

## 2024年度船員災害防止実施計画(案)(R6.2.21時点)より全国健康保険協会に関する部分を抜粋

## (2) 疾病防止対策

## ① 船員の健康確保対策

- ・船舶所有者は、健康検査結果を活用し、船員の健康状態を継続的かつ適切に把握し、必要な就業上の措置等（労働時間の短縮、乗船期間の短縮等）を講じる。
- ・船舶所有者は、生活習慣病予防・改善のために食生活の改善が重要であることを踏まえ、調理業務従事者に対する教育等（レシピ提供）を実施するほか、調理業務の負担軽減等のため、停泊地における外部供食サービスの利用、食材の購入や船内への搬送の支援に取り組む。〈参考資料⑬参照〉
- ・船舶所有者は、長時間労働が脳・心臓疾患などの健康リスクを高める要因となることを踏まえ、長時間労働を行い、疲労の蓄積が認められる船員に対し、面接指導の実施等適切な措置を講ずる。
- ・船員は、生活習慣病が労働災害リスクにつながり得ることを理解し、生活習慣病を予防するため、全国健康保険協会等が受診勧奨を行っている、①がん検診を含む生活習慣病予防健診の定期的・継続的な受診及び②特定保健指導<sup>7</sup>を積極的に利用する。  
船舶所有者は、特定保健指導を利用できるよう、被保険者である船員の同意を得たうえで、船員手帳上の健康証明書の写しを全国健康保険協会に提供する。  
船員災害防止協会は、船員等を対象に、生活習慣病の予防に関する出張講習会を開催し、啓発活動を行う。
- ・船舶所有者は、受動喫煙を防止するため、「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」（令和元年7月厚生労働省策定）<sup>8</sup>の組織的対策を参考に、受動喫煙防止対策に対する意識の高揚及び情報の収集・提供を行う。また、全国健康保険協会の提供する「たばこの害」をテーマにした出前健康講座を利用し、船員のリテラシーの向上を図る。  
船員は、自身の健康のため、全国健康保険協会の提供する「船員保険卒煙プロジェクト」<sup>9</sup>等を利用し、禁煙に取り組むよう努める。
- ・国は、2023年4月から開始された健康確保の取組に係る実施状況を把握する。  
また、各地方運輸局等に設置された「船員労働の総合相談窓口」においても、情報提供等、相談内容に応じた必要な支援を行う。〈参考資料⑭参照〉
- ・国は、全国健康保険協会と連携し、同協会の船員の健康づくりに関する取組の利用促進を図り、船員の健康課題の改善に取り組む。〈参考資料⑮参照〉
- ・国及び船員災害防止協会は、船員等が疾病予防や健康増進についての確かな情報を入手できるよう、船員行政ニュース、ウェブページ等により情報提供を行う。

<sup>7</sup> 全国健康保険協会「特定保健指導のご案内」

[https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g4/cat432/r020311\\_0/](https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g4/cat432/r020311_0/)

<sup>8</sup> 厚生労働省「職場における受動喫煙防止対策について」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anken/kitsuen/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anken/kitsuen/index.html)

<sup>9</sup> 全国健康保険協会「船員保険卒煙プロジェクトについて」[https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g5/20180719\\_1/](https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g5/20180719_1/)

(参考)

船員災害防止実施計画とは、船員災害の減少等を目的に5年ごとに作成される「船員災害防止基本計画」の具体的な実施を図るため、国土交通大臣が諮問機関である交通政策審議会に意見を聴きながら毎年作成しているもの。

## ⑮全国健康保険協会における船員の健康づくりに関する主な取組

### ○ 船員の健康づくり宣言

自社船員の健康づくりに関する取組を実施する船舶所有者に対し、全国健康保険協会や健康づくりの専門職によるサポートを実施。

<参考> <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g5/collabo/>

## 選べる2つのコースと、「船員の健康づくり宣言」の流れ

### アクティブコース

自船舶員の健康課題を専門職と共有し、どのような対策が必要か、無理なく健康づくりを進めるためにはどうするか、改善策・支援メニューをご提案します!

専門職からのアドバイスを受けて、積極的にチャレンジ!

- ★産業医健康相談や出前健康講座が利用できる!
- ★専門職との相談で課題に対する改善策・支援メニューをご提案!
- ★希望者には、健康経営優良法人認定に向けた支援や、認定後の活用方法をご提案!

アクティブコースの流れ

- エントリー
- 初回オンライン面談
- 健康づくり実践
- フォローアップ面談

毎半年チャレンジ!

### シンプルコース

エントリー時に、取り組みそうな項目を選択いただき、船員保険部の支援メニュー等もご利用いただきながら、できることからチャレンジしてみてください!

シンプルコースの流れ

- エントリー
- 健康情報等をご提供
- 健康づくり実践
- 取り組みの振り返り

毎半年チャレンジ!



## 健康づくりの取り組み例をご紹介します!

#### 健診受診

まずは身体の状態を知ることから! 健康診断の受診を推進しましょう。

- 生活習慣病予防健診(無料)を推進する。
- 船員ご自身の健康記録簿を船員保険部へ提出する。

#### 保健指導

特定保健指導の案内が来たら、まずは船員の方へご案内を!

- 特定保健指導対象者へ利用を促す。
- 船舶にICカードを利用した特定保健指導を受けられる機会を設ける。

#### 禁煙推進

喫煙者だけでなく船舶への影響も... 禁煙対策をおこなしましょう。

- 喫煙室を設けるなど、分煙対策をとる。
- 禁煙外来の補助を行う。

#### 食事改善

船舶中も栄養バランスを考慮してヘルシーに選んでスモールチャレンジ!

- 調理担当者に健康レシピを配布する。
- 甘い飲み物を選び、お茶やお水を推奨する。

#### メンタルヘルス

ストレスをため込まないために! 上手に発散しましょう!

- 外出講師を招いたメンタルヘルス講座を受講する。
- 電話健康相談で悩みを相談できることを周知する。

#### 健康教育

まずは船員に健康意識を! 健康づくりの重要性を学びましょう!

- 船員保険部が提供する船隻健康相談を利用する。
- 船員保険部が提供する出前健康講座を利用する。

#### 睡眠改善

良質な睡眠でしっかり休養! 質の良い睡眠は健康づくりの基本!

- 船舶や船内設備に関する情報を船内に掲示する。
- 快眠グッズを船内に配布する。

#### 運動習慣

船舶中でもこまめな運動を! 簡単な体操でもOKです!

- 勤務中にラジオ体操やストレッチを行うよう推奨する。
- カンタン分業健康保険部ホームページ講座を実施する。

無料

## 船員保険部が提供する支援メニューをご紹介します!

#### 健康づくり専門職との面談

船員の健康づくりについて詳しい専門職(保健師等)と面談し、自社の課題の洗い出しや今後の方針を一緒に考えます。健康経営優良法人認定に向けたフォローも可能です。

#### 産業医健康相談

産業医によるオンライン面談(健康相談)を利用できます。船員の健康相談や船舶所有者の健康管理に関する相談に対して助言を行います。

#### 出前健康講座

研修会に講師を派遣し、メンタルヘルスや生活習慣病に関する講座を開催します。生活習慣病予防、メンタルヘルス等、各種テーマをご用意しています。

※健康づくり専門職との面談、産業医健康相談、出前健康講座はアクティブコース専用の支援メニューです。

#### 生活習慣病予防健診

35歳以上の方はがん(胃・肺・大腸)検診を含む健診を受診できます。一般健診・追加健診は無料で行うことができます。

#### 特定保健指導

健診結果等からメタボ該当、もしくは予備群と判定された方に保健師等が様々な働きかけやアドバイスを無料で行います。

#### 船員保険電話健康相談

無料。看護師等の24時間、医師や保健師やメンタルヘルスの相談をお受けします。自宅や勤務先の近く等ご希望に合った医療機関等もご案内します。

#### 健康づくり好事例集

「船員の健康づくり宣言」にエントリーしている船舶所有者様が自社船舶に対して実際に取り組んでいる健康づくりの取組を取材し、好事例としてご紹介いたします。

#### 健康情報誌・リーフレット

船員の健康づくりに役立つ情報誌、食事改善や運動習慣などにご活用いただけるリーフレットをご用意いたします。