

健康度カルテ

総合 コメント

特定保健指導の利用率が高く、生活習慣病予防への取組が進んでいると考えられます。今後も対象者への積極的な支援をお願いいたします。一方で、メタボリスクを有する方の割合がやや高めです。生活習慣の改善支援や特定保健指導の利用促進に向けた取組をお願いいたします。



判定項目

判定結果

 健康診断		健診は健康状態を把握するための重要な機会です。より多くの方に受診いただけるよう、職場内での周知や声かけの強化をお願いいたします。 ▶ 1ページへ
 特定保健指導		特定保健指導の実施率は比較的高く、生活習慣病予防への意識が高いと考えられます。今後も継続的な利用促進をお願いいたします。 ▶ 2ページへ
 生活習慣		船員の皆様の生活習慣はおおむね良好と見受けられます。今後も健康維持・増進に向けた職場での取組の継続をお願いいたします。 ▶ 3ページへ
 生活習慣病リスク		メタボリスクを有する方がおられます。対象者の減少に向けて、生活習慣の見直しや支援体制の強化をお願いいたします。 ▶ 5~6ページへ

貴社船員及び扶養家族の健診結果等に基づき、「健康診断」「要受診者等の受診状況」「特定保健指導」「生活習慣関連事項」の4種類5項目に関する判定を行いました。判定結果に顔マーク「赤」「黄」が表示されている項目が、貴社の健康課題です。カルテを参考に、健康づくりの推進をお願いいたします。

全国健康保険協会船員保険部が保有するレセプトデータおよび健診データ（令和5年4月～令和8年3月診療/受診分）を基に作成しました。

※船員手帳提供データについては、提供時期により反映されていない場合があります。

※判定は「😊」「😐」「😞」の3段階で表記しており、対象者がいない場合は「-」で表記しています。



全国健康保険協会
船員保険

健康診断

判定結果

コメント



健診は健康状態を把握するための重要な機会です。より多くの方に受診いただけるよう、職場内での周知や声かけの強化をお願いいたします。

対象者がいない場合は「-」

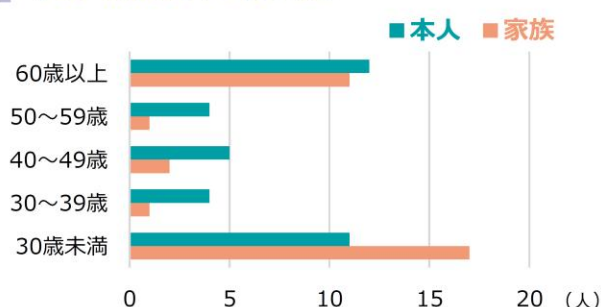
判定：健診受診率（本人・家族）

【判定結果】😊：汽船平均以上 🟡：汽船平均の1/2以上 🟠：汽船平均の1/2未満

● 貴社の基本データ

	貴社	平均年齢
本人	36 名	46.3 歳
家族	32 名	35.7 歳

年齢構成（本人、家族）

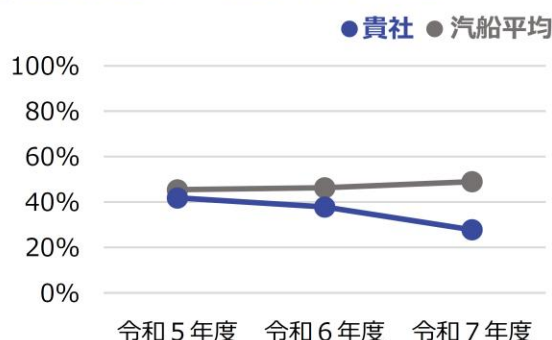


● 健診受診率※（令和7年度）

	貴社	汽船平均
本人	41% 生活習慣病 予防健診 23% (5人) 船員手帳 健康証明書 18% (4人)	58%
家族	7%	27%

健診対象者数 本人： 22 人／家族： 14 人
(0人の場合は「-」を表示)

健診受診率の推移（本人＋家族）



※健診受診率は船員保険部が提供する生活習慣病予防健診、特定健診の受診者および船員手帳健康証明書の提供データを基に算出しており、本人は35歳以上、家族は40歳以上が対象です。なお、船員手帳健康証明書の提供データについては、提供時期により反映されていない場合がありますので、実際の受診率より低く表示される場合があります。

健診結果をご提出ください

船員保険部では、船員の皆さまの健康をサポートするため、船舶所有者の皆様に健康証明書の写しのご提供をお願いしています。**船員保険部への提出は法律で定められていますので、法的に責任を問われることはありません。**

被保険者（35歳以上）および扶養のご家族（40歳以上）は『生活習慣病予防健診』を無料で受診いただけますので、ぜひ積極的に受診の案内をお願いいたします。

特定保健指導

判定結果



コメント

特定保健指導の実施率は比較的高く、生活習慣病予防への意識が高いと考えられます。今後も継続的な利用促進をお願いいたします。

対象となる方

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上
または BMI25以上
さらに血圧・脂質・血糖のリスクが1つでもあれば特定保健指導対象者に該当します。

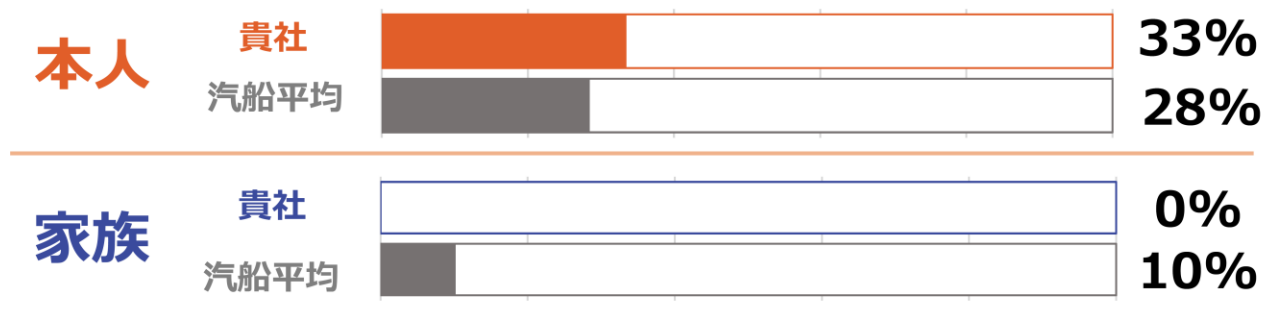
対象者がいない場合は「-」

判定：特定保健指導利用率（本人・家族）

【判定結果】😊：被保険者本人の汽船平均以上 🙄：被保険者本人の汽船平均未満

●特定保健指導対象者の割合（令和7年度）

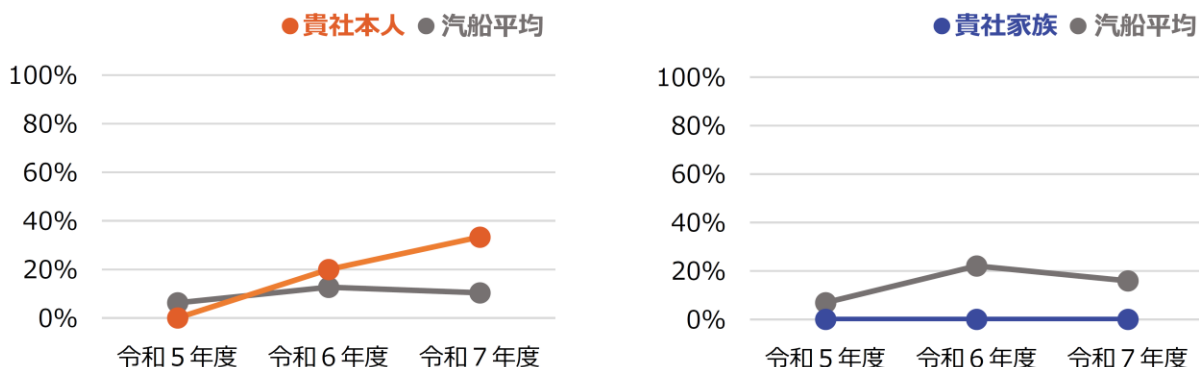
40歳以上の健診受診者のうち、特定保健指導の対象となった人の割合です。



40歳以上の健診受診者数 本人： 9 人／家族： 1 人（0人の場合は「-」を表示）

●特定保健指導利用率の推移

特定保健指導の対象となった人のうち、利用した人の割合の経年推移です。



令和5年4月の船員法施行規則等の改正により、**健康診断で異常があった船員への保健指導は努力義務とされています。**特定保健指導の対象となった船員（40～74歳）は、保健師や管理栄養士などの専門家による保健指導を受けることができます。



生活習慣

判定結果

コメント



船員の皆様の生活習慣はおおむね良好と見受けられます。今後も健康維持・増進に向けた職場での取組の継続をお願いいたします。

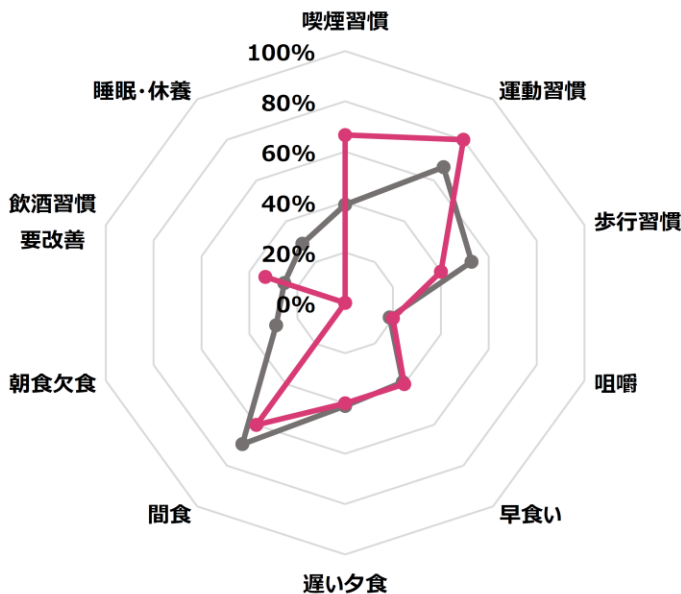
対象者がいない（または少数の）場合は「-」

判定：10分類のリスク該当割合（本人）

【判定結果】5分類10項目のリスク該当割合（本人）が低い順に

😊：汽船上位50% 🟡：汽船中位25% 😞：汽船下位25%

●生活習慣のリスク状況（本人）



割合および、図形が
小さいほど良い
状態です。

● 貴社
● 汽船平均

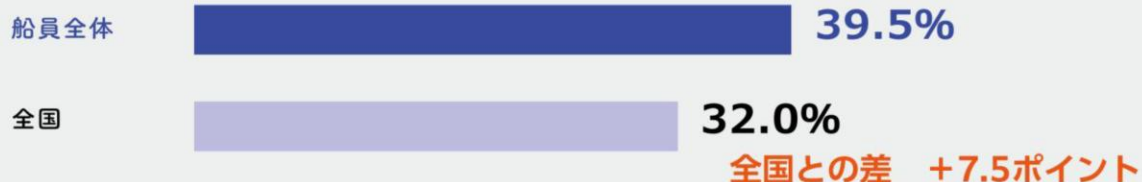
分類	判定	項目	貴社	汽船平均	判定方法
喫煙	😞	喫煙習慣	67%	39%	現在、たばこを習慣的に吸っている
運動	🟡	運動習慣	80%	67%	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
	😊	歩行習慣	40%	53%	歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していない
食事	🟡	咀嚼	20%	19%	食事をかんで食べるときにかみにくい・ほとんどかめない状態
	🟡	早食い	40%	39%	人と比較して食べる速度が速い
	😊	遅い夕食	40%	41%	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある
	😊	間食	60%	69%	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日または時々摂取している
	😊	朝食欠食	0%	29%	週3回以上朝食を抜いている
飲酒	🟡	飲酒習慣要改善	33%	25%	週5日以上2合以上 又は 週3日以上3合以上 又は 月1以上5合以上
睡眠	😊	睡眠・休養	0%	29%	睡眠で十分な休養がとれていない

【判定結果】😊：汽船平均以下 🟡：汽船平均より上、平均の3/2以下 😞：汽船平均の3/2より大きい

船員の喫煙状況を知って、今から取り組む禁煙対策

船員と全国の喫煙率を比較しました。船舶所有者における健康づくりや禁煙対策の検討にご活用ください。

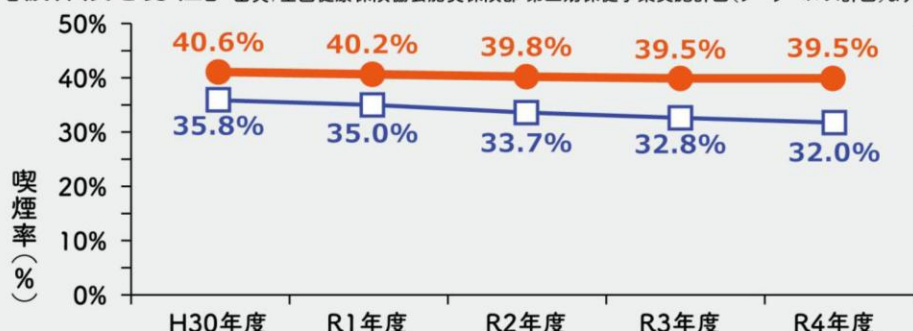
1 船員の喫煙率を、全国と比較



2 陸上勤務者と比較して平均と比較して、船員の喫煙率は高い

図表 喫煙率の推移（平成30年度～令和4年度）

【被保険者男性】 出典「全国健康保険協会船員保険部 第三期保健事業実施計画（データヘルス計画）より」



比較健保平均では喫煙率が年々減少していますが、船員の喫煙率は横ばいです。

【集計対象者】：各年度在籍の35歳以上の被保険者かつ健診受診者 【比較母集団】：294健保組合の中の被験者男性で問診を回答した205万人

3 船内で同部屋での喫煙を不快に思う人は多い！



資料：全国健康保険協会船員保険部「船員保険（健康づくり等）に関する意識調査報告書（被保険者健診版調査）令和6年」より作成
※無回答等により合計が100%にならないことがあります。

生活習慣病リスク

判定結果

コメント



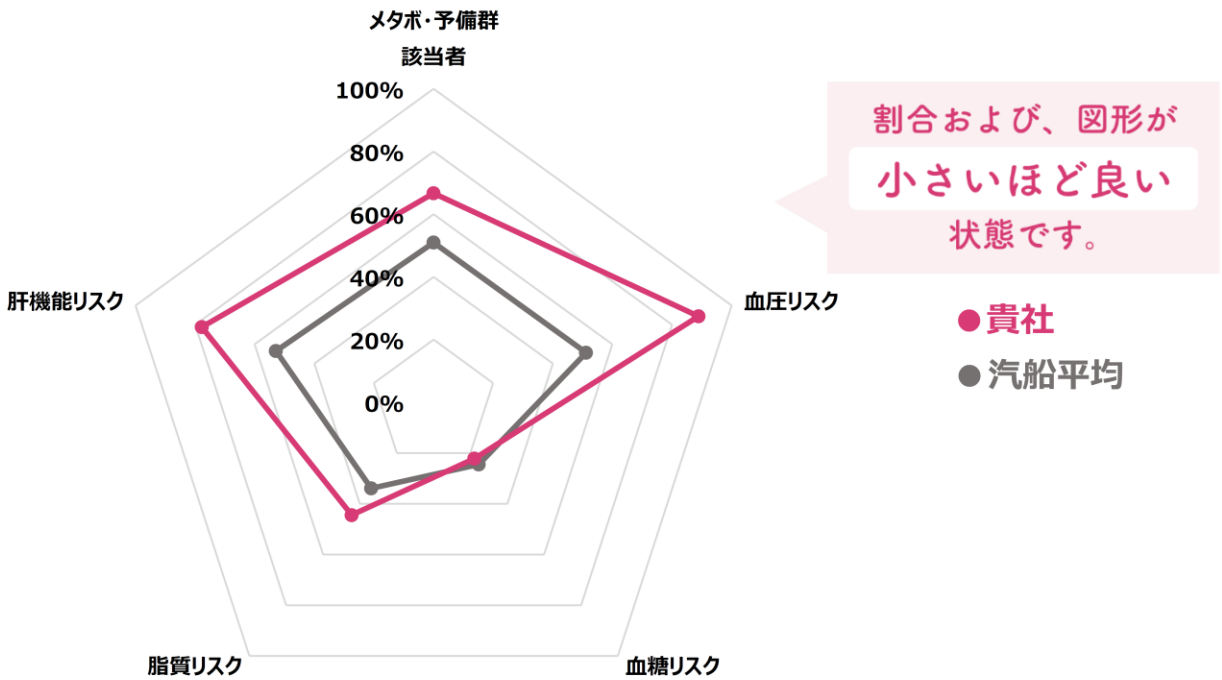
メタボリスクを有する方がおられます。対象者の減少に向けて、生活習慣の見直しや支援体制の強化をお願いいたします。

対象者がいない場合は「-」

判定：メタボ・予備群該当者の割合（本人）

【判定結果】😊：汽船平均以下 🟡：汽船平均より上、平均の3/2以下 🟠：汽船平均の3/2より大きい

●メタボ該当状況・生活習慣病リスク（本人）



判定	項目	貴社	汽船平均	判定方法
🟡	メタボ・予備群 該当者	67%	51%	メタボ：腹囲＋血圧・血糖・脂質のうち2つ以上リスクあり 予備群：腹囲＋血圧・血糖・脂質のうち1つリスクあり
🟠	血圧リスク	89%	51%	収縮期血圧 ≥ 130 mmHgまたは拡張期血圧 ≥ 85 mmHg
😊	血糖リスク	22%	24%	空腹時血糖 ≥ 110 mg/dLまたはHbA1c $\geq 6.0\%$
🟡	脂質リスク	44%	34%	中性脂肪 ≥ 150 mg/dLまたはHDL < 40 mg/dL
🟡	肝機能リスク	78%	53%	AST ≥ 31 U/LまたはALT ≥ 31 U/Lまたは γ -GTP ≥ 51 U/L

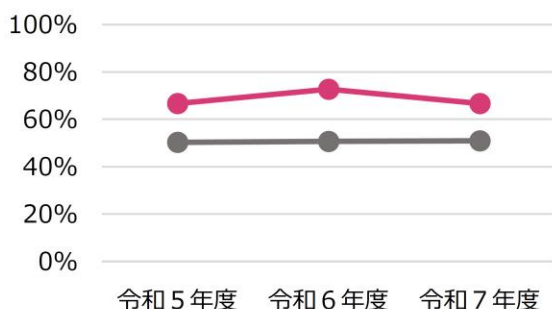
【判定結果】😊：汽船平均以下 🟡：汽船平均より上、平均の3/2以下 🟠：汽船平均の3/2より大きい

●メタボ該当状況・生活習慣病リスクの経年変化―

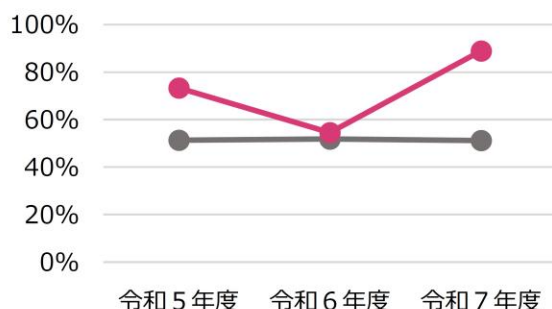
リスクを持つ人の割合の経年変化を示しています。

●貴社 ●汽船平均

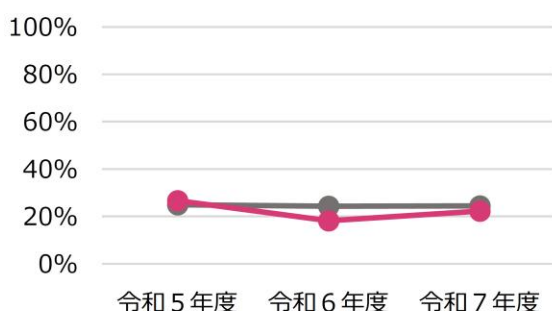
メタボ・予備群該当者の割合



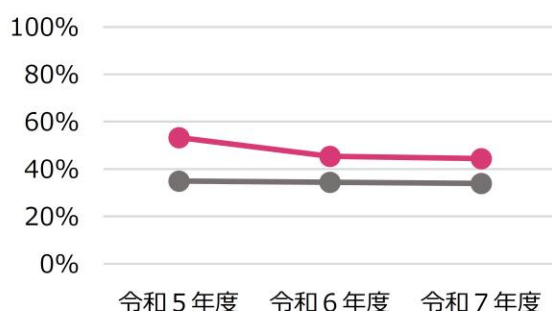
血圧リスク該当者の割合



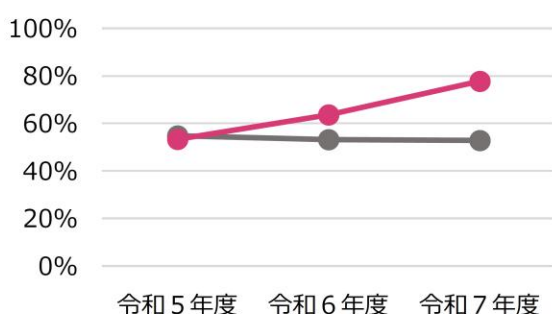
血糖リスク該当者の割合



脂質リスク該当者の割合



肝機能リスク該当者の割合



メタボ対策で船員が長く健康に働ける土台作りを！

内臓脂肪は全身に炎症を起こし、心臓病や糖尿病のリスクを高めます

メタボは内臓脂肪が蓄積している状態です。内臓脂肪は健康を害する様々な物質を放出し、血管や臓器の炎症レベルを高め、心血管疾患や糖尿病を引き起こすリスクとなります。メタボ・予備群該当者の割合が高い場合は、船員保険部が提供する健康づくり支援メニューを活用し、食事や運動を介した健康づくりを船舶所有者として支援していくことをご検討ください。



船員保険部が提供する 支援メニューをご活用ください！

こんなお悩みはありませんか？

長年喫煙している船員が
たくさんおり、
健康面からも
禁煙を勧めたいと
考えてはいるけど、
いい方法が見つからない

入社したばかりの船員が
少し元気がなさそう

船員の健康づくりのために
他社が行っている
取組みを参考にしたい

船員の健康づくりに
取り組んでいるが、
健康づくりについて
専門職に具体的な
相談をしたり、
アドバイスを受けたい

支援メニュー

『オンライン禁煙プログラム』では、スマートフォンのアプリを通じた専門職とのオンライン面談と禁煙補助薬のご利用で、気軽に禁煙にチャレンジできます。

禁煙プログラムに関する詳細は
同封しているチラシをご確認ください。

『船員保険電話健康相談』※では、船員本人の健康に関する相談に専門スタッフが応じます。プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。

※船員保険電話健康相談

通話料無料 0120-018-620

『船員の健康づくり宣言』にエントリーいただければ、船員の健康づくりの参考となる、他社の好事例集を掲載した健康情報誌を定期的にお届けします。（まずはシンプルコースにエントリーして他社の好事例を参考にできることからチャレンジしましょう。）

『船員の健康づくり宣言』のアクティブコースにエントリーいただければ、今後の健康づくりのすすめ方の提案をいたします。また、アクティブコースでは、「出前健康講座」や「船員デンタルケアキット」など、より充実した支援メニューをご利用いただけます。

「健康度カルテ」等に関するアンケート

にご協力をお願いいたします。

※回答期限：令和8年10月31日

