

# 健康づくり関連の取組の進捗等について (令和8年度の取組状況)



# 1. 関係団体との連携

- 日本内航海運組合総連合会からの依頼に基づき、女性の体調変化（生理痛等）やそれによる業務への影響について、男性船員にも分かりやすいリーフレットを日本語だけでなく多言語（英語・インドネシア語）で作成し、船員の健康づくり宣言を行っている船舶所有者向けに広報を実施。（令和8年7月）
- 日本内航海運組合総連合会にご協力いただき、水産高等学校（海洋高等学校）や商船高等専門学校等へ総会等の機会を通じて、船員保険部が作成したヘルスコンパス（第3版）のご紹介及び設置依頼を行っていただいた。（令和8年4月）
- 水産庁からの依頼に基づき、船舶所有者（漁船）の健康経営優良法人認定の拡大に向け、効果的な連携方法等を検討するため、定期的に情報交換を実施。（令和8年5月から）

## 【女性の健康リーフレット（日本語）】

**安全運航のために知ってほしい、女性の体のこと**

女性はライフステージや月経周期によってホルモン量が変化し、それによって様々な健康課題に直面することがあります。  
女性の体調変化や、それによる業務への影響について  
女性だけでなく、職場全体で認識しサポート体制を整えることが大切です。

**生理について正しく知ろう**

女性は、下記のようなサイクルでだいたい月に1回ほど生理が訪れます。個人差はありますが、平均12歳頃から閉経を迎える50歳頃まで、生涯に450回〜500回ぐらい生理があることになります。  
生理周期に伴って、身体や心に様々な不調が現れることがあり、20〜30代の7〜8割が月経に関する何らかの不調を抱えていることがわかっています。<sup>※1</sup>  
症状や重症度には大きな個人差があり、業務や日常生活が困難になる場合も少なくありません。

**生理に伴う症状**

**生理中**

- ・下腹部痛
- ・腰痛
- ・頭痛
- ・冷え
- ・貧血
- ・便秘・下痢
- ・イライラ
- ・憂鬱

症状は個人差が大きく立ってられないほどの腹痛や、貧血で倒れてしまうほど、重い症状が出る人もいます。

**生理前**

- ・むくみ
- ・眠気
- ・頭痛
- ・情緒不安定
- ・イライラ
- ・気分の落ち込み
- ・集中力の低下

**月経困難症**

月経痛（腰痛、腹痛等）が強く、日常生活に支障をきたすもの。子宮内腺症などの病気が原因の場合もあります。

**月経前症候群（PMS）**

月経前3〜10日の間続く、上記のような精神的・身体的症状のこと。精神症状の程度が強いと**月経前不調症（PMDD）**という病名がつくことも。

※1 出典：内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査（平成30年）より」

全国健康保険協会  
船員保険

## 【女性の健康リーフレット（英語）】

**Information about the female body that is important to know for safe ship operations**

Hormone levels in women change with life stages and the menstrual cycle. This can lead to a variety of health issues. It is important for the entire workplace, not just the women, to be aware of and establish a support system for changes in the physical condition of women and the impact of these changes on their work.

**Important and correct information about menstruation.**

Women menstruate approximately once a month in the cycle appearing below. Individuals vary, but most women have about 450 to 500 periods in their lifetime from about 12 years old to around 50 years old when menopause is reached. Various physical and mental difficulties may appear with the menstrual cycle. And for women in their 20s and 30s, it is known that 70-80% have some kind of menstruation-related difficulty.<sup>※1</sup>  
Symptoms and severity vary greatly from person to person, often making work and daily life difficult.

**Menstrual cycle and associated symptoms**

**During menstruation**

- Lower abdominal pain
- Lower back and hip pain
- Headaches
- Chills
- Anemia
- Constipation and diarrhea
- Irritability
- Depression

Symptoms vary widely from person to person. Some people experience severe symptoms, such as pain so severe that they cannot stand or collapse from anemia.

**Premenstrual symptoms**

- Swelling
- Drowsiness
- Headaches
- Emotional instability
- Irritability
- Mood swings
- Decreased ability to concentrate

**Dysmenorrhea**

Menstrual pain (abdominal pain, back pain, etc.) that is so severe that it interferes with daily life. It may also be caused by conditions such as endometriosis.

**Premenstrual Syndrome (PMS)**

When the kinds of mental and physical symptoms listed above last for 3 to 10 days before menstruation. When the degree of mental symptoms is strong, it can develop into a case of Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD).

※1 Source: Survey on Health Awareness of Men and Women (2018), Gender Equality Bureau, Cabinet Office

全国健康保険協会  
船員保険

## 【女性の健康リーフレット（インドネシア語）】

**Hal-hal tentang tubuh perempuan yang perlu dipahami untuk navigasi yang aman**

Kadar hormon perempuan berubah seiring dengan tahap kehidupan dan siklus menstruasi, dan perubahan ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Penting bagi tidak hanya perempuan, tetapi juga seluruh tempat kerja, untuk memahami perubahan kondisi kesehatan perempuan dan dampaknya terhadap pekerjaan, serta membangun sistem dukungan yang tepat.

**Mari memahami menstruasi dengan benar**

Perempuan mengalami menstruasi sekitar satu kali setiap bulan dengan siklus seperti di bawah ini. Meskipun terdapat perbedaan antarindividu, umumnya sejak mulai menstruasi pada sekitar usia 12 tahun hingga memasuki menopause pada sekitar usia 50 tahun, seorang perempuan mengalami sekitar 450–500 kali menstruasi selama hidupnya. Berbagai gangguan fisik dan mental dapat muncul seiring siklus menstruasi, dan diketahui bahwa sekitar 70–80% perempuan berusia 20–30 tahun mengalami beberapa keluhan yang berkaitan dengan menstruasi<sup>※1</sup>. Gejala dan tingkat keparahannya sangat bervariasi antarindividu, dan pada beberapa kasus dapat mengganggu pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari.

**Siklus menstruasi dan gejala yang menyertainya**

**Saat menstruasi**

- Nyeri perut bagian bawah
- Sakit pinggang
- Sakit kepala
- Tubuh terasa dingin
- Anemia
- Sembelit dan diare
- Mudah tersinggung
- Murung

Gejalanya sangat bervariasi antarindividu. Ada yang mengalami nyeri hebat hingga tidak mampu berdiri, dan ada pula yang mengalami gejala berat seperti pingsan karena anemia.

**Pramenstruasi**

- Pembengkakan tubuh
- Kantuk
- Sakit kepala
- Ketidastabilan emosi
- Mudah tersinggung
- Suasana hati menurun
- Berkurangnya kemampuan konsentrasi

**Dismenore**

Nyeri haid (nyeri perut, sakit pinggang, dll.) yang sangat parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini juga dapat disebabkan oleh penyakit seperti endometriosis.

**Sindrom pramenstruasi (PMS)**

Kondisi berupa gejala mental dan fisik seperti yang dijelaskan di atas, yang berlangsung selama 3–10 hari sebelum menstruasi. Jika gejala mental yang dialami cukup berat, kondisi tersebut dapat disebut sebagai gangguan disorik pramenstruasi (PMDD).

※1 Sumber: "Survei tentang Kesadaran Kesehatan pada Laki-laki dan Perempuan" (2018), Biro Kesetaraan Gender, Kantor Kabinet

全国健康保険協会  
船員保険

## 2. 「船員の健康づくり宣言」

- 自社における健康づくりの実施状況を確認することで今後の取組に活かしていただくことを目的とした「船員の健康づくりに関する振り返りチェックシート」を「船員の健康づくり宣言」にエントリーいただいている船舶所有者社へ送付し、273社から提出。（令和8年6月）
- 協会支部へ、健保では健康宣言を実施しているが、船員保険では「船員の健康づくり宣言」を実施していない船舶所有者への勧奨協力依頼を実施。（令和8年6月）
- 令和7年度に引き続き、船員デンタルケアキットを「船員の健康づくり宣言」のアクティブコースの支援メニューとして提供。令和8年6月にキットの見本をエントリー船舶所有者へ送付し利用勧奨を実施37社（1,287名分）より利用申込があった。（6月30日現在）

### 「船員の健康づくり宣言」エントリー数 (令和8年6月30日現在)

令和8年度KPI：452社（対前年度比60社増加）

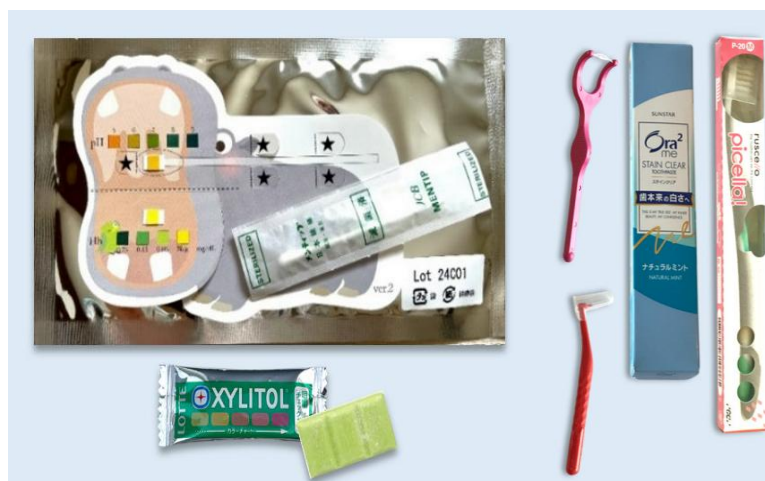
カッコ内は対前年度末からの増減数

394社（+2）

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| アクティブコース：128社（+2） | [汽船116（+2） 漁船12（±0）] |
| シンプルコース：266社（±0）  | [汽船227（±0） 漁船39（±0）] |

【船員デンタルケアキット】

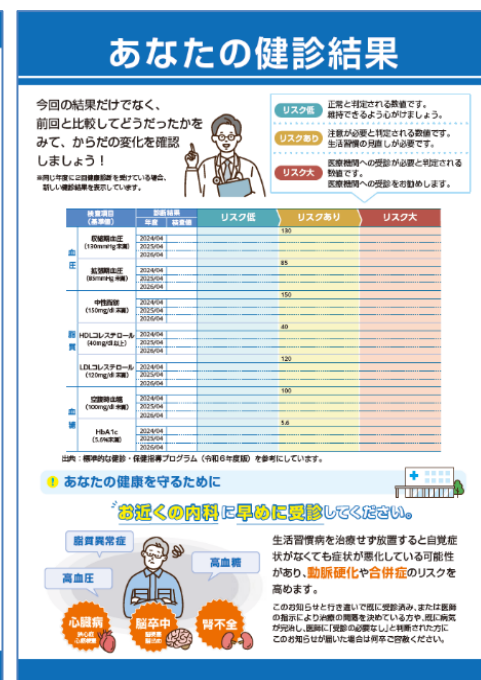
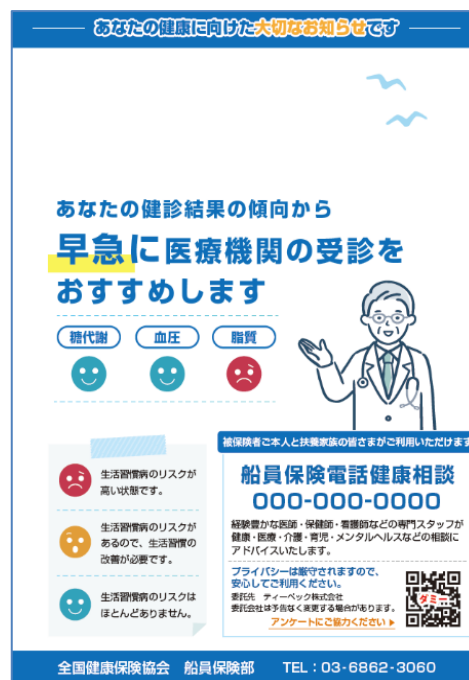
【セルフケアアプリ】



### 3. オーダーメイド通知

- 加入者の健康意識の醸成や生活習慣の改善の促進を図るため、個々の健診結果に応じた健康状態の説明や食事・運動等に関する生活習慣の改善方法などを掲載したオーダーメイド型の情報提供通知を平成23年度より送付している。
- 令和8年度については、従来送付していた「医療機関への継続受診勧奨」は、これまでの取組から高い水準で継続して受診していることが確認できたため、実施しない。代わりに「①-1医療機関の受診が必要な方」に対して、健診受診後における医療機関の受診状況を確認のうえ、二次勧奨（①-2）を実施することとする。
- 下記のとおり6つのセグメントに分けて7月末より毎月発送。

【令和8年度版オーダーメイド通知[医療機関受診勧奨版](案)】



| 令和8年度<br>対象者区分 | ①-1<br>医療機関の受診が必要な方                                                                                    | ②特定保健指導の積極的支援に該当した方 | ③特定保健指導の動機付け支援に該当した方 | ④生活習慣の改善が必要な方 | ⑤35歳～39歳で特定保健指導レベルに該当した方 | ⑥昨年度特定保健指導に該当した方 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------|--------------------------|------------------|
|                | <div>①-2<br/>R8.4～11月健診受診した①-1のうち健診受診月から4か月以上医療機関の受診が確認できない方に<br/>R9.6月に一括送付</div> <div>(1,135通)</div> | (1,539通)            | (973通)               | (3,586通)      | (72通)                    | (2,811通)         |

カッコ内は「令和7年度版オーダーメイド通知」累計発送件数（令和8年3月発送分まで）

## 4. 船員保険健康アプリ

- 「船員保険健康アプリ」は、健診結果の閲覧、健診結果に基づく個別の改善アドバイス、健康情報配信、船員保険部からの最新情報配信、歩数の記録ができる機能等が備わっている。
- 健診受診後にタイムリーに登録勧奨を実施するとともに、船舶関係者の読者が多い専門紙にて広報実施。

|                                                              |                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>船員保険健康アプリ登録状況<br/>(令和8年5月末現在)</p> <p>KPI：登録者数3,400人以上</p> | <p>カッコ内は対前年度末からの増減数</p> <p>3,214名 (+25)</p> <p>[汽船2,850 (+29) 漁船349 (±0) 任意継続15 (-4)]</p> |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. オンライン禁煙プログラム

- 船員保険被保険者は他健保組合に比べ喫煙率が高いことから、喫煙者に対する個別禁煙指導を、スマートフォン用アプリを介したオンラインで実施するプログラムを平成30年より提供開始。プログラムは自身の状況に応じて3か月と6か月のいずれかの実施期間を選択可能。
- 利用勧奨として、全被保険者に対して利用案内チラシを令和8年4月に送付。
- 船舶所有者から船員に向けて禁煙を勧奨していただくことを目的とし「船員の健康づくりに関する振り返りチェックシート」の送付時に同封（令和8年5月）

| <p>オンライン禁煙プログラム<br/>実施状況<br/>(令和8年6月30日現在)</p> <p>KPI：終了者数100人以上</p> | <p>登録者数</p> <p>228名</p> <p>[・3か月プラン：110名]<br/>[・6か月プラン：118名]</p> | <p>終了者数</p> <p>28名</p> <p>[・3か月プラン：13名]<br/>[・6か月プラン：15名]</p> |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

【オンライン禁煙プログラムのチラシ】



The flyer is for the 'Online Smoking Cessation Program' (オンライン禁煙プログラム). It features a blue and green color scheme. At the top, it says '1万人以上のサポート実績あり' (Over 10,000 support cases) and '参加者の約6割が禁煙成功!' (About 60% of participants successfully quit smoking). The main headline is '身近な人のために 禁煙成功している人が増えています' (For people close to you, more people are successfully quitting smoking). Below this, there are three testimonials from participants: one about quitting after a family member's death, one about quitting after a doctor's advice, and one about quitting after a family member's death. At the bottom, it says '¥0' (Free) and '税込59,400円のところ、船員保険にご加入の方は 無料!' (At the tax-included price of 59,400 yen, it's free for those who are members of the Ship Insurance). The bottom also says 'スマホで簡単・完全オンライン!' (Easy and completely online with a smartphone) and 'さっそく禁煙プログラムを始めよう' (Let's start the smoking cessation program right away). There is a small logo for '全国健康保険協会 船員保険' (National Health Insurance Association Ship Insurance) in the top right corner.



## 6. 出前健康講座

- 船員保険加入者等のヘルスリテラシーの向上を図るため、船員災害防止協会等の関係団体が開催する研修及び船舶所有者へ保健師等の専門職の講師を派遣し出前健康講座を開催している。
- 船員災害防止協会を訪問し、当該協会の地方支部で開催する船員災害防止大会において、前年度までに未実施の支部において講座を利用いただくよう要請
- 「船員の健康づくり宣言」のアクティブコースエントリー船舶所有者に対して、健康課題のヒアリングおよび課題提案を実施する初回面談において、抽出された健康課題に応じた講座を実施できるよう面談を通じて調整を図っている。

| 出前健康講座<br>実施状況<br>(令和8年6月30日現在) | 船舶所有者向け | 関係団体向け | 合計  |
|---------------------------------|---------|--------|-----|
|                                 | 12回     | 0回     | 12回 |

## 7. 船員養成校の学生に対する特別講義

- 船員は陸上勤務者よりも高ストレス者が多いという背景から、今後船員保険への加入が見込まれる海上技術学校等の船員養成機関の学生を対象に、メンタルヘルス及び船員保険制度等に関する特別講義を実施。
- なお、メンタルヘルスの講義に関しては、講義内容がより定着するよう、まず各学校でメンタルヘルスに関する基本知識やセルフケアの手法等について説明し、その後、練習船での乗船体験を通じて各自が感じたストレス及びその解消法等についてグループワークを行う講義を実施（※）。※練習船での講義は海技教育機構管轄の学校に限る
- 令和8年度の実施に向けて海技教育機構を訪問し、講義内容に関する要望のヒアリングを実施予定。
- 船員保険協議会委員にご協力いただき、商船高等専門学校等での特別講義実施に向けて調整中。



【国立口之津海上技術学校での特別講座の様子】

## 8. 船員健康づくりサポーター

- 船員の健康づくりを推進するための船舶所有者と船員保険部の架け橋としての役割を担っていただく担当者を「船員健康づくりサポーター」として委嘱している。
- 「船員健康づくりサポーター」は「船員の健康づくり宣言」を実践するほか、「シンプル」「スタンダード」「アクティブ」の3つのコースに応じて、健康づくり以外にも船員保険全般にかかる広報等の役割も担っていただいている。

| 船員健康づくりサポーター<br>委嘱状況<br>(令和8年6月30日現在) | シンプルコース              | スタンダードコース          | アクティブコース           | 合計                   |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|                                       | 282(+7)              | 29(+0)             | 52(+2)             | 363(+9)              |
|                                       | [汽船245(+7) 漁船37(±0)] | [汽船26(+0) 漁船3(±0)] | [汽船47(+2) 漁船5(±0)] | [汽船318(+9) 漁船45(±0)] |

カッコ内は対前年度末からの増減数

## 9. 商船高等専門学校等へのヘルスコンパス提供

- 船員特有の健康課題や労働環境を踏まえた健康づくりに関する事項や船員保険制度全般に関する事項など多岐にわたる内容を網羅した「船員のための健康づくり冊子【ヘルスコンパス】第3版」を2025年に発行。
- 日本内航海運組合総連合会にご協力いただき、将来、船員保険への加入が見込まれる学生に対して、若年期から健康意識を醸成することを目的とし、「船員のための健康づくり冊子【ヘルスコンパス】第3版」を全国の商船高等専門学校等(5校)及び水産高等学校[海洋高等学校](46校)へ複数部を配布。(令和8年6月)
- なお、追加の要望がある学校へはあらためて必要部数を配布予定

【ヘルスコンパス(第3版)】



## 10. 健診実施機関の拡充

- 健診受診者数の増加や疾病の早期発見・重症化予防につなげるため、健診実施機関の拡充を進め、加入者がより受診しやすい環境を整備することは重要な取組である。そのため、船員の居住分布と契約健診機関の地域的偏在性を分析し、地域の状況に精通した協会けんぽ支部の協力を得ながら、重点地域における健診機関への訪問による契約勧奨の取り組みを令和6年度より実施している。
- 令和8年3月下旬、高知支部より、高知県内の中核的な健診機関に対して、船員保険部との契約締結にむけた検討について打診いただいた。その後、高知支部の紹介・調整のもと、当該健診機関との打合せ日程について協議を進めた結果、令和8年7月に打合せを実施する運びとなった。