

# 平成 24 年度健康状況に応じたオーダーメイドの情報提供等について

## 1 概要

平成 24 年に船員保険生活習慣病予防健診（一般健診・総合健診・巡回健診）を受診した船員保険被保険者に対し、受診者一人ひとりの健診結果に応じたオーダーメイドの健康情報冊子を作成し、配布した。その際、健康情報冊子の受け取り前後において、健診結果や生活習慣に対する意識変容効果等を確認する目的で、アンケート調査を実施した。

## 2 実施内容

### (1) 対象者

平成 24 年 1 月から 12 月までに生活習慣病予防健診を受診した者

### (2) 対象者数

15,650 名

### (3) 発送日

平成 24 年 12 月 20 日から平成 25 年 3 月 22 日（計 6 回発送）

なお、アンケートは平成 25 年 2 月 28 日回収分（1,480 枚/13,687 枚）まで集計した。 ※ アンケート回収率 10.8%

### 《健康情報冊子の送付対象者の構成》

年代	健康	軽リスク (保健指導)	高リスク (受診勧奨)	配布数
30代	2.0% (14.5%)	4.4% (31.9%)	7.3% (53.6%)	13.7% 2,138名
40代	2.3% (8.8%)	6.9% (26.4%)	16.9% (64.8%)	26.1% 4,083名
50代	1.8% (4.6%)	8.0% (20.5%)	29.2% (74.9%)	39.0% 6,105名
60代	0.7% (3.4%)	3.1% (15.8%)	15.9% (80.8%)	19.6% 3,070名
70代	0.0% (2.4%)	0.2% (13.4%)	1.4% (84.3%)	1.6% 254名
計	6.8%	22.6%	70.7%	15,650名

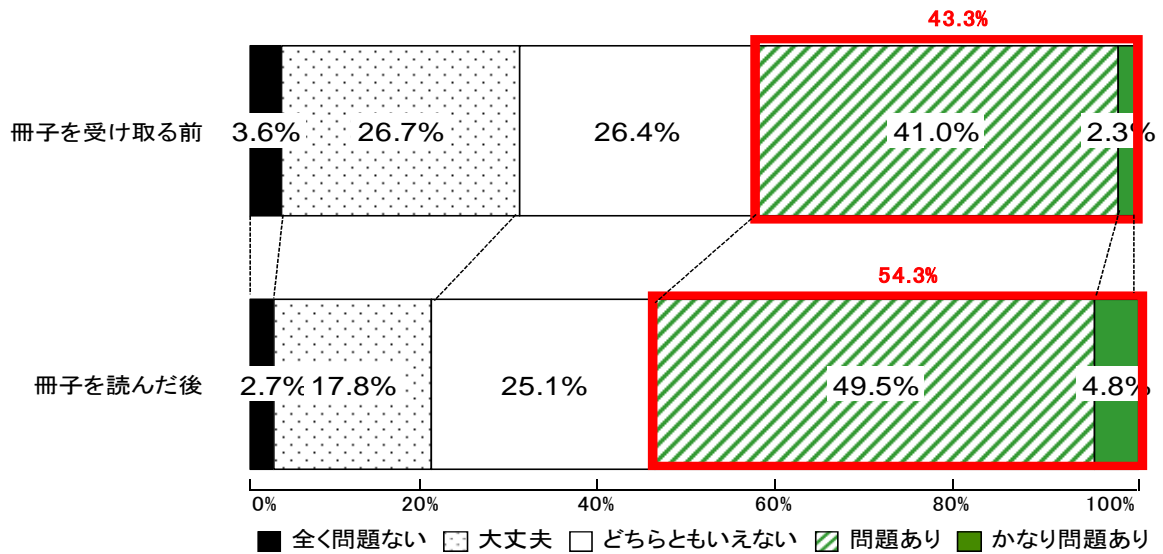
※（ ）内は年代ごとの割合

### 3 アンケート結果概要

#### (1) 意識変容

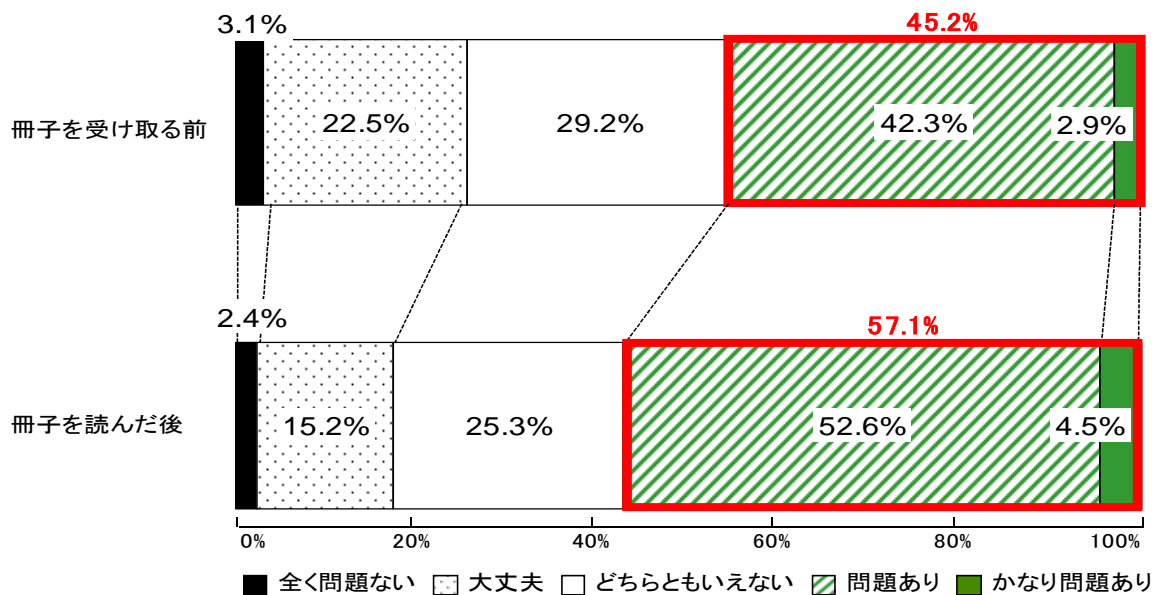
##### ① 健診結果に対する意識の変化

冊子を読んだ後で、「問題あり」と「かなり問題あり」と感じた者が冊子を受け取る前の43.3%（633名）から54.3%（798名）に増加している。



##### ② 生活習慣に対する意識の変化

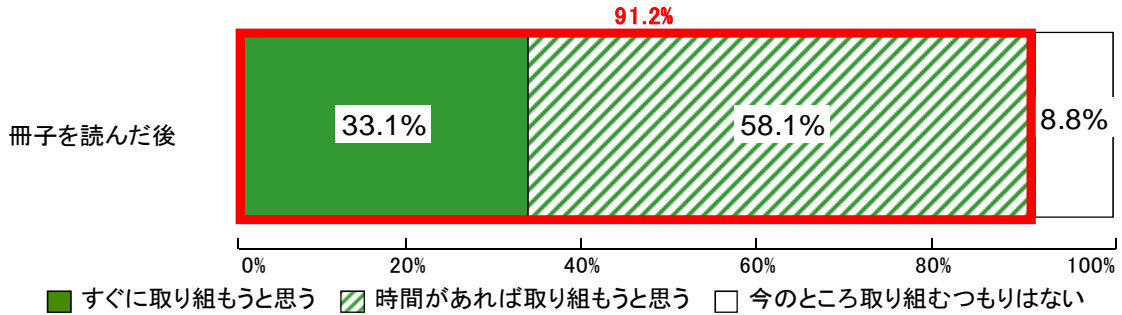
冊子を読んだ後で、「問題あり」と「かなり問題あり」と感じた者が冊子を受け取る前の45.2%（644名）から57.1%（814名）に増加している。



## (2) 冊子を読んだ後の生活習慣改善への取組み状況の変化

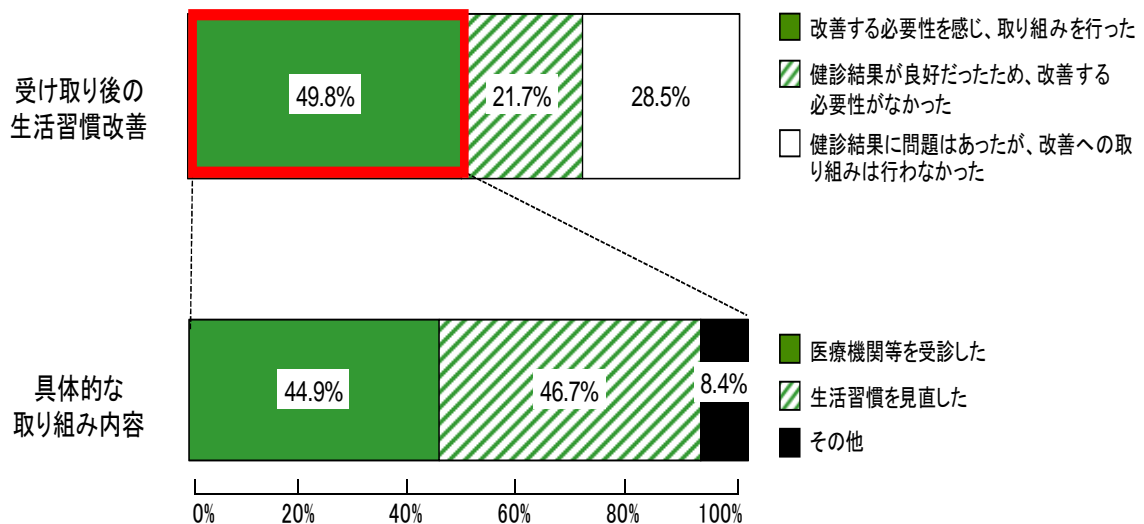
### ① 今回読んだ後の意識の変化

冊子を読んだ後で、生活習慣の改善に取り組む意思を見せた方が 91.2% (1,329 名) にのぼっている。



### ② 2年連続受け取った方の前回読んだ後の取組み状況

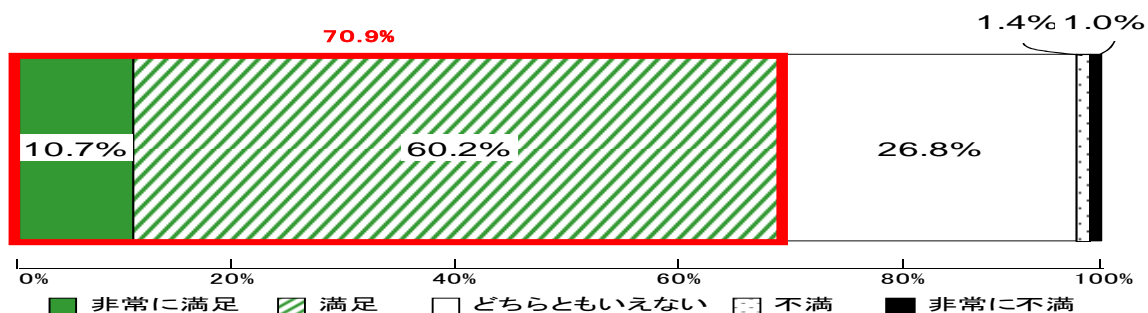
2年連続で受け取った方の中で、49.8% (227 名) の方が改善する必要性を感じ、医療機関等への受診や生活習慣の見直しなどの取組みを行った。



### (3) 健康情報冊子への満足度等

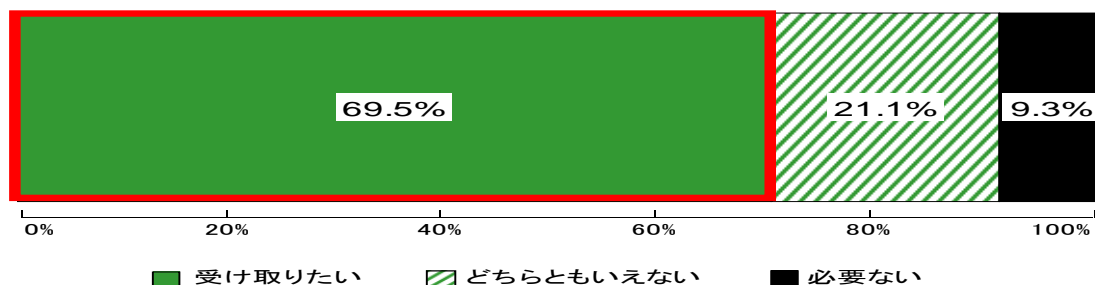
#### ① 満足度

アンケートに回答していただいた方(1,463名)の70.9%の方(1,037名)が満足している。



#### ② 次回健診受診時の配布希望

アンケートに回答していただいた方(1,448名)の69.5%の方(1,006名)が次回も受け取りたいと思われている。



# 船員のみなさんへ 健康を守る食生活のポイント

船舶内でも簡単にできる栄養バランスレシピ付

監修/管理栄養士・食生活アドバイザー 宗像伸子



全国健康保険協会 船員保険部  
船員保険

## 船員の食生活 何が問題?

### 船員に多い病気

陸上で生活する一般成人と比べ、船員がかかりやすい病気には、次のような特徴があります。

■おもな生活の場が洋上であり、海上によっては激しい揺れが発生する

⇒胃腸の運動が抑制されやすく、消化不良を起こしやすいため、消化器系の病気（胃・十二指腸潰瘍、虫垂炎など）が多くなる（P.16「胃腸にやさしい食生活を」を参照）

⇒船体の振動、動揺が脊柱に加わることで、椎間板ヘルニアや腰痛が多くなる



■船内の限られたスペースで生活するため、運動不足により摂取するエネルギーよりも消費するエネルギーのほうが少ないがち

■船内でバランスよく、規則正しい食生活を送ることが難しい

⇒肥満が多くなる

とくに船内の食事には、肥満の原因となる以下のような傾向がみられがちです。

- 食事時間が短い（早食いしやすい）
- 冷凍食品、インスタント食品の使用頻度が高い
- 高たんぱく、高カロリーの食事が多い
- 塩分の多い料理が多い

さらに船内での運動不足が加わり、肥満度が高く、生活習慣病にかかりやすくなる。

**肥満・生活習慣病の予防、解消のために食生活は重要な問題です!**