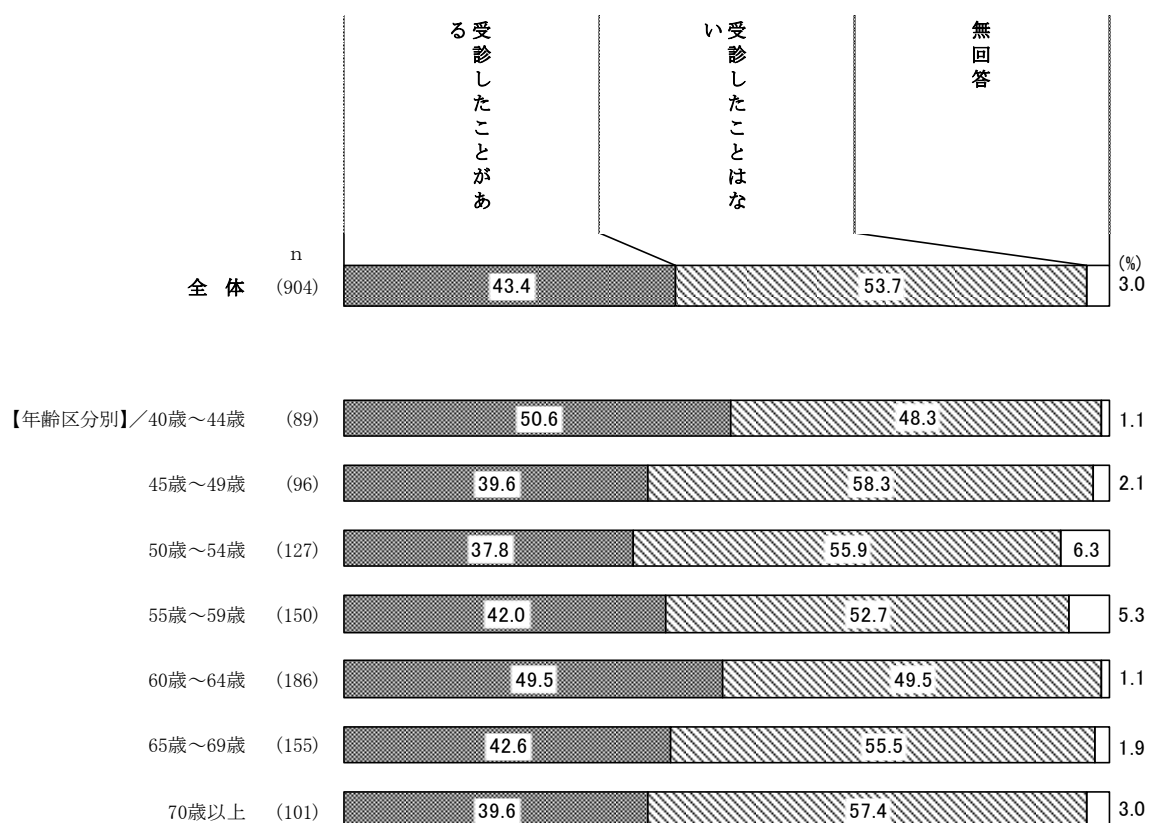
【年齢区分別】にみると、「知っている」割合は、40 歳～44 歳が 91.0%と高くなっている。一方、70 歳以上での「知っている」割合は 78.2%であり、やや低くなっている。（図表 2 - 2 - 3）

4. 「生活習慣病予防健診」の受診状況

◆受診率は 43.4%

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 2-2-4 「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、43.4%となっている。

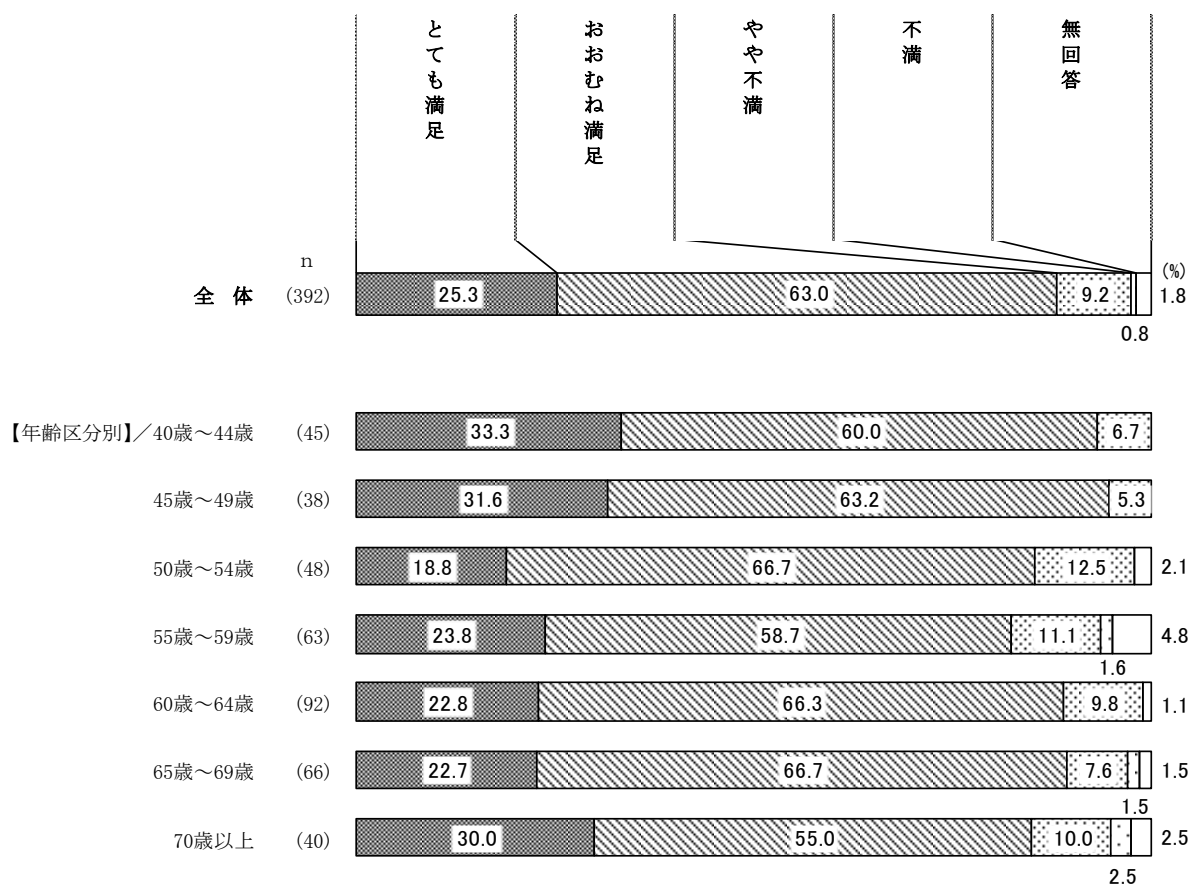
【年齢区分別】にみると、「受診したことがある」割合は、40歳～44歳が50.6%と高くなっている。一方、50歳～54歳では、受診率は37.8%と低くなっている。(図表 2-2-4)

5. 「生活習慣病予防健診」の満足度

◆《満足》は、9割弱

問 10. この健診に満足されていますか。(○は1つだけ)

図表 2 - 2 - 5 「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、88.3%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、40歳代（40歳～44歳、45歳～49歳）と70歳以上で3割以上となっている。（図表 2 - 2 - 5）

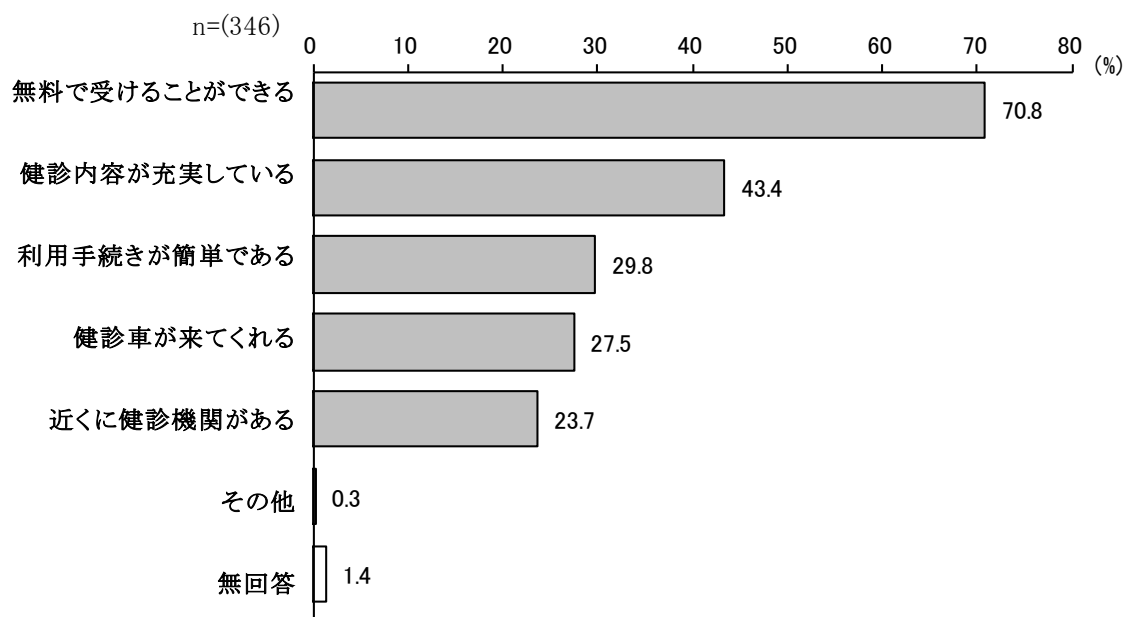
6. 「生活習慣病予防健診」に満足している理由

◆「無料で受けることができる」が70.8%と最も高い

(問10.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11. 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)

図表2-2-6 「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%)となっている。

(図表2-2-6)

図表 2-2-7 年齢区分別 「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	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		346	43.4	23.7	29.8	27.5	70.8	0.3	1.4
年 齢 区 分 別	40歳～44歳	42	42.9	19.0	19.0	19.0	76.2	－	2.4
	45歳～49歳	36	38.9	27.8	22.2	19.4	69.4	－	－
	50歳～54歳	41	34.1	36.6	34.1	14.6	70.7	－	－
	55歳～59歳	52	40.4	15.4	36.5	38.5	69.2	1.9	－
	60歳～64歳	82	51.2	22.0	29.3	20.7	73.2	－	－
	65歳～69歳	59	47.5	22.0	33.9	39.0	69.5	－	3.4
	70歳以上	34	38.2	29.4	29.4	41.2	64.7	－	5.9

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

【年齢区分別】にみると、

- ・「近くに健診機関がある」は、50 歳～54 歳で 36.6%と最も高くなっている。
- ・「健診車が来てくれる」は、55 歳～59 歳、65 歳～69 歳、70 歳以上の 3 区分で高くなっている。

(図表 2 - 2 - 7)

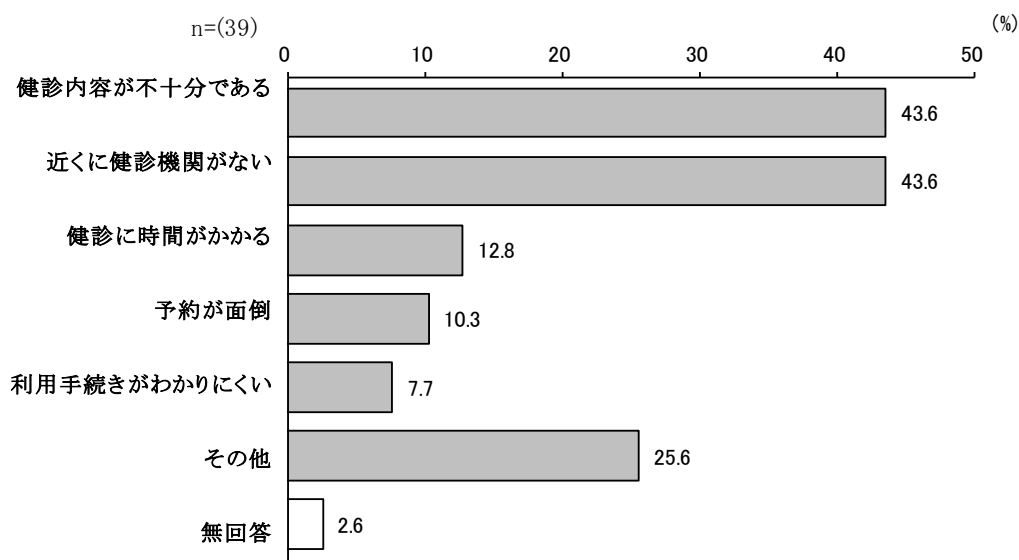
7. 「生活習慣病予防健診」を不満とした理由

◆「健診内容が不十分である」と「近くに健診機関がない」が同率で第1位

(問10. で「3. やや不満」または「4. 不満」とお答えの方へ)

問12. 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2-2-8 「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」(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」があげられている。(図表2-2-8)

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

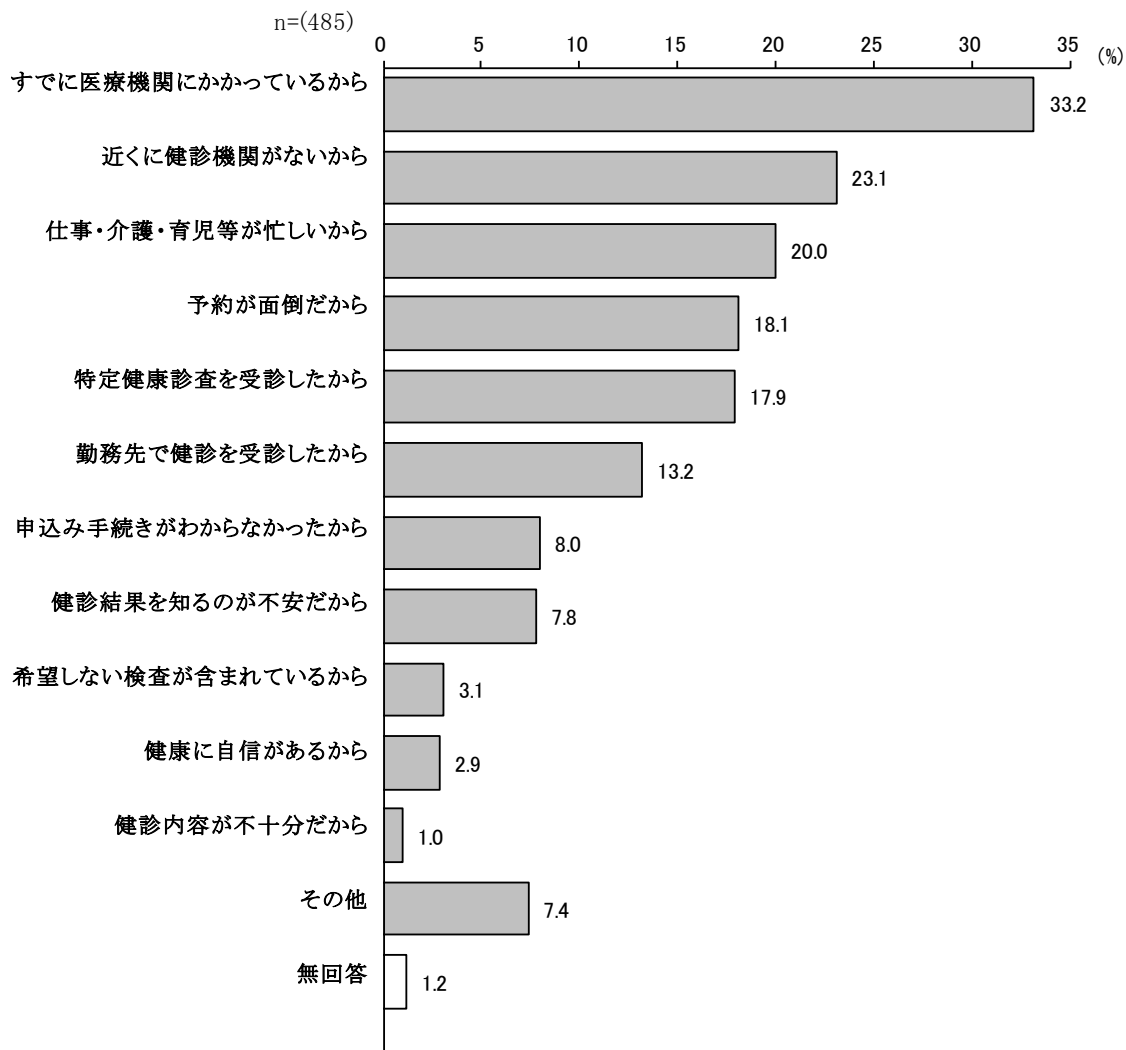
8. 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由

◆「すでに医療機関にかかっているから」が33.2%で最も高い

(問9で「2. 受診したことはない」とお答えの方へ)

問13. 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2-2-9 「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、「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%)が並んでいる。(図表2-2-9)

図表 2 - 2 - 10 年齢区分別・普段の健康意識別 「生活習慣病予防健診」を受診しなかった理由

単位: %															
		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	その他	無回答
全 体		485	20.0	8.0	1.0	17.9	13.2	3.1	23.1	18.1	33.2	2.9	7.8	7.4	1.2
年 齢 区 分 別	40歳～44歳	43	41.9	18.6	-	11.6	11.6	2.3	27.9	25.6	9.3	4.7	9.3	9.3	-
	45歳～49歳	56	23.2	7.1	1.8	21.4	7.1	1.8	32.1	21.4	12.5	3.6	10.7	8.9	-
	50歳～54歳	71	22.5	9.9	-	26.8	15.5	4.2	19.7	12.7	18.3	2.8	8.5	12.7	-
	55歳～59歳	79	26.6	6.3	1.3	17.7	17.7	1.3	15.2	21.5	30.4	-	8.9	6.3	1.3
	60歳～64歳	92	17.4	5.4	-	16.3	25.0	5.4	26.1	20.7	35.9	2.2	5.4	4.3	-
	65歳～69歳	86	12.8	3.5	2.3	16.3	8.1	3.5	23.3	15.1	52.3	4.7	8.1	4.7	2.3
	70歳以上	58	3.4	12.1	1.7	13.8	-	1.7	20.7	12.1	60.3	3.4	5.2	8.6	5.2
普 段 の 健 康 意 識 別	とても気をつけている	135	12.6	6.7	0.7	18.5	11.1	2.2	17.8	11.1	51.1	5.2	3.0	5.9	2.2
	時々気をつけている	233	22.3	9.0	1.3	21.0	13.3	3.9	22.3	17.2	30.9	2.1	7.7	6.9	0.4
	どちらでもない	67	28.4	3.0	1.5	11.9	16.4	1.5	29.9	23.9	17.9	1.5	14.9	11.9	1.5
	あまり気をつけていない	37	21.6	16.2	-	10.8	16.2	5.4	35.1	37.8	8.1	2.7	13.5	2.7	-
	気をつけていない	7	14.3	14.3	-	-	-	-	14.3	14.3	14.3	-	14.3	28.6	14.3

※調査数 n が 50 未満は、数が少ないため、参考数値

【年齢区分別】にみると、

- ・「仕事・介護・育児等が忙しいから」と「申込み手続きがわからなかったから」、「予約が面倒だから」の3項目は、40歳～44歳の区分が他と比べて高くなっている。
- ・「特定健康診査を受診したから」は、50歳～54歳で26.8%と高くなっている。
- ・「勤務先で健診を受診したから」は、60歳～64歳で25.0%と高くなっている。
- ・「すでに医療機関にかかっているから」は、65歳～69歳と70歳以上の区分で高くなっている。

また、回答者の【普段の健康意識別】でみると、

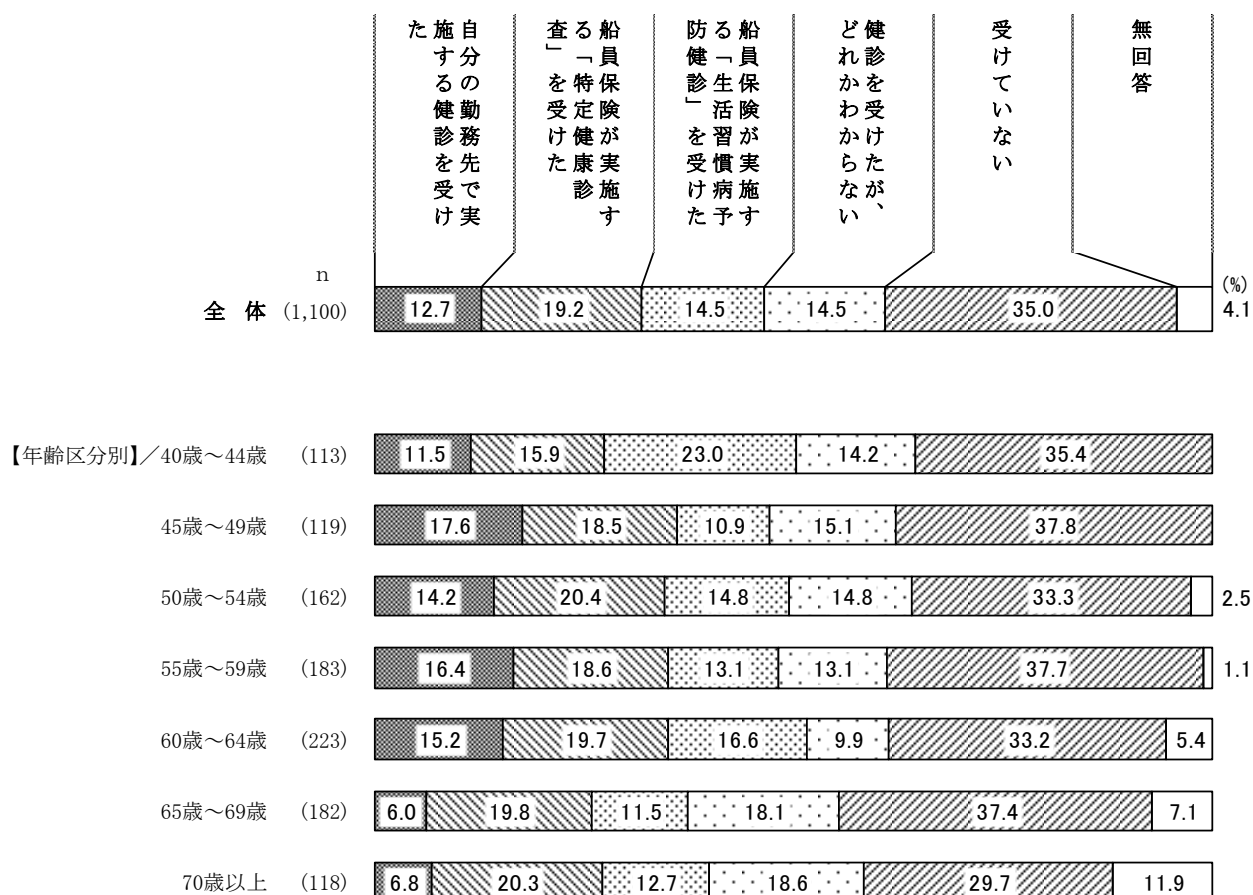
- ・「仕事・介護・育児等が忙しいから」は、普段の健康意識が“どちらでもない”で28.4%と高くなっている。
- ・「申込み手続きがわからなかったから」と「近くに健診機関がないから」、「予約が面倒だから」の3項目は、普段から健康に“あまり気をつけていない”で高くなっている。
- ・「健診結果を知るのが不安だから」は、普段の健康意識が“どちらでもない”“あまり気をつけていない”場合に高くなっている。(図表 2 - 2 - 10)

9. 昨年一年間に受診した「健診の種類」

◆「特定健康診査」が19.2%と最も高い

問 14. 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 2-2-11 昨年一年間に受診した「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19.2%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」(14.5%)、「健診を受けたが、どれかわからない」(14.5%)、「自分の勤務先で実施する健診を受けた」(12.7%)、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」(12.7%) + 「船員保険が実施する「特定健康診査」を受けた」(19.2%) + 「船員保険が実施する「生活習慣病予防健診」を受けた」(14.5%) + 「健診を受けたが、どれかわからない」(14.5%))の割合は、60.9%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、40歳～44歳は、「生活習慣病予防健診」を受診した割合が他の年齢区分と比べて高くなっている。(図表 2-2-11)

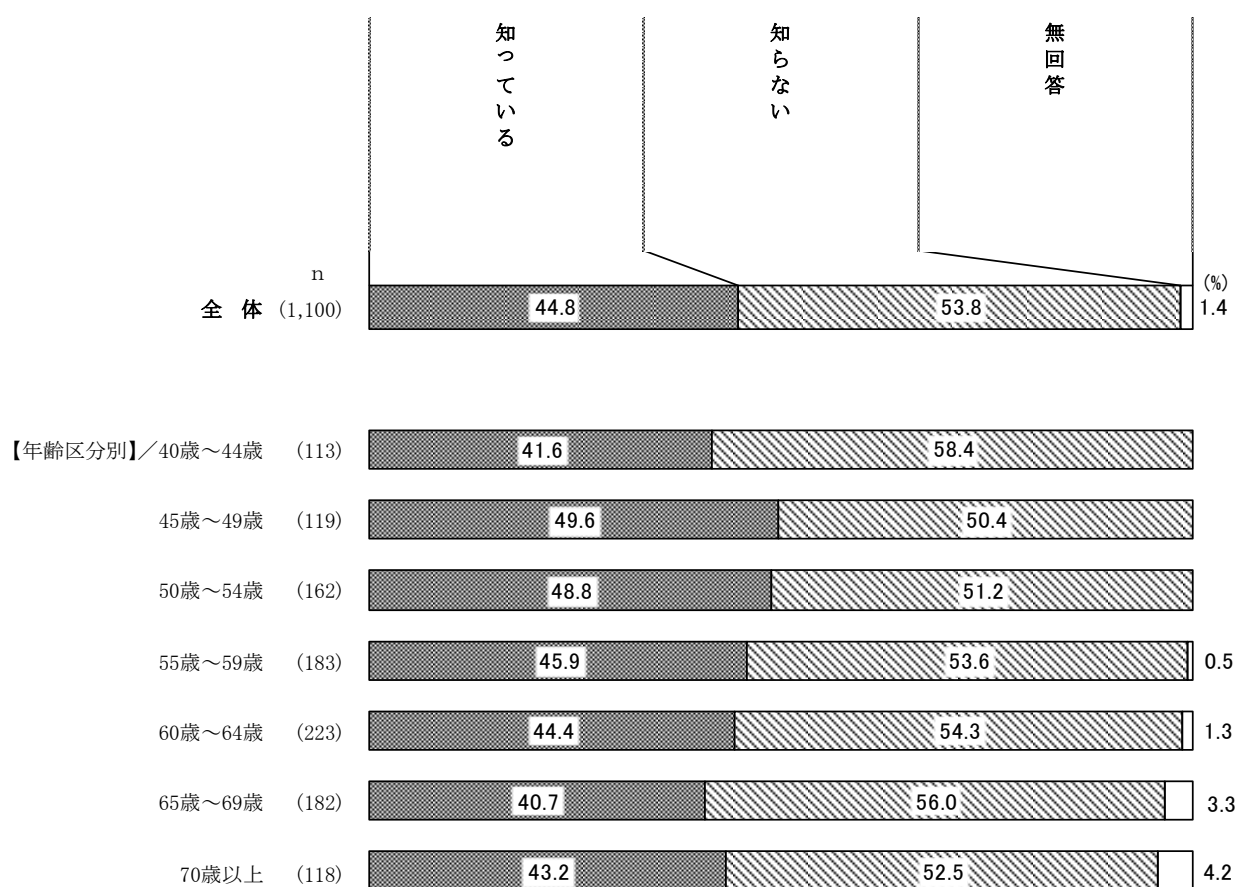
Ⅲ 「特定保健指導」について（問 15～問 20）

1. 「特定保健指導」の周知度

◆周知度は5割弱

問 15. 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



「特定保健指導」を「知っている」割合は、44.8%であり、周知度は5割弱となっている。

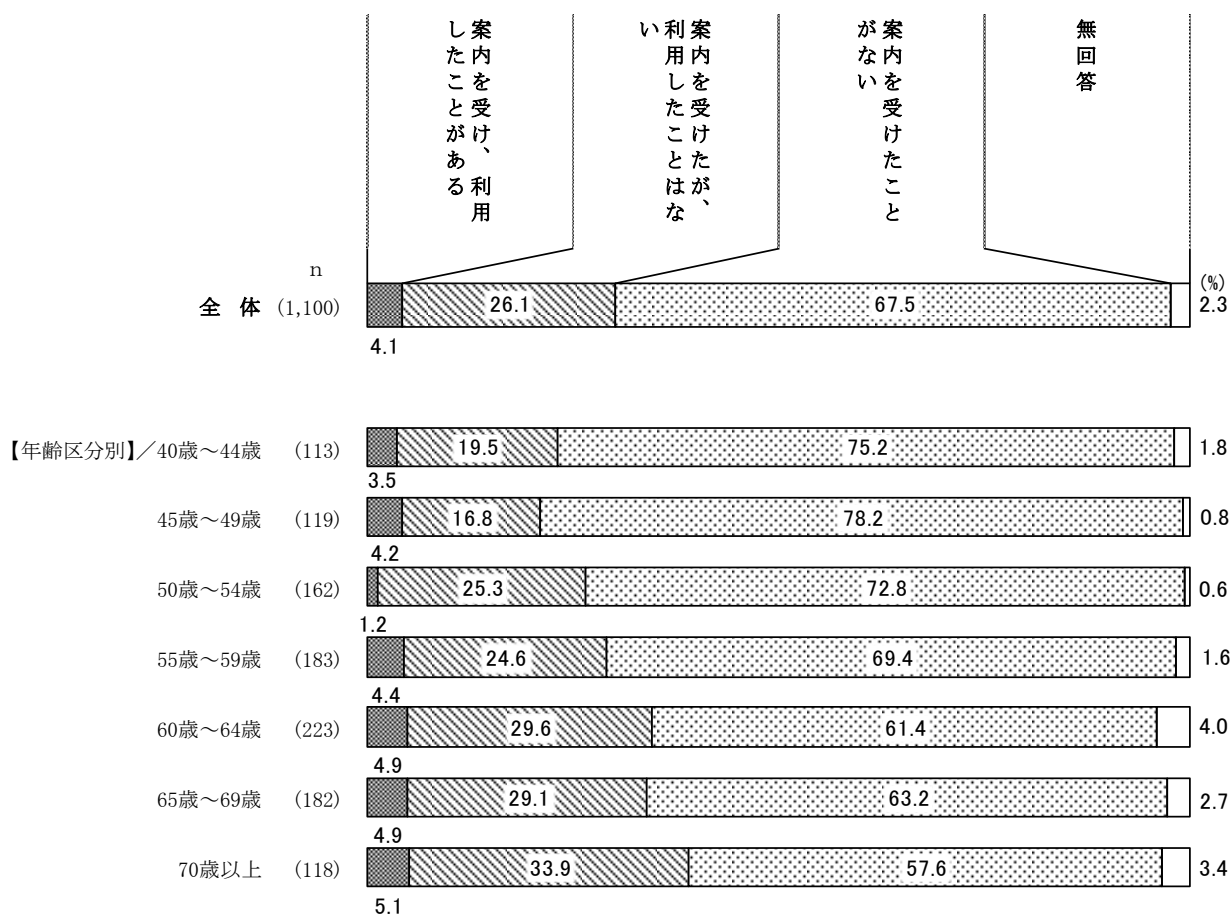
【年齢区分別】にみると、「知っている」割合は、45歳～49歳でやや高く、65歳～69歳ではやや低いですが、年齢区分別に大きなポイントの差は見られない。（図表 2 - 3 - 1）

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2割未満

問 16. 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 - 2 「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30.2%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13.6%となり、2割未満となっている。

【年齢区分別】にみると、《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、年齢区分があがるにつれて高くなる傾向がある。また、「案内を受け、利用したことがある」割合は、50歳～54歳が他の年齢区分と比べて低くなっている。

（図表 2 - 3 - 2）

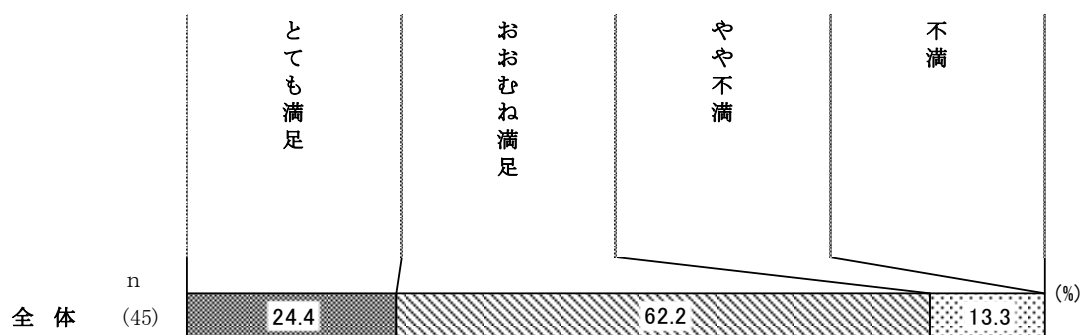
3. 「特定保健指導」の利用満足度

◆《満足》は8割強

(問16で「1. 案内を受け、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は、満足されるものでしたか。(○は1つだけ)

図表2-3-3 「特定保健指導」の利用満足度



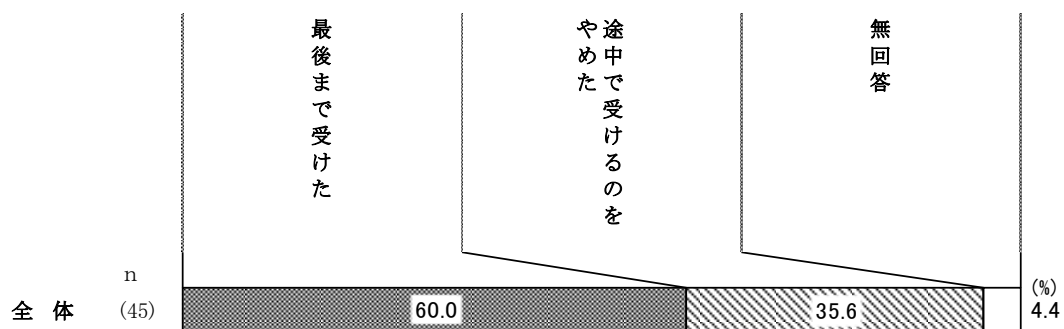
船員保険が実施している「特定保健指導」について、《満足》(「とても満足」+「おおむね満足」)の割合は、86.6%と満足度は高くなっている。(図表2-3-3)

4. 「特定保健指導」の利用状況

◆「最後まで受けた」は6割

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」の利用状況



※調査数 n が 50 未満であり、数が少ないため、参考数値

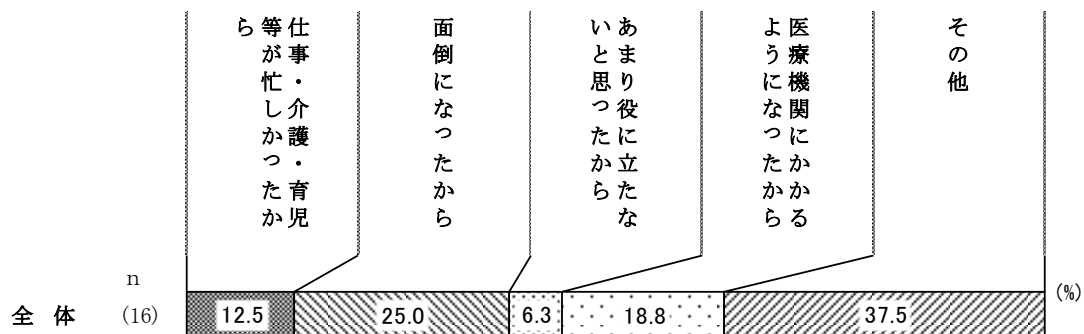
「特定保健指導」について「最後まで受けた」割合は、60.0%となっている。(図表 2 - 3 - 4)

5. 「特定保健指導」の利用を途中でやめた理由

◆「面倒になったから」が 25.0%

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 - 5 「特定保健指導」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

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。

「面倒になったから」(25.0%)の割合が高く、「医療機関にかかるようになったから」(18.8%)、「仕事・介護・育児等が忙しかったから」(12.5%)、「あまり役に立たないと思ったから」(6.3%)、とつづいている。

一方で、「その他」が37.5%と高くなっているが、その他として回答されている内容に共通した理由は特になかった。(図表 2 - 3 - 5)

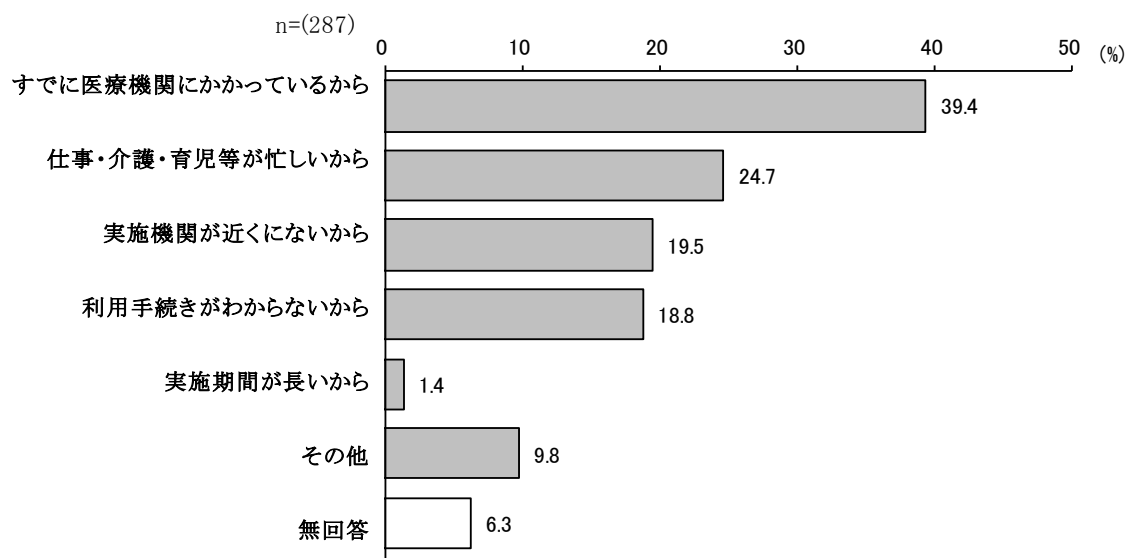
6. 「特定保健指導」を利用しなかった理由

◆「すでに医療機関にかかっているから」が39.4%で最も高い

(問16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。(○は主なものを3つまで)

図表2-3-6 「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。

「すでに医療機関にかかっているから」が39.4%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」(24.7%)が次いでいる。以下、「実施機関が近くにないから」(19.5%)、「利用手続きがわからないから」(18.8%)と続いている。(図表2-3-6)

図表 2-3-7 年齢区分別・普段の健康意識別 「特定保健指導」を利用しなかった理由

		調査数	忙し 仕事・ 介護・ 育児等 が	実 施機 関が 近 く に あ い る	か す で に 医 療 機 関 に か か っ て い る	実 施 期 間 が 長 い か ら	利 用 手 続 き が わ か ら な い	そ の 他	無 回 答
全 体		287	24.7	19.5	39.4	1.4	18.8	9.8	6.3
年 齢 区 分 別	40歳～44歳	22	50.0	18.2	18.2	-	31.8	9.1	-
	45歳～49歳	20	45.0	25.0	25.0	-	20.0	-	-
	50歳～54歳	41	26.8	29.3	22.0	-	24.4	19.5	-
	55歳～59歳	45	37.8	15.6	26.7	2.2	26.7	15.6	2.2
	60歳～64歳	66	19.7	19.7	48.5	3.0	13.6	7.6	6.1
	65歳～69歳	53	15.1	13.2	54.7	1.9	11.3	7.5	11.3
	70歳以上	40	5.0	20.0	55.0	-	15.0	5.0	17.5
普 段 の 健 康 意 識 別	とても気をつけている	79	6.3	21.5	62.0	3.8	6.3	12.7	5.1
	時々気をつけている	157	31.2	19.7	32.5	0.6	21.7	8.3	6.4
	どちらでもない	31	25.8	9.7	25.8	-	29.0	16.1	9.7
	あまり気をつけていない	15	53.3	20.0	20.0	-	26.7	-	-
	気をつけていない	3	-	33.3	-	-	66.7	-	33.3

※調査数nが50未満は、数が少ないため、参考数値

【年齢区分別】にみると、

- ・「仕事・介護・育児等が忙しいから」は、40歳代（40歳～44歳、45歳～49歳）が他と比べて高くなっている。
- ・「実施機関が近くにあるから」は、50歳～54歳で29.3%と高くなっている。
- ・「利用手続きがわからないから」は、40歳～44歳で31.8%と高くなっている。

また、回答者の【普段の健康意識別】でみると、

- ・「仕事・介護・育児等が忙しいから」は、普段から健康に“あまり気をつけていない”で53.3%と高くなっている。
- ・「すでに医療機関にかかっているから」は、普段から健康に“とても気をつけている”で62.0%と高くなっている。
- ・「利用手続きがわからないから」は、普段の健康意識が“どちらでもない”“あまり気をつけていない”場合にやや高くなっている。（図表2-3-7）

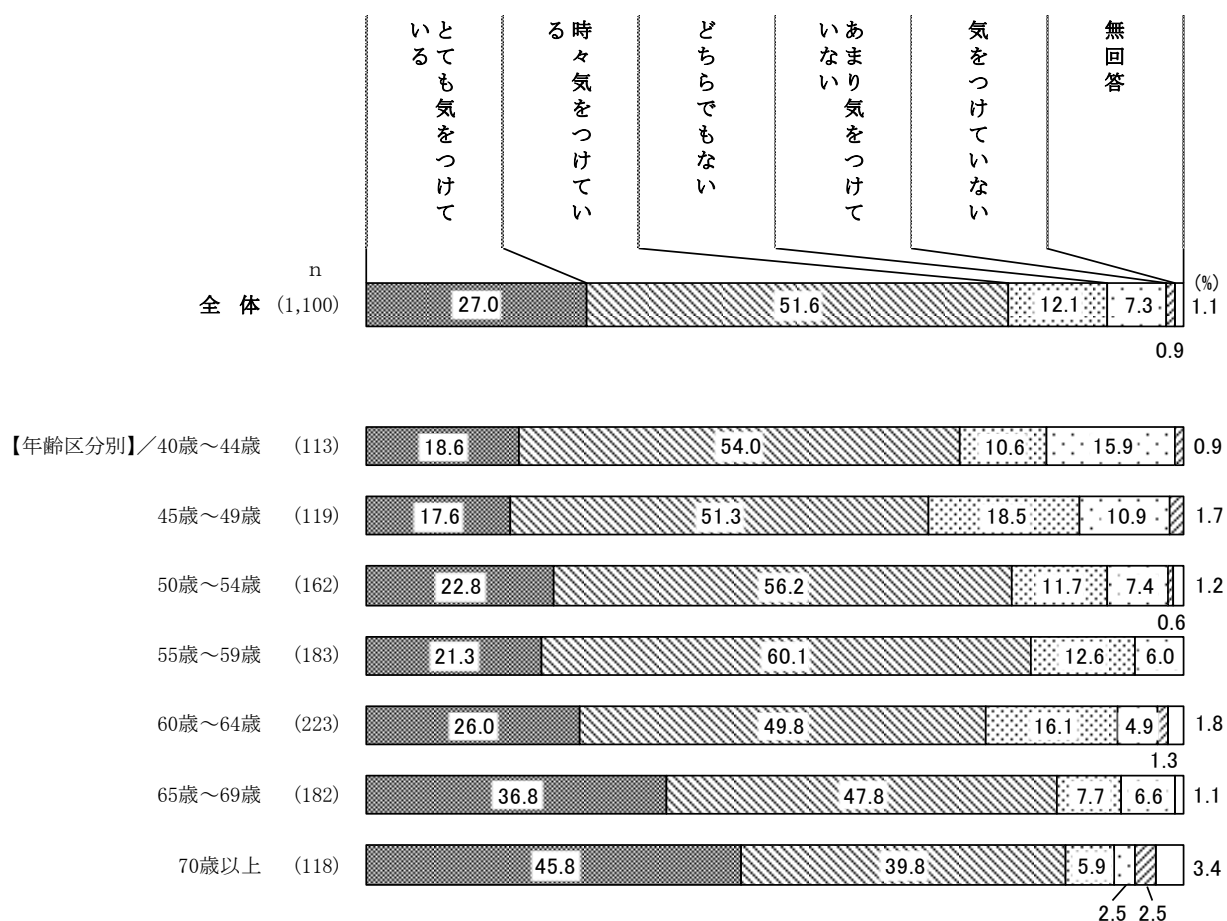
IV 「健康への取り組み」について（問 21～問 23）

1. 普段の健康意識

◆《気をつけている》割合は、78.6%

問 21. 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、78.6%と8割弱の人が健康について意識している。

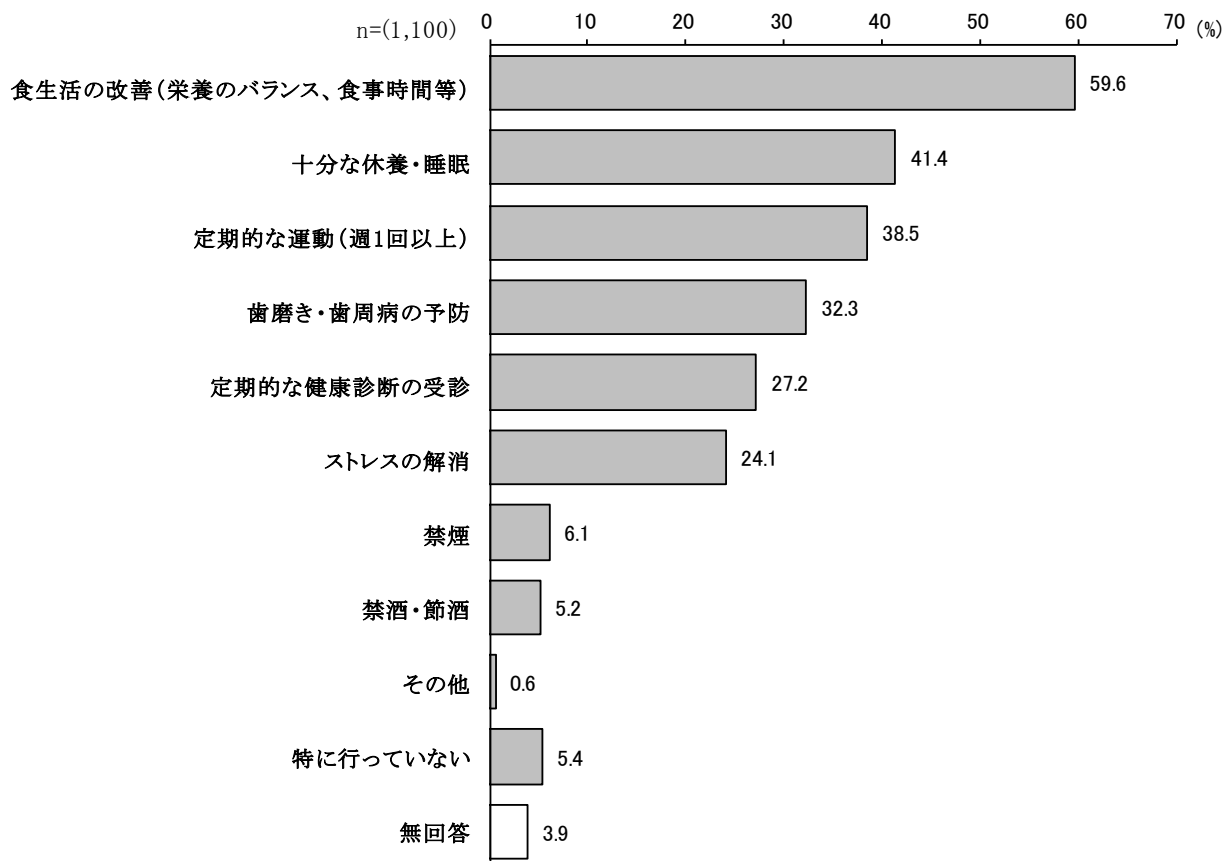
【年齢区分別】にみると、「とても気をつけている」については、年齢区分があがるにつれて高くなっている。（図表 2 - 4 - 1）

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59.6%と最も高い

問 22. 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



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59.6%と最も高く、以下「十分な休養・睡眠」（41.4%）、「定期的な運動（週1回以上）」（38.5%）、「歯磨き・歯周病の予防」（32.3%）、「定期的な健康診断の受診」（27.2%）と続いている。（図表2－4－2）

図表 2-4-3 年齢区分別 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	1,100	59.6	38.5	41.4	24.1	6.1	5.2	27.2	32.3	0.6	5.4	3.9
年 齢 区 分 別	40歳～44歳	113	64.6	28.3	50.4	20.4	9.7	23.9	28.3	-	4.4	2.7
	45歳～49歳	119	47.1	33.6	45.4	21.8	10.1	21.8	33.6	0.8	11.8	3.4
	50歳～54歳	162	59.3	33.3	40.7	25.3	5.6	25.9	26.5	1.2	5.6	4.9
	55歳～59歳	183	61.7	41.0	44.8	27.9	6.0	26.2	36.1	1.1	2.2	2.2
	60歳～64歳	223	58.3	39.5	41.7	22.9	4.9	29.1	31.8	0.4	6.7	3.6
	65歳～69歳	182	62.1	46.7	33.5	25.3	4.4	26.9	31.9	-	4.9	4.9
	70歳以上	118	63.6	42.4	35.6	22.9	4.2	1.7	35.6	0.8	2.5	5.9

【年齢区分別】にみると、

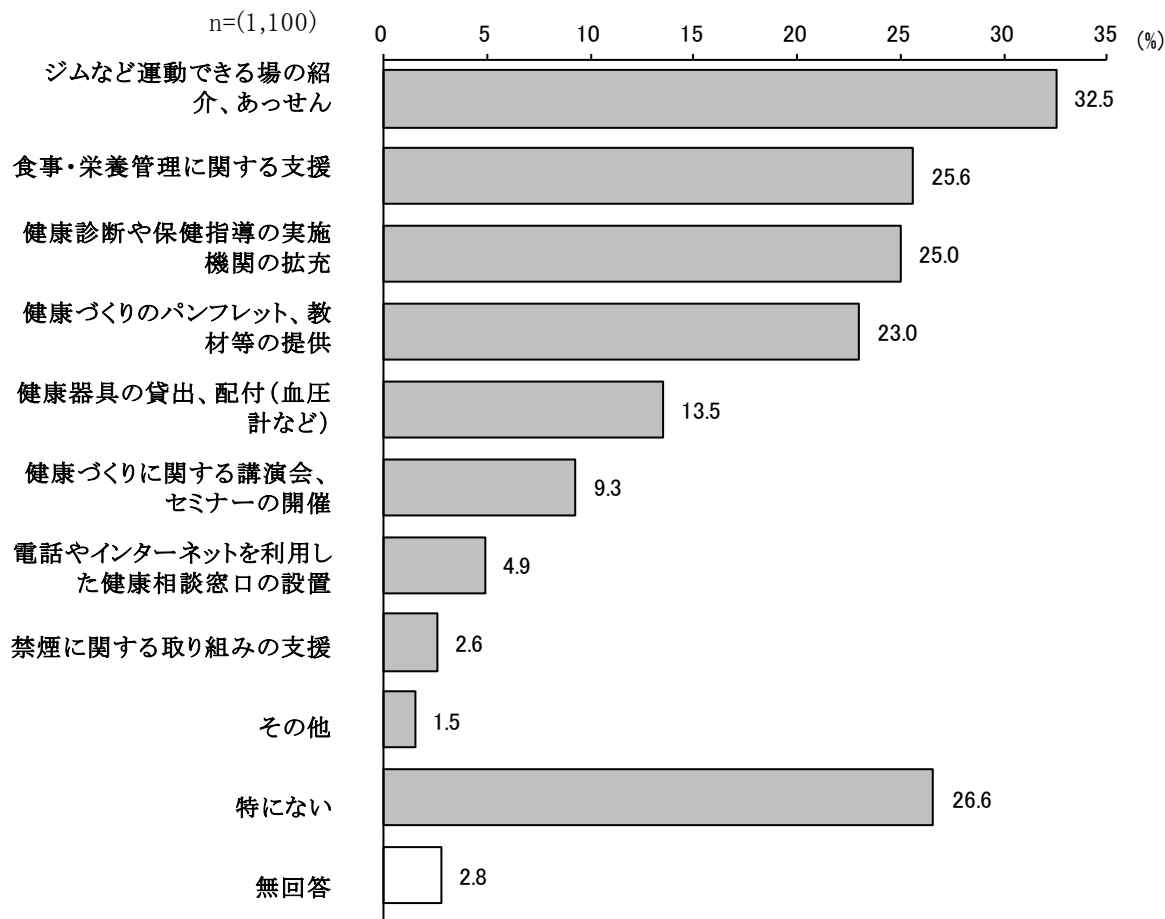
- ・「禁煙」は、45歳～49歳で10.1%となっており、他の年齢区分と比べてやや高くなっている。
- ・「定期的な健康診断の受診」は、70歳以上で35.6%となっており、他の年齢区分と比べてやや高くなっている。（図表 2 - 4 - 3）

3. 健康づくりを考える上で、船員保健からの必要な支援

◆ジムなど運動できる場の紹介、あっせん」が32.5%と最も高い

問 23. ご自身の健康づくりを進めるうえで、あなたはどのような支援があれば受けたいと思いますか。次の中から3つまで選んでください。(○は主なものを3つまで)

図表 2-4-4 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32.5%と最も高く、以下「食事・栄養管理に関する支援」(25.6%)、「健康診断や保健指導の実施機関の拡充」(25.0%)、「健康づくりのパンフレット、教材等の提供」(23.0%)、となっている。

一方で、「特にない」が26.6%となっている。(図表 2-4-4)

図表 2 - 4 - 5 年齢区分別 健康づくりを考える上で、船員保険からの必要な支援上位 5 位

年齢区分別	調査数	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
全 体	1,100	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん 32.5%	食事・栄養管理に関する支援 25.6%	健康診断や保健指導の実施機関の拡充 25.0%	健康づくりのパンフレット、教材等の提供 23.0%	健康器具の貸出、配付（血圧計など） 13.5%
40歳～44歳	113	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん 54.9%	健康診断や保健指導の実施機関の拡充 32.7%	食事・栄養管理に関する支援 31.9%	健康器具の貸出、配付（血圧計など） 15.9%	健康づくりのパンフレット、教材等の提供 7.1%
45歳～49歳	119	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん 52.9%	健康診断や保健指導の実施機関の拡充／健康づくりのパンフレット、教材等の提供 25.2%	食事・栄養管理に関する支援 24.4%	健康器具の貸出、配付（血圧計など） 18.5%	
50歳～54歳	162	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん 35.2%	健康診断や保健指導の実施機関の拡充 27.2%	食事・栄養管理に関する支援 24.1%	健康づくりのパンフレット、教材等の提供 18.5%	健康器具の貸出、配付（血圧計など） 11.7%
55歳～59歳	183	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん 33.3%	健康診断や保健指導の実施機関の拡充 29.5%	健康づくりのパンフレット、教材等の提供 25.1%	食事・栄養管理に関する支援 24.6%	健康器具の貸出、配付（血圧計など） 16.9%
60歳～64歳	223	健康づくりのパンフレット、教材等の提供 27.8%	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん 26.5%	食事・栄養管理に関する支援 22.9%	健康診断や保健指導の実施機関の拡充 22.4%	健康器具の貸出、配付（血圧計など） 11.7%
65歳～69歳	182	食事・栄養管理に関する支援 26.9%	健康づくりのパンフレット、教材等の提供 25.8%	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん 21.4%	健康診断や保健指導の実施機関の拡充 19.2%	健康器具の貸出、配付（血圧計など） 11.5%
70歳以上	118	食事・栄養管理に関する支援 28.0%	健康づくりのパンフレット、教材等の提供 25.4%	健康診断や保健指導の実施機関の拡充 21.2%	ジムなど運動できる場の紹介、あつせん 14.4%	健康器具の貸出、配付（血圧計など） 9.3%

【年齢区分別】に、船員保険からの必要な支援の上位 5 位を整理した。

40 歳代（40 歳～44 歳、45 歳～49 歳）・50 歳代（50 歳～54 歳、55 歳～59 歳）では、「ジムなど運動できる場の紹介、あつせん」が第 1 位、「健康診断や保健指導の実施機関の拡充」が第 2 位となっている。また、1・2 位間の比率差は、年齢区分がさがるにつれて大きくなっている。

60 歳～64 歳の第 1 位は「健康づくりのパンフレット、教材等の提供」であるが、1～3 位との比率差は大きくはない。

65 歳～69 歳と 70 歳以上の 2 区分では、第 1 位が「食事・栄養管理に関する支援」となっているが、1～3 位との比率差は大きくはない。（図表 2 - 4 - 5）

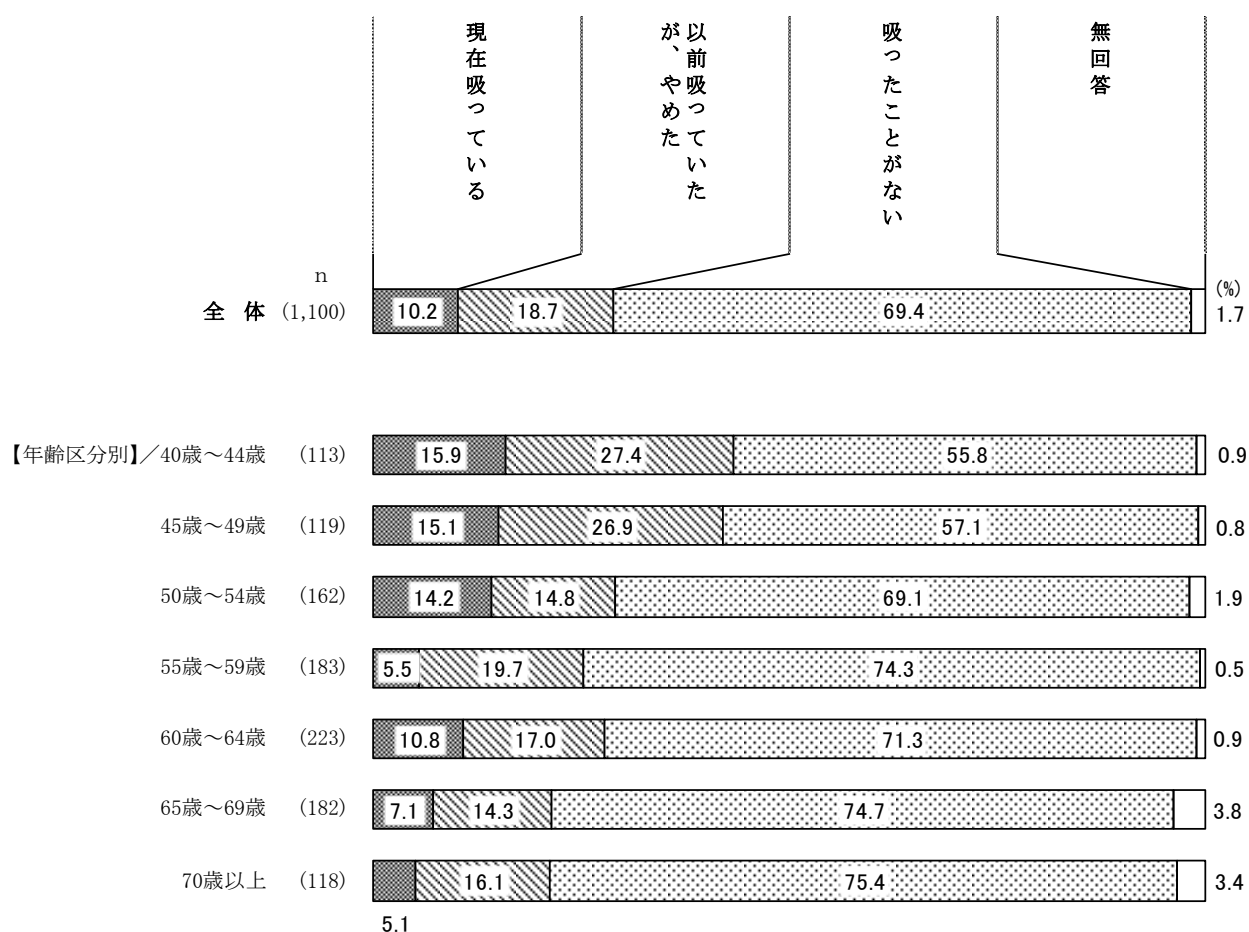
V 「禁煙」について（問 24～問 29）

1. 喫煙状況

◆喫煙率は 10.2%

問 24. 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」（10.2%）、「以前吸っていたが、やめた」（18.7%）、「吸ったことがない」（69.4%）となっている。

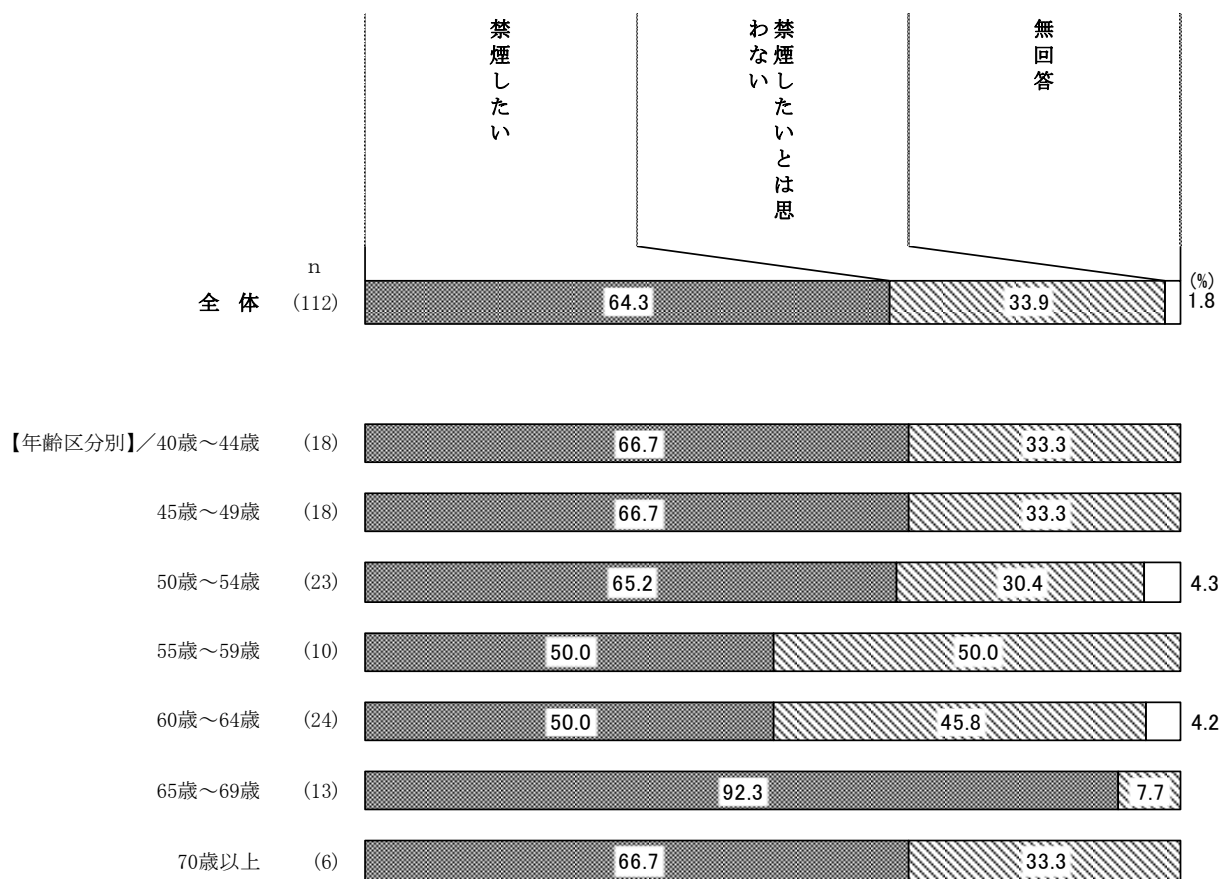
【年齢区別】にみると、「現在吸っている」割合は、40歳代（40歳～44歳、45歳～49歳）でやや高くなっている。（図表 2 - 5 - 1）

2. 禁煙の意向

◆禁煙意向は 64.3%

問 25. 「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、64.3%と半数を超えている。

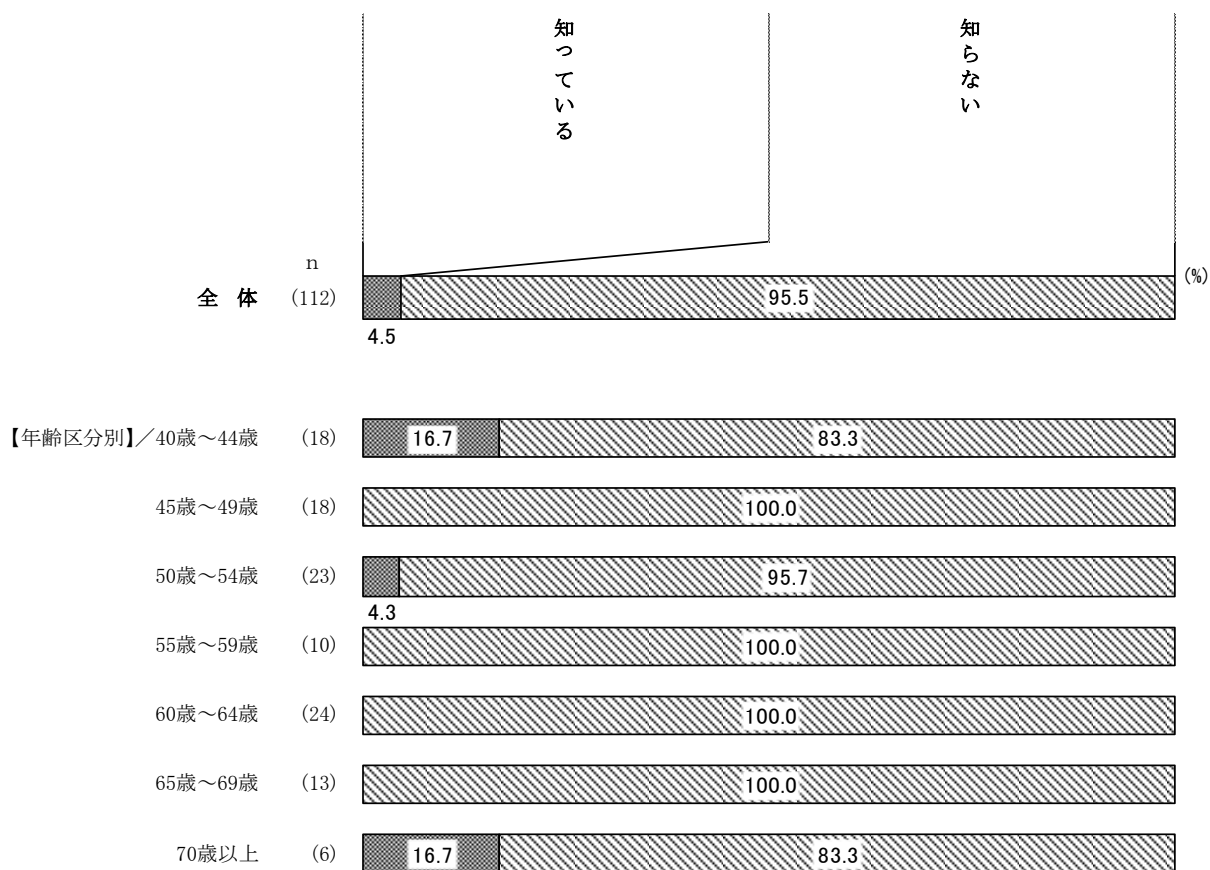
【年齢区分別】にみると、「禁煙したい」割合は、65歳～69歳で高くなっている。(図表 2 - 5 - 2)

3. 「オンライン禁煙プログラム」の周知度

◆「知らない」が95.5%

問 26. 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）

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

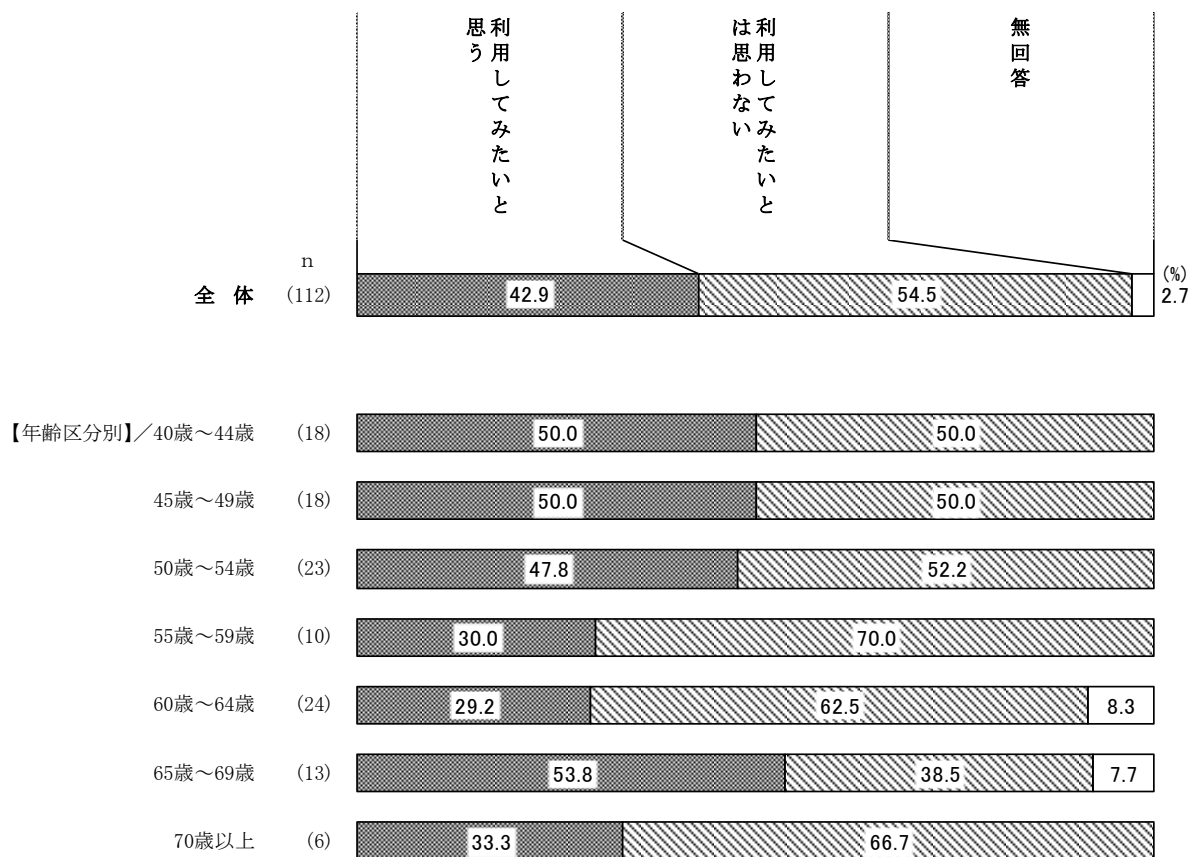
「オンライン禁煙プログラム」を「知っている」割合は 4.5%、「知らない」割合が 95.5%と周知度は極めて低くなっている。（図表 2 - 5 - 3）

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、42.9%

問 27. 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、42.9%となっている。

【年齢区分別】にみると、「利用してみたいと思う」割合は、50 歳代（50 歳～54 歳、55 歳～59 歳）がやや低くなっている。（図表 2 - 5 - 4）

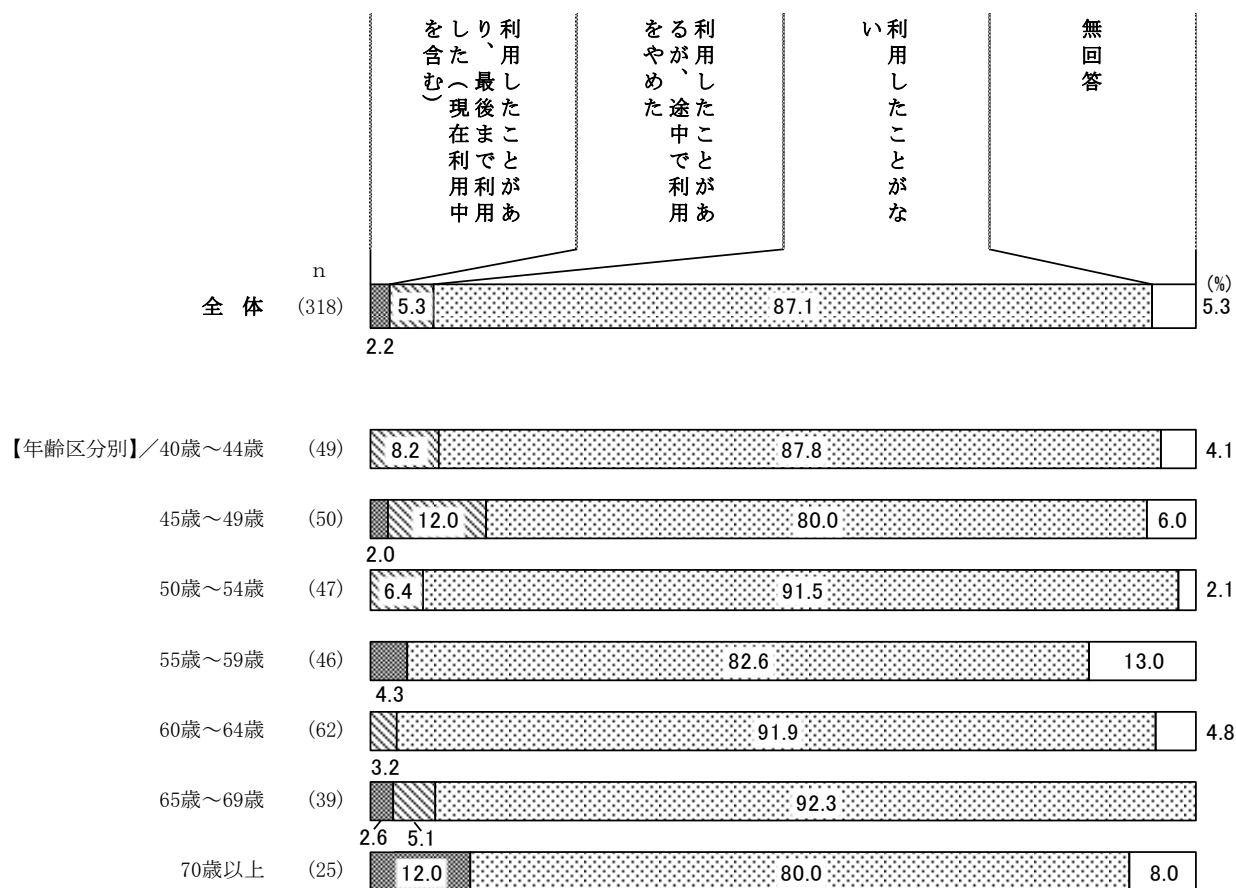
5. 「禁煙外来」の利用状況

◆《利用経験》は1割未満

(問24で「2. 以前吸っていたが、やめた」または、問27をお答えの方へ)

問28. 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



※調査数nが50未満は、数が少ないため、参考数値

現在や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。

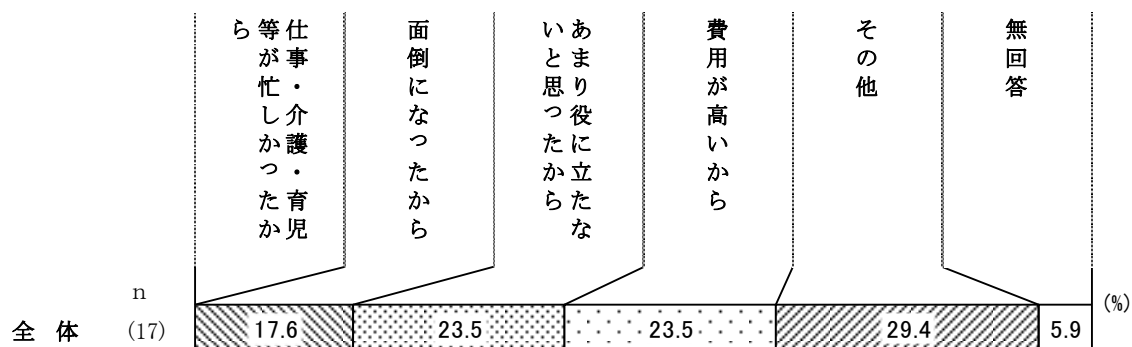
《利用経験》(「利用したことがあります、最後まで利用した(現在利用中を含む)」+「利用したことがあるが、途中で利用をやめた」)の割合は7.5%であり、1割未満となっている。(図表2-5-5)

6. 「禁煙外来」の利用を途中でやめた理由

◆「あまり役に立たないと思ったから」「費用が高いから」が同率で 23.5%

問 29. 途中で利用をやめた最も大きな理由は何ですか。(〇は 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、「その他」が 29.4%と最も高く、その内容は、「(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」が多くあげられていた。

以下、「あまり役に立たないと思ったから」(23.5%)、「費用が高いから」(23.5%)、「面倒になったから」(17.6%) となっている。(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 30. 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、228 件の被扶養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。

【分類一覧】

NO.	内容	件数
1	運動に関する支援	41
2	健診場所・機関を増やして欲しい	33
3	健診内容の充実	28
4	自己管理をしている	23
5	食生活に関する情報提供や指導	17
6	健康づくりに関する情報提供や講演等の実施	10
7	船員の健康管理について	9
8	保険協会への意見・要望	8
9	喫煙について	4
10	その他	55
	総計	228

運動に関する支援

- スロトレを推奨してほしい。
- ジム等の割引が有ればうれしいです。
- フレイル予防に役立つ、運動や生活習慣の紹介をお願いします。
- 高齢者のリハビリ施設を気軽に通えるよう取り組んでほしいです。医師の診察を受けてリハビリが必要と言われ通うも、患者が増える一方なので1ヶ月でリハビリを終了させられてしまいます。1ヶ月で治るわけないと思いませんか。
- 外に出る時がありませんので、市で運動できる機会を作り年寄りを外方へ目をむけるよう、足をきたえる場所を提供してほしいです。
- 割引が受けられてスポーツジムと連携してほしいです。富士山に登る（登山できる）健康づくりのイベントしてほしいです。
- 年齢とともに筋力が落ちるのを効率よくアップする方法や肌あれ対策など。
- 家とか手の空いた時に簡単に出来て続けられるストレッチや運動の仕方を教えてくれる（イラストや写真付きで）と有難い。

- 公共の運動場を安く利用できるようにしてほしい。
- 家族全員が利用しやすい（小学生～大人から又高齢者）使えるジムか施設があればと、終了後は温泉宜しくをお願いします。
- 日常的な運動が必要だが、腰や肩・頸に疾患があり、痛みで動けないそういった状況で出来る運動を指導してほしい。
- 今は、職場で受ける事が多いがいずれお世話になるかと思います。パンフなどにもっと自宅で出来るストレッチなど沢山のせてほしいです。
- 無料で行けるジムを作してほしい。
- スポーツ施設があったら良いと思う。高齢者向きの健康器具の施設があったらうれしいです。
- リラックスタイムとして、ゆったりとした呼吸法など、運動法がありましたら地域で開催して頂きたいです。
- ジム、運動して汗のかける所を紹介してほしいです。サウナのある温泉もいいですね。他の保険に入っている人にはない特典がほしいです。
- スポーツクラブの法人会員割引制度を船員保険組合でも取り入れて欲しい。
- ジムなどにいなくても、家でブルーレイを気軽に 30 分位、運動の出来るディスクがあれば良いなと思います。

健診場所・機関を増やして欲しい

- 巡回健診を受けているけど都合が悪くなると受けそびれるのももう少し病院で受けられるように数を増やしてもらえるとありがたい。
- 受診できる機関、場所を島諸部にも広げてほしい。
- 田舎に住んでいるので、大きな病院が遠方にある為、今は良いですが、車の運転等が、困難になったりすると心配かなと思う。
- 健診する機関を増やして欲しい。
- もっと近くの病院で特定健診してほしい。
- 私は離島に住んでいる為、せっかく船員保険から案内がきても、こちらの病院で出来ない検査ばかりなので受けたくても、受けられない現状です。いつも案内、ありがとうございます。
- 近隣に健診機関があれば利用したいと思います。
- 指定された病院が近くても車で 1 時間以上かかる。遠すぎる。知らない場所だし無料でも行きたくありません。
- 近くの病院で健診がうけられたら良いと思う。
- 生活習慣病健診の診察病院を増やしてほしい。近くだったら便利なので、利用しやすい。
- 無料、健康診断等案内パンフレットが届いても受診できる病院が近くにない為受けられない事があります。姫路市内で受診できる病院を増やしてほしいです。よろしくお願いします。
- 健康診断を受ける医療機関を増やしてほしい。
- 生活習慣病予防健診を受けたいが、医療機関が遠いため行くことができない。
- 病院を指定しないでどの病院でもみてもらえる様にしてほしい。遠いといかれない。
- 生活習慣病予防健診が出来る所をふやしてほしい。

- 無料で健診を受診できるのはとても良いと思います。もっと積極的に行こうと思いました。ただ平日は仕事等や家の事がありますので土・日曜日にも受診に出来る様だと助かりますが。
- 船員保険ということで生活習慣病予防健診が受けられる病院が海に近いところのみのような気がします。豊田市在住ですが約1hかけて岡崎市へ行っております。
- 受診出来る病院を増やして欲しい。
- 京都市内に在住しております。「生活習慣病予防健診」は、ほぼ毎年、大阪港まで、受診に行っております。出来れば、京都市内の交通の便の良い所で受けられればと、以前から願っております。
- 検診の場所が遠方なので、できる事ならもう少し近方だったら、気軽に受診できるのではと思います。スタッフの皆様ご苦労様です。
- 生活習慣病予防健診を受けられる医療機関が近くにないので、増やして下さいればぜひ受診したいです。特に目黒区。
- 健診ができる病院が滋賀県には全くないので増やして欲しいです。
- 健康診断を受けるにあたり、医療機関を増やして頂けたらと思います。駅から近い病院など優先的に、検診内容も別途料金が必要なものも含め幅広く。

健診内容の充実

- 健診は無料ですがオプションなどを受けると追加金が発生します。こちらも無料にしてほしいです。
- B肝、C肝の健診も無料にして欲しい。
- 健診料金の補助をもっと増してほしいです。
- 中身の充実した生活習慣病予防健診を望む。
- 毎年総合健診を受ける様にしていますが、胃カメラや、腸カメラや子宮ガン健診、乳ガン健診も年齢に関係なく毎年受けられたら良いと思う。総合健診を受けられる機関が1ヶ所しかないのもっと他の医療機関でも受けられる様にしてほしい。
- 人間ドックに興味があるのですが、費用が気になり行ったことがありません。気軽に行ける人間ドックがあれば行ってみたいです。
- 健診項目の中に骨密度を入れてほしい。
- 罹患率の高い乳ガンの検診も毎年無料で行ってもらえるとありがたいです。
- 何回も健康診査を受けている場合は、胃透視ではなく胃カメラを診査内容に入れて欲しいです。女性で50才をすぎた人は、骨粗しょう症をオプションではなく入れて欲しいです。
- 中、高年になると膝痛の方も多し、自分自身もそうなのでそういう健診も受けられたらと思います。
- 血液検査の項目をもっとふやしてほしい。
- 整形外科に関する検診を行って欲しいです。
- 乳ガン、子宮頸がん検診が偶数年齢だけでなく、毎年受けられる様になったらいいなと思います。できれば無料化になるとなおありがたいです。
- 女性の検診で、子宮の卵巣の超音波を、実施してほしい。
- 目に関する健診も毎回あってほしい。

- 自分の気になる（心配な）部位の詳しい診査をひとつ無料にして欲しい。（１）例えば、胃なら胃カメラ検査など。（２）例えば、脳のMR I（心配な部位のMR I）など。
- 健康診断を無料で受けられるといいと思います。
- ガン検診を無料でしてほしい。２年～３年でいいのでカメラ検診してほしい。
- 尿検査でわかる癌検診。
- 人間ドックの保険適用化。
- 血液検査の充実。尿酸値など。

自己管理をしている

- 自己管理が大事と思っていますので、特にありません。
- 会社で１年に１回受けているが年令も４０才すぎなので定期的に半年ごとこちらの健診とうまく活用して健康に気をつけていきたいです。
- 健康づくりは本人の自覚が大切な事だと思います。今以上の取り組みは必要ないと思います。
- 自分の体です。時々大丈夫かなと気にかける事があります。具体的にして良いこと悪い事を考えながら自分で行動したいと思います。
- 糖尿病、緑内障、外科（人工関節（両足）扁平足（両足）大きな手術をしているので毎月検査。薬である程度毎月病院へ行っておりますので、ある程度、管理は出来ていると思います。たばこも、決まっておらず、気分によって吸っていますので気にしていません。吸わない時は、一日中吸わない時もあります。
- 日頃の運動や血圧の測定、食事制限など、自分なりに気を付ける事だと思います。
- 仕事が続けられるように毎日ストレッチ、インナーマッスルを鍛える体操を行っている。毎朝具沢山の味噌汁を作って飲んでいる。
- １時間は歩く。必ず朝食はとる。塩分は控える
- 健康管理は自分の責任です。このような制度は本当にありがたいと思います。なるべく医療機関を利用しないように健康管理につとめたいです。
- 自分で健康に気を付けていろいろとすること。
- 普段から可能なかぎり歩く様にしている。
- 自分なりに健康づくりに取り組んでいるつもりです。朝のラジオ体操（地区の人達と公園で）他にも週２回（太極拳）食事も考えながら野菜、魚などメニューは考えています。

食生活に関する情報提供や指導

- 健康づくりの為の食事・栄養管理の紹介。
- 色々な病名に対して、合う食事、摂取の方法の紹介していただけたらと思います。
- 栄養指導のパンフレットの配付。献立などが載っているのが良い。
- 野菜をとるよう心がけています。（青汁等）しかし、料理も同じ様な物になってしまうので、食事、栄養管理に関する支援があればいいなと思います。
- 最近、太り気味なので、食事でのダイエット法。

- 食事に対しての健康づくりのメニューとか、この病気にはこんな食事をとるとか控えるものとかの情報を知りたいです。
- 男女別、年代別の1日の必要な栄養量（カロリー、ビタミン、タンパク質、カルシウムなど）と具体的な、食品（例ヨーグルトだったら何gとればいい）の例や献立例などわかりやすいパンフレットを送っていただければありがたいです。
- 60才を過ぎると食事のバランスなどのパンフレット等を配布していただきたい。
- 食事のメニューなど料理法方を教えてほしいです。
- メタボに対してもっとくわしく食事管理のことを教えてほしい。
- 職場の食事、間食の指導支援。
- 家庭で簡単に取り入れられるバランスの取れた食事等の参考資料やレシピの提供があったらいいと思う。

健康づくりに関する情報提供や講演等の実施

- 健康づくりに関する講演、セミナーにしても近くにない。
- 健康づくりも大切ですが病気になってしまった場合のくわしい話しが知りたい。
- 健康づくりのパンフレット等を送ってほしいです。参考にしたいです。
- ストレス解消法、メンタル強化等に関する相談窓口の設置、もしくは講演会、セミナーの開催。
- 健康づくりのパンフレットの配付や講演会、セミナーの開催を行ってほしいです。
- 生活習慣病に関するパンフレットなどの資料が欲しい。
- 運動のしかたや食事や栄養管理の勉強会等があれば良いと思う。

船員の健康管理について

- 乗船中の食事・栄養管理が、不十分のような気がします。乗組員の健康管理の為に司厨長さん方のセミナー開催などをすすめてみてはどうでしょうか。
- 主人の（仕事の）休みももう少しあれば、医療機関に行くなど予防にもつながると思います。（歯医者など）。波で沖が急に休みになっても、予約がとれなかったりするのです。私個人は仕事でも健康診断があり、漁業保険の健診はしていませんが、無料でできることはとてもありがたいと思います。
- 自分の事ではないですが、主人の喫煙と飲酒について少し減らせるような工夫があれば教えて欲しいのですが。
- 主人が船員なので月の25日間船で朝食と夕食が出るのですが調理する方や会社の方にも食事の方をもっと気にかけてほしいです。
- 塩分を過剰に摂取することを否定しないのが船乗りなので、家族としては禁酒や禁煙よりも、即健康につながる塩分を控えることを、声をもっと大きくして広報してほしい。たばこなんかよりはるかに深刻だと思います。とにかく節塩を大きくとり上げて下さい。
- 健康づくりの前に船員として働かれている方の多くが厳しい労働環境におかれていると思います。まずそちらの改善に取り組んでいただかないと、いくら個人が健康づくりを考えようとしてもすすまないのではないのでしょうか。

- 夫がヘビースモーカーで、心配ですがやめないなので、船内全部を禁煙にする運動などにとりくんでほしい。メタボ指導があるのに、乗船中の夜食はコーラのペットボトルやカップラーメンが多いのが気になります。野菜ジュースや、プロテインバーなど、もう少しまともな食べ物にするような指導を船会社にして欲しいです。
- 塩分を多く摂取する船員が多いので、喫煙とか飲酒とか数年後に健康被害が露見する習慣よりも、すぐに健康被害に直結する塩分過多について、もっと語ってほしい。
- 船員が工作中や休息日に運動ができるように、最寄りのジムを利用させてあげたり、器具の貸出などしてあげてほしい。

保険協会への意見・要望

- リフレッシュのため、船員保険の宿泊補助を時々利用させていただいています。取扱旅行代理店が増えうれしいのですがインターネットでの予約にも対象を拡げてほしいです。同じ旅行代理店でも取扱数が違い、旅行プランの幅がひろがるからです。ご検討よろしく願いいたします。
- 船員保険保養所総合福祉センター代替施設の宿泊補助の案内、利用したいのに宿泊施設が近場がないといつも残念。大分県に住んでいますが40年以上、船員保険に加入していて一度も利用できていません。近場に利用できるよう願っています。
- いろんな案内が来るのですが、分りにくいです。健康づくりには興味ありますがどれが無料なのか有料なのか目を通す書類ありすぎて、つい後回しにしてしまいます。もう少し簡潔に一人一人分かりやすくして欲しいです。このアンケートもややこしいですお年寄りには難しいと思います。
- 定期的に病院を受診している人には、いろいろな案内はいらないか。「私には不用です」の選択ができませんか経費浮きませんか。
- 「船員保険生活習慣病予防健診結果通知票」について、健診結果を記入する用紙が決められているので、医療機関に記入してもらうために、「文書料」がかかってしまいます→(1000円+税) また、当日中に結果を知ることができません。(記入と返送に約2週間)。必要があつて、あの用紙があるのだろとは思いますが、他の受診者の方を見ていると、そのような事はないので、「もやっ」としてしまいます。
- 保険組合からの健康診断の案内機会が定期的に届くのでとてもよい仕組みと思い利用しています。検査項目が多様で、またセットメニューの組み合わせも複雑で選択がむずかしすぎます。毎年の検査は単独で自身の管理になっているので、数年に渡っての健康状態を見ていくことがむずかしいと感じます。

喫煙について

- 禁煙指導を宜しくをお願いします。
- 他者が喫煙する際の副流煙の被害、小さな頃から迷惑していました。どの機関や場所でも当たり前のように吸い、吸わない人の事をまったく考えていない。今さら遅すぎるくらいの対応だと声を大にして言いたいです。お金を払って健康を害する無意味な行為は到底理解できません。

その他

- 健康診断を予約しようかなと思う時があるが、年齢的に生理が不規則すぎて、なかなか予約に踏みきれないです。スマートフォンアプリに関しては、本体そのものを持っていないので利用出来ません。パソコンありません。
- 検体を郵送して、簡易だろうけど調べる。例、大腸ガンなど。
- 無料の遺伝子検査の実施で自分の将来おこりうる病気に対する意識の改善ができるようになるといいです。
- 自分一人だとなかなか続けることが難しいこともあるので、一緒に取り組めるような場があるととても助かります。子供も一緒に参加できるようなものであれば尚良いです。
- 体調不良になった時に相談できる機関
- 血液検査の項目に書いてある事について説明書きがほしい。項目と数値が書いてあるだけでわかりにくい。医者の説明される時だけわかるけど。
- 記録ができ、一目でその月の健康状況がわかるような健康カレンダーを作って配布していただけたらと思います。例えば血圧、記録（２段か２列にして、正常と高・低血圧に分ける）○×をつけるもの（運動・排便・一日にとりたい食品）毎月、旬の野菜を使った朝昼晩の献立例を載せる等々。
- 脳ドックなど受けたいののでくわしく教えて欲しい。主人が乗船する前、下船している期間が知りたい。予約をとるための説明など。
- 車いすでも受診されるところがあったらいい。
- 外出できにくい人達の健康づくりも取り組んでほしいです。
- 例えば、デパートなどに無料の血圧測定器があったら良いのではないかと思います。

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2. 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. は、全員がお答えください)

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. 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。（○は主なものを3つまで）

1. 仕事・介護・育児等が忙しいから

7. 近くに健診機関がないから

2. 申込み手続きがわからなかったから

8. 予約が面倒だから

3. 健診内容が不十分だから

9. すでに医療機関にかかっているから

4. 生活習慣病予防健診を受診したから

10. 健康に自信があるから

5. 勤務先で健診を受診したから

11. 健診結果を知るのが不安だから

6. 希望しない検査が含まれているから

12. その他

（具体的に：

）

(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14. へお進みください

問7.～問9. へお進みください

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. 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13. へお進みください

問 10. 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
2. おおむね満足
3. やや不満
4. 不満

→ 問12. へお進みください

(問10. で「1.」または「2.」とお答えの方へ)

問 11. 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. 健診車が来てくれる
2. 近くに健診機関がある 5. 無料で受けることができる
3. 利用手続きが簡単である 6. その他

(具体的に：)

→ 問14. へお進みください

(問10. で「3.」または「4.」とお答えの方へ)

問 12. 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9.で「2.」とお答えの方へ)

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

(具体的に：)

(問14.～問16.は、全員がお答えください)

問14. 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15. 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16. 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20. へお進みください |
| 3. 案内を受けたことがない | → 問21. 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. 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. 医療機関にかかるようになったから |
| 2. 面倒になったから | 5. その他 |
| 3. あまり役に立たないと思ったから | (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。(○は主なものを3つまで)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 仕事・介護・育児等が忙しいから | 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21. ～問22. は、全員がお答えください)

問21. 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22. 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23. ～問24. は、全員がお答えください)

問23. ご自身の健康づくりを進めるうえで、あなたはどのような支援があれば受けたいと思いますか。次の中から3つまで選んでください。(○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(血压計など)
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24. 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28. へお進みください
3. 吸ったことがない → 問30. へお進みください

問25. ～問28. へお進みください

問25. 「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26. 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27. 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

(問24.で「2.」または、問27をお答えの方へ)

問 28. 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30.へお進みください

問 29. 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

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 30. 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 (被扶養者調査)

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