

2026年度船員災害防止実施計画(案)より全国健康保険協会に関する部分を抜粋

※令和8年2月27日 第192回船員部会配布資料(交通政策審議会への諮問について 諮問第499号「2026年度船員災害防止実施計画について」)

(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。

(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⁹。
- ・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¹⁰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、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）¹¹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「オンライン禁煙プログラム」¹²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普及啓発を行う¹³。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、事業者・船員からの相談内容に応じた必要な支援を行う。（参考資料⑮参照）
- ・国及び国（水産庁）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⑯参照）
- ・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的確な情報を入手できるよう、ウェブページ等により情報提供を行う。

¹⁰ 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/

¹¹ 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/enzen/kitsuen/index.html

¹² 全国健康保険協会「オンライン禁煙プログラムについて」https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g5/20180719_1/

③ ハラスメントの防止とメンタルヘルスの確保

(ハラスメントの防止)

- ・船舶所有者は、全事業主にパワーハラスメント及びセクシャルハラスメントの防止措置が義務化されたことを踏まえ、相談窓口の設置、社内研修の実施等、ハラスメント防止対策を適切に講ずる。その際、「海上従事者のハラスメント対策ハンドブック¹⁵⁾」(2021年3月海技振興センター作成)等を参考に、ハラスメント対策に関する教育を実施する。

船員災害防止協会は、船員等を対象に、ハラスメントの防止の確保に関する講習会を開催し、啓発活動を行う。

- ・国は、船員の就業環境向上のため、顧客等からのハラスメントに対し、陸上の検討も踏まえつつ、船舶所有者の措置の在り方について検討を行う。また、各地方運輸局に設置した「船員労働の総合相談窓口」において、ハラスメントに関する相談に適切に対応する。

(メンタルヘルスの確保)

- ・常時50人以上の船員を使用する船舶所有者は、1年に1回、医師や保健師等によるストレスチェックを実施し、ストレスの高い船員には面接指導等を実施する。
- ・船舶所有者は、メンタルヘルス系疾病の船種別発生状況も踏まえ、陸上の相談体制整備や、「船員のメンタルヘルス確保のための手引き¹⁶⁾」(2020年3月海技振興センター作成)等¹⁷⁾を活用したメンタルヘルス対策等の実施に努める。〈図表6参照(再掲)〉

- ・船員災害防止協会は、国、全国健康保険協会や事業者団体と連携し、船員等を対象に、メンタルヘルスの確保に関する講習会を開催し、啓発活動を行う。

- ・国は、全国健康保険協会と連携し、同協会が設置している健康相談窓口において、メンタルヘルスに関する相談ができることを周知する。〈参考資料⑩参照〉

①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

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

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。

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

自社船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、無難なく健康づくりを進めるためにはどうするべきか、改善策・支援メニューをご提案します!

～ アクティブコースの流れ ～

- エントリー
- 初回オンライン相談
- 健康づくり実践
- フォローアップ相談

専門職からのアドバイスを受けて、積極的にチャレンジ!

- 産業医健康相談や医師健康相談が利用できる!
- 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!

シンプルコース

エントリー時に、取り始め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けるながら、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

まずは簡単かつ手軽に、できることからチャレンジ!

- ★定期的に健康づくりの情報をお届け!
- ★いつでもアクティブコースへの変更可能!



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!
健康診断の受診を促進しましょう。

- 【取組例】
 - 生活習慣病予防健診(無料)を実施する。
 - 船員手帳の健康診断可示しを船員保険部へ提出する。

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!

- 【取組例】
 - 外船講師を招いたメンタルヘルスクラスを提供する。
 - 船医健康相談で悩みを相談できることを周知する。

保健指導

特定保健指導の案内が来たから、
まずは船員の方へ案内を!

- 【取組例】
 - 特定保健指導対象者へ利用を促す。
 - 船医やICTを併用した船医健康相談を船員に案内する。

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!

- 【取組例】
 - 船員保険部が提供する産業医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。

禁煙推進

喫煙者だけでなく周囲への影響も、
禁煙対策をおこないましょ!

- 【取組例】
 - 喫煙室を設けるなど、分煙対策をとる。
 - 禁煙外来の相談を行う。

睡眠改善

良質な睡眠でスッキリ仕事!
質の良い睡眠は健康づくりの基本!

- 【取組例】
 - 船医や船医相談に関する情報を船内に掲示する。
 - 快眠グッズを船員に配布する。

食事改善

船舶中も栄養バランスを考えた!
ヘルシーに楽しく食事メニューをアレンジ!

- 【取組例】
 - 調理担当者から健康レシピを配布する。
 - 甘い飲み物を避け、お茶やお水を摂らせる。

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!

- 【取組例】
 - 船舶中にラジオ体操やストレッチを行うよう促す。
 - カンタン体操体操健康情報ホームページを周知する。

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相談



船員の健康づくりについて詳しい専門職(岸医科等)と相談し、貴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。

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、たばこの害等、各種テーマをご用意しています。

健康づくり専門職との相談、産業医健康相談、出前健康講座、船員アンケートは「アクティブコース」実施の支援メニューです。

産業医健康相談



産業医によるオンライン相談(健康相談)を有効に使えます。船員の健康相談や船舶所有者の健康経営に関する相談に対して助言を行います。

船員メンタルケアキット



お口の中の状態を自分で確認することができます「船員メンタルケアキット」を船員に配布する人数分ご用意いたします。

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。一応検診・健康相談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判定、もしくは予備群と判定された方に保健指導者が様々な働きかけやアドバイスを実施を行います。

船員保険部健康相談



医師、看護師等が24時間、血圧や健康やメンタルヘルスの相談をお受けします。自営や勤務先の近く等の必要に応じて医師健康情報センターもご活用いただけます。

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員に対して実際にやっていらっしゃ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、食事や生活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。

⑦全国健康保険協会におけるメンタルヘルスに関する主な取組

電話健康相談



船員保険 電話健康相談
24時間365日 通話料無料

船員保険ご加入の被保険者ご本人と扶養家族の皆様がご利用いただけます。

0120-018-620

※ご利用の際は保険者名称（全国健康保険協会 船員保険部）をづかがいます。



経験豊富な医師・保健師・看護師などの専門スタッフが健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談に応じます。無線医療助言をご利用されるかお悩みの方もお気軽にご相談できる電話相談窓口です。

～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～

こんなお悩みありませんか？

不規則な生活で
経期不定

腰痛がひどい

睡眠時間の
確保について
悩んでほしい

食生活を
改善したい

気分が
すくれないのは、
うつ？

お金の悩みが
続いている

※写真はイメージです。プライバシーは厳守されます。

全国健康保険協会
船員保険

健康に関する悩みや疑問に、チャットボットが自動応答！
無料 チャットボット健康相談

こんなとき、お気軽にご利用ください

病院に連れて行った
ほうがいいのか？

つわりがつかないー
なんとかならない？

チャットボットで
解決しない場合は…
保健師・看護師
などの相談スタッフへ
電話で相談
もできます！

- ◎このほかにも…
 - ・子どもが落ち着いた時に
 - ・仕事の合間に
 - ・移動中に一ひと気軽に調べたい時に
- ◎スマホやPCなど、デバイスを問わずご利用可能

操作しやすい
画面デザイン

キーワードによる
FAQ検索が利用可能

幅広い相談テーマに対応しています

- こどもの相談（0～6歳） ●女性・男性に多いからだの悩み ●こころの不調や悩みの相談
- 季節限定の相談（花粉症・熱中症・インフルエンザ） ●からだの相談（ちょっとした不調・健康増進の考え方）

※当サービスは、必ずしも医師の診断を代替するものではありません。
※当サービスは、フィードバック形式が活用されています。

チャットボットのご利用はこちらから



船員保険健康アプリをご利用いただくと
アプリ内でチャットボットを利用できます。

船員保険健康アプリには最大5年分の健診結果*の閲覧や
健診結果に合わせた個別のアドバイスなどのお役立ち機能
もご用意です。

*お申し込み時のお申し込み情報に基づいて提供いたします。

船員保険健康アプリのダウンロードはこちらから



全国健康保険協会
船員保険