



## 『船員の健康づくり宣言』 制度のご案内

# 出前健康講座

～漁業の皆様の安全と健康を守る！  
漁船内でできる運動対策～





## 船員の健康づくり宣言とは？

### 船舶所有者さま（※ 1）全体で取り組む健康増進制度です

船員保険部では、船員の皆さまの健康づくりを応援するため、

「船員の健康づくり宣言」を実施しています。

「船員の健康づくり宣言」は、船舶所有者さま全体で健康づくりに、  
取り組んでいただくための制度です。

ぜひ多くの船舶所有者さまにエントリーいただき、船員の皆さまが健康で、  
いきいきと働ける職場づくりにお役立てください。

「船員の健康づくり宣言」では、船舶所有者さまのご希望に応じて、  
様々なサポートをご利用いただけます。



**※ 1 船舶所有者とは、日本年金機構で船員保険の適用を受けて、船員法第1条で規定する船員を使用する方（株式会社などの法人を含む）です。（国民健康保険加入者は対象外です。）**

## 船員の健康づくり宣言 選べる2つのコース

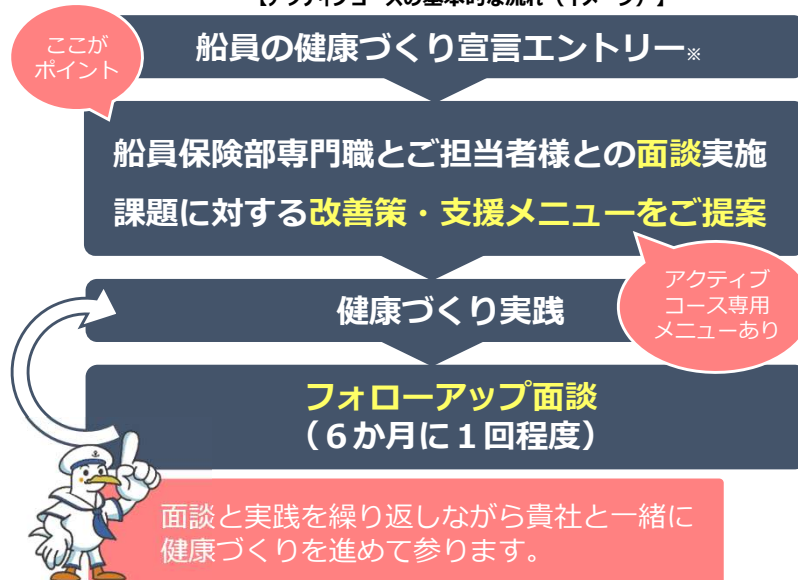
『船員の健康づくり宣言』では2つのコースをご用意しています。

専門職からのアドバイスあり！内容充実でおススメ！



面談を通じて健康課題を洗い出し、船員保険部がご用意している支援メニューを活用しながら健康づくりを実践するコース

【アクティブコースの基本的な流れ（イメージ）】



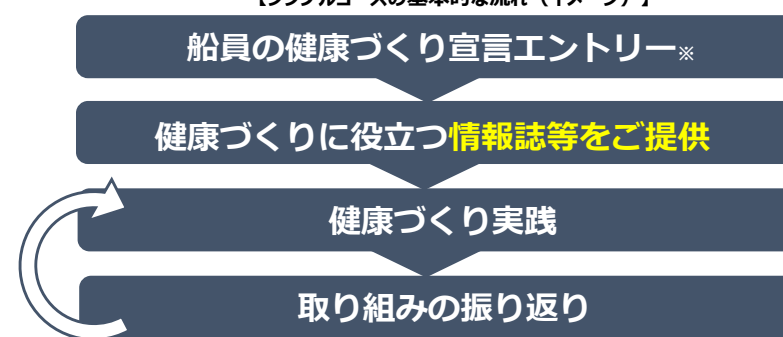
船員保険イメージキャラクター  
かもめっせ

まずは簡単かつ手軽に健康づくりを始めたい方向け！



船員保険部からの情報提供を活用して、できることからチャレンジするコース

【シンプルコースの基本的な流れ（イメージ）】



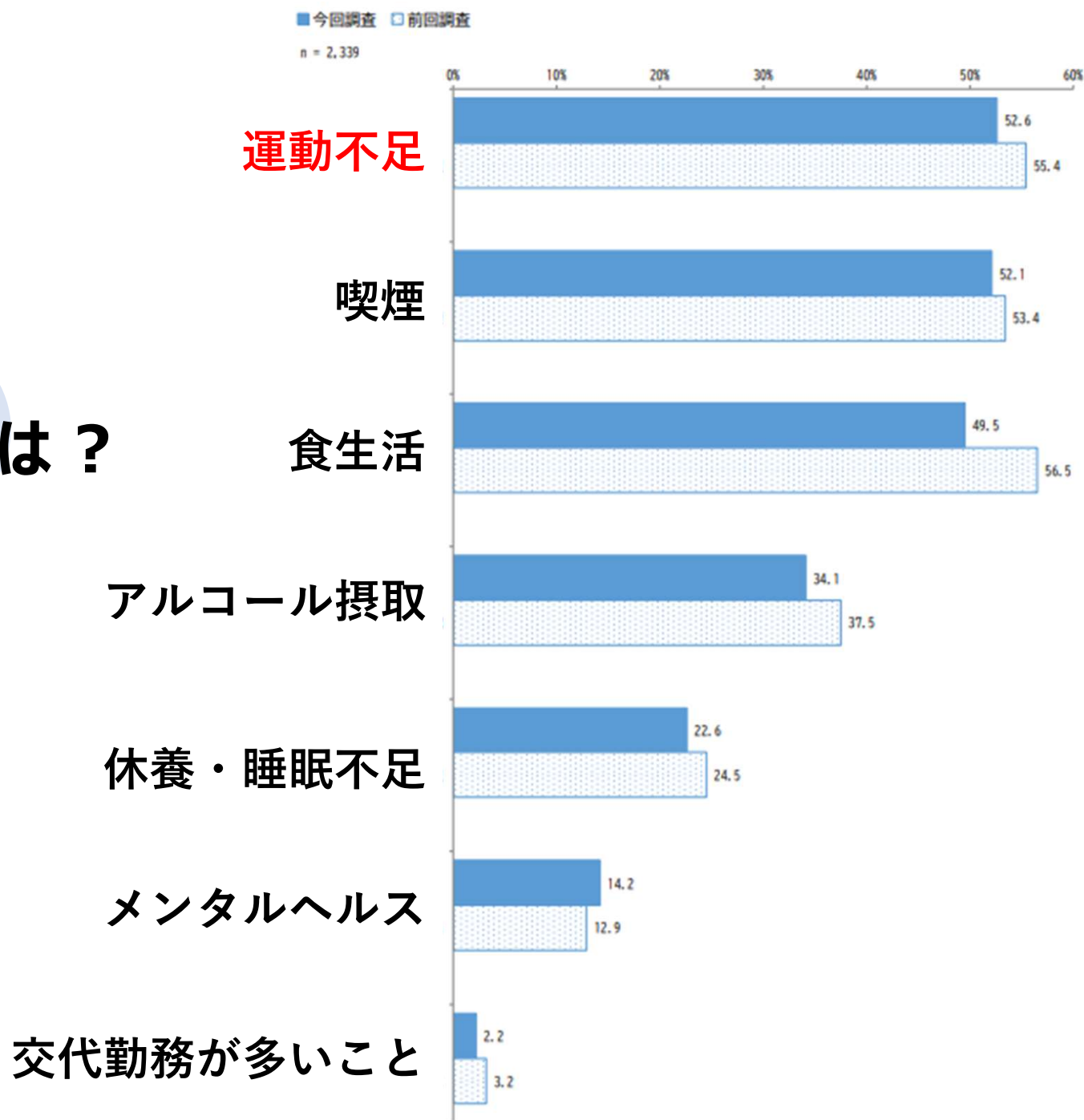
※「船員の健康づくり宣言」にエントリーいただいた健康づくりのご担当者様は「船員健康づくりサポーター」シンプルコース（役割：船員への健康情報や船員保険制度等の広報）の同時登録となり、**船員保険の事務手続きに役立つ冊子等を進呈します。**  
「船員健康づくりサポーター」には3つのコースがあり、コース変更も可能です。各コースの役割については船員保険部ホームページをご参照ください。

令和8年9月30日  
水産庁様  
全国健康保険協会 船員保険部  
「船員の健康づくり宣言」出前健康講座

# 漁業の皆様の安全と健康を守る！ 漁船内でできる運動対策

---

## 自社の船員の 生活習慣上の課題は？



# 本日の内容

---

1. なぜ運動が必要？～漁業特有の危機をふまえて
2. 漁船内でできる運動や取り組み

# 本日の目標

---

運動の必要性と効果がわかる

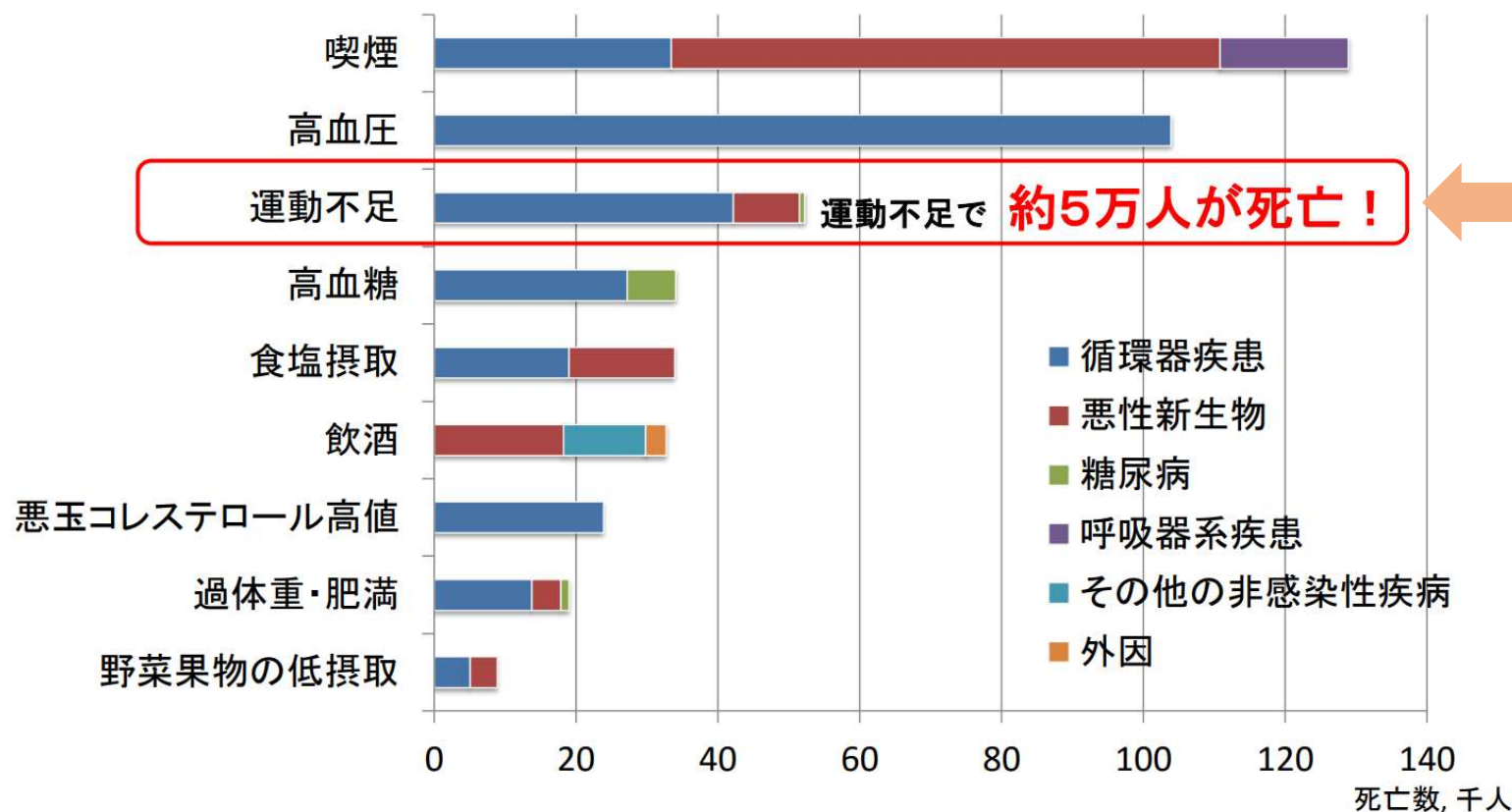
漁船内でできる運動や取り組みを知る

# **1.なぜ運動が必要？**

運動不足は・・・

## 病気による死亡を招く危険因子 第3位！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



運動不足で 約5万人が死亡！

運動不足  
↓  
消費カロリーの減少  
筋力の低下  
基礎代謝量の低下  
↓  
肥満・メタボ



# 漁業ならではの「健康の危機」

不規則な揺れ

**筋肉が常に緊張・固まる**

長時間の当直や作業

**同じ姿勢による血流停滞**

狭い空間

**歩行距離が短い**



**筋力低下**

**腰痛・転倒**

**肥満・メタボ**

**疲れが取れない**

**足のだるさ・むくみ**

**意識的に体を動かすことが大事！**

# 運動の効果（からだ）

## 疾患予防

肥満の予防・改善

生活習慣病の予防・改善

心血管疾患の発症リスク低下

骨粗鬆症の予防・改善

サルコペニアの予防・改善

がんの予防



## 身体機能

体力や筋力の維持・向上

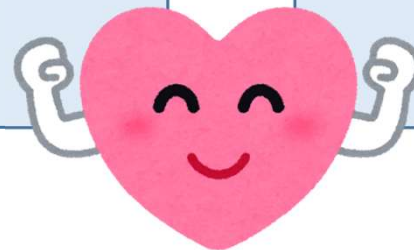
生活機能低下の予防

怪我や転倒の予防

腰や膝の痛みの軽減

肩こり・冷え性の改善

免疫機能の改善



# 運動の効果（こころ）

## メンタル

睡眠の改善  
ストレス解消  
自律神経を整える  
うつ病の予防・改善

習慣的に運動している人の  
70%以上は睡眠の質が良い！

## 認知機能

認知機能低下の予防  
認知症リスクの低下

ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



出典：甲斐裕子、永松俊哉、志和忠志、杉本正子、小松優紀、須山靖男「職業性ストレスに着目した余暇身体活動と抑うつとの関連性についての検討：体力研究」（2009年）

## **2.漁船内でできる運動や取り組み**

# 身体活動量の目安

## 成人

歩行またはそれ以上の身体活動を

**1日60分以上**  
(1日約**8000歩**以上相当)

## 運動

息が弾み汗をかく程度の運動を

**週60分以上**

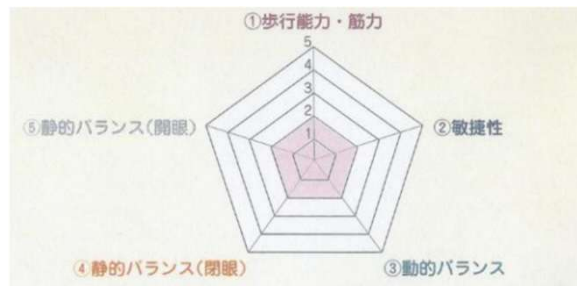
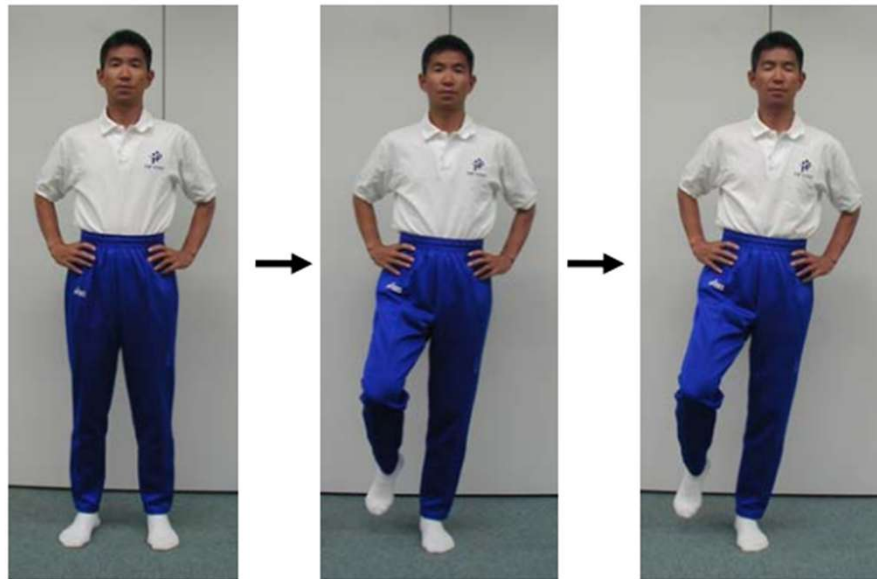


**少しでも身体活動量をアップすることが大事！**

# やってみよう！身体能力セルフチェック

## <閉眼片足立ち>

目を閉じた状態で片足立ちを行います。



あなたは何秒キープできる？



高リスク

～7秒以下

7.1～17秒

17.1～55秒

55.1～90秒

90.1秒～

低リスク

全5項目の測定で  
身体機能のセルフ  
チェックが行えます！



# 活動量を増やすために

- 歩くときは意識して大股・早歩き
- 掃除を「身体を動かす機会」として積極的に行う
- 座り仕事の時は、時々立ち上がって身体を動かす
- 物を取りに行くときは遠回りする
- ワッチの時間にスクワット
- 休暇中は積極的に外に出る
- スマホの歩数計アプリで自分の活動量を確認



# 漁船内のできるおすすめの運動

## 作業前後のストレッチ

### ・作業前

ラジオ体操などの体操や動的ストレッチで腰痛・怪我を予防

### ・作業後

静的ストレッチで疲労回復を促し、翌日に疲れを残しにくく

## 体幹・下肢の筋力維持

### ・体幹トレーニング

船の揺れに強くなる、姿勢改善などに効果的

### ・スクワット

転倒予防、疲れづらく太りにくい身体づくりに



## ながら運動を取り入れよう

- ・お皿洗いをしながら、かかとの上げ下げ運動
- ・テレビを見ながら、肩まわし、その場で足踏みなど



## 動的ストレッチ



肩回し



体側伸ばし

## 静的ストレッチ



座ったまま  
お尻ストレッチ

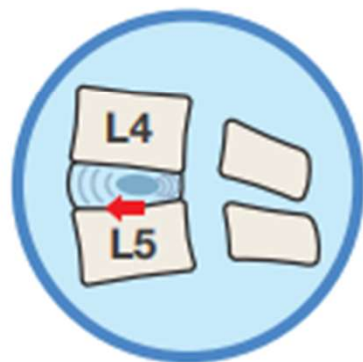


前ももストレッチ

# 腰痛借金対策「これだけ体操」

## 腰痛借金対策② これだけ体操

### 腰痛借金の返済



両肘を  
近づけながら  
骨盤を押す

両手を  
できるだけ  
近づける

足は  
肩幅より  
少し広めで  
平行に開く

目線は斜め30°  
軽く顎を引く

ジワーっと  
胸を開く

骨盤をしっかりと  
前へ押し込むイメージ

ひざは  
曲げない

踵が浮くか  
浮かないかくらいの  
つま先重心で粘る

この時は中止



痛みがお尻から  
太もも以下に響く  
場合は中止し、  
整形外科医に  
ご相談ください。

※体操後に痛みや違和感が10秒以上残る場合は無理をしないでください。

※膝が曲がったり、顎が上がったりしないようにしましょう。また、手を当てる位置はお尻の少し上で、できるだけ小指同士を近づけて行くと、胸が広がり肩甲骨が寄りやすくなるでしょう。

©Ko Matsudaira 2022

# 継続するコツ

- **まずは1日5分でも体を動かす！**

最初は「やった」という達成感を大切に、少しずつ活動量を増やす

- **時間帯を決める**

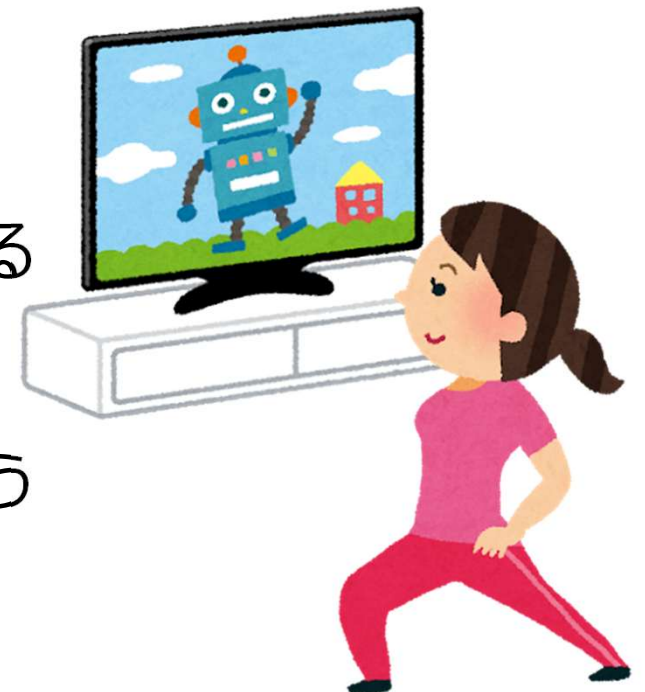
例：朝起きたら簡単な体操をする、寝る前にストレッチをする  
業務開始前に5分だけエアロバイクを使う等

- **記録をつける**

カレンダーに○をつけるだけでも「続けた実感」になる

- **ながら/ついで運動で無理なく楽しく**

例：好きな音楽を聴きながら、動画を見ながら行う  
歩くときはついでに遠回り・早歩きを意識する  
立ち仕事中にかかと上げやスクワットをする



# 運動不足解消のために、会社としてできること

## ①意識づけ

- ・手軽にできる運動の周知・声かけなど

全国健康保険協会 船員保険部

これで筋力・持久力アップ！

カンタン3分体操



<https://www.youtube.com/watch?v=PeaDQRCZwc8>

## ②環境づくり

- ・運動器具やトレーニングルームの設置  
(スペースがない場合は、ステッパーやダンベルがおすすめ！)



## ③きっかけづくり

- ・始業前のラジオ体操で、コミュニケーションの活性化＋労災予防に
- ・トレーニングジムなどの費用補助で、休暇中の運動不足解消に
- ・ウォーキングイベントなどの運動イベントで、楽しくモチベーションUP



## まとめ

- 体を動かすことで船員特有の危機を予防できる
- 運動の効果：生活習慣病リスクを下げる  
メンタル不調予防、睡眠改善、腰痛改善など
- 時間帯を決める、ながら・ついで運動で習慣化！
- 船員さんの運動不足解消につながる取り組みを

**1日プラス5分 体を動かすことから始めましょう！**



## いかがでしたでしょうか？

---

出前健康講座は、「船員の健康づくり宣言」のアクティブコース限定で、  
無料でご利用いただける、支援メニューの一つです。

「船員の健康づくり宣言」では、出前健康講座のほかにも、船舶所有者さまで  
健康づくりを進めるための、さまざまな支援メニューをご用意しています。

船員の皆さまの健康づくりのために、ぜひ「船員の健康づくり宣言」へエントリーし、  
職場での健康づくりに取り組んでみませんか。

