

令和5年度 船員安全・労働環境取組大賞

受賞者：東ソー物流株式会社 / コーウン・マリン株式会社

取組の名称：やっちゃんぜ！船員健やかライフ!!

～運航会社と配乗子会社による健康意識向上に向けた取り組み～

取組の概要：オペレーター（運航会社）の乗組員を対象として、船員法に基づく健康検査項目以外の検査項目を2020年より独自で実施（ダブル健診）する等、船員の健康確保に注力

配乗子会社（コーウン・マリン）は、乗組員（及び配偶者）を対象に「福利厚生健診」を2018年より実施し、重症化及び停船リスクを軽減

【具体的な取組の内容】

1. 先進的なものであること

《オペ：東ソー物流》

- ・2021年より、船員の健康意識を高める為、法定診断（船員手帳）とは別に、社船及び定期傭船を対象に、オペによるダブル健診及びハラスメント教育等を実施。

《配乗子会社：コーウン・マリン》

- ・2018年より、船員とその配偶者を対象に、人間ドック・PET・脳MRI等、別紙資料の通り、全額又は9割の費用を会社が負担。（年齢・上限額等の要件あり。）2023年からは「がん早期発見 線虫検査」も導入し、乗船中も検査可能な検査となっている。

以上により、船員ひとり一人の健康意識を向上、家族が安心できる環境づくりに貢献。

2. 実践性を有するものであること

- ・法定健診と会社の健診による年2回の診断により、体調把握を促し、健康意識を高める。
- ・当取り組みにより、重度疾病となる前に兆候を捉え、早めの治療により、早期発見・短期治療による安定的な運航を目的とする。（新卒から65歳まで元気に働ける会社を目指す。）
- ・船員本人が受検することを前提に、配偶者も手厚く補助、船員を支える家族の健康も留意した取り組みである。

3. 継続性を有するものであること

- ・陸上社員の健診と同時に行うため、毎年配船を調整し実施している。（別途実施している訳ではない為、健診における関係先の負担が少ない。）

4. 他の参考となる取組であること

- ・各船主が行うと、負担が増大するが、健康意識を高めることが安全運航・安定輸送に繋がれることを荷主・運航会社（オペ）が理解した上で、傭船も含めた船団で行うため、相乗効果として生産性を高める取り組みとなっている。（オペ主導の健康経営に則った取り組み。）

【具体的な成果】

個人の健康状態は個人情報に抵触する為、詳細な調査は行っていないが、疾病に伴う緊急乗下船（感染症は除く。）運航停止は発生していないことから、船員各自の体調管理、健康意識の増進に効果があるものと思われる。

3 すべての人に
健康と福祉を



8 働きがいも
経済成長も



9 産業と技術革新の
基盤をつくろう



東ソー物流株式会社

TOSOH



東ソー物流グループ
コーワン・マリン株式会社

TOSOH



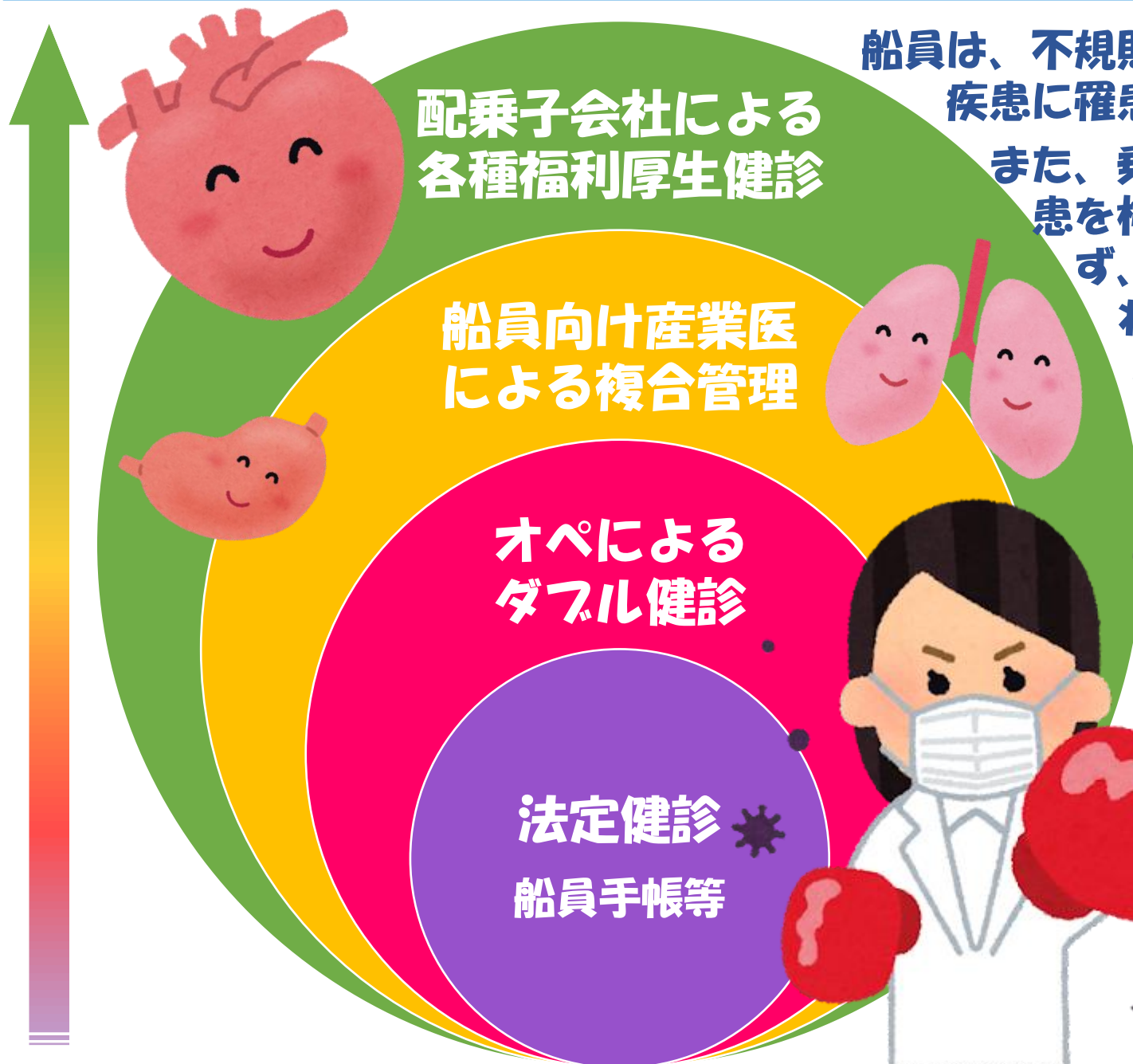
やっちゃんぜ！船員健やかライフ！！

～運航会社（オペ）と配乗子会社による健康意識向上に向けた取り組み～

健康意識を高め、
安心・安定運航を！

健康診断
検査結果





船員は、不規則な労働、食生活により、基礎疾患に罹患がちである。

また、乗船サイクルによっては、重疾患を検出するタイミングを失いかねず、船員は不健康なイメージが纏わりついている。

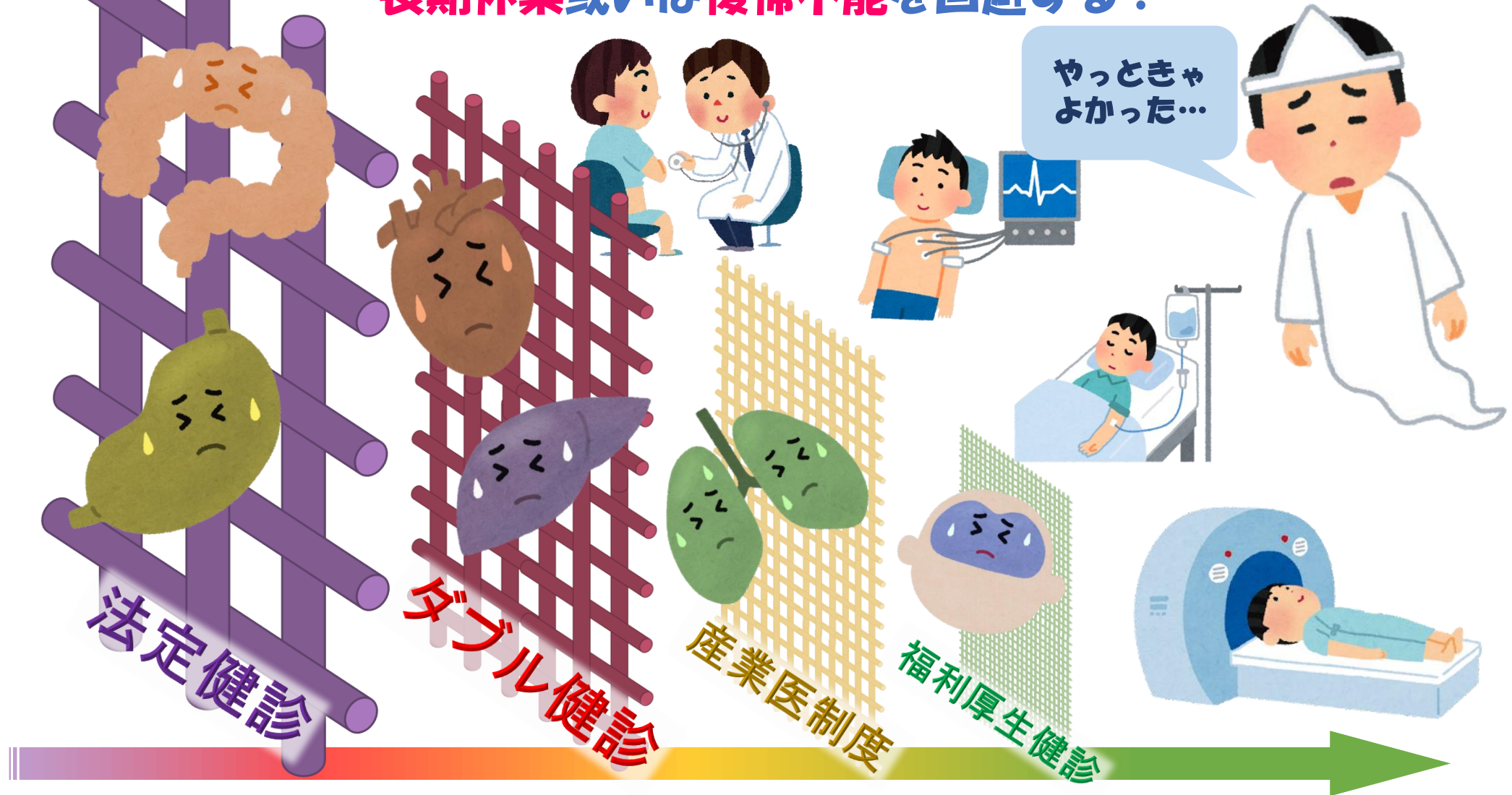
それらを払拭し、陸で働くよりも船で働くことが健康となることを目指し、検討を行った。
● 幾重にも連なったカバーサイクルにより重疾病を見逃さない。

必然的に健康意識の向上を育てるイメージで取り組みを行った。





4つのヘルスフィルターで重疾病となる前に兆候を捉える！
これらのフィルターにより、**体調不良**となる兆候を見出し
長期休業或いは**復帰不能**を回避する！



健康促進で長く安定的な運用を目指して

船員の一生 ～健康で長く後悔ない船員人生を全うするために～



法定健診で再検査
→拘束力なし！
→自分は大丈夫！

気付いた時は重疾病化
→兆候を見逃し重病

船員として働けず
やむなく早期引退

早く気付いて
治療していれば…



法定健診＋ダブル健診
→自身の体の状態を把握
→危機意識も倍増！
→兆候も捉えやすい！

早めの治療
→早期発見
短期治療・複船！

法定健診＋ダブル健診＋福利厚生健診
→兆候を逃さない
フィルターを年齢に応じて追加！
→重症化させない！
→兆候を捉え、短期間の治療で復帰☆

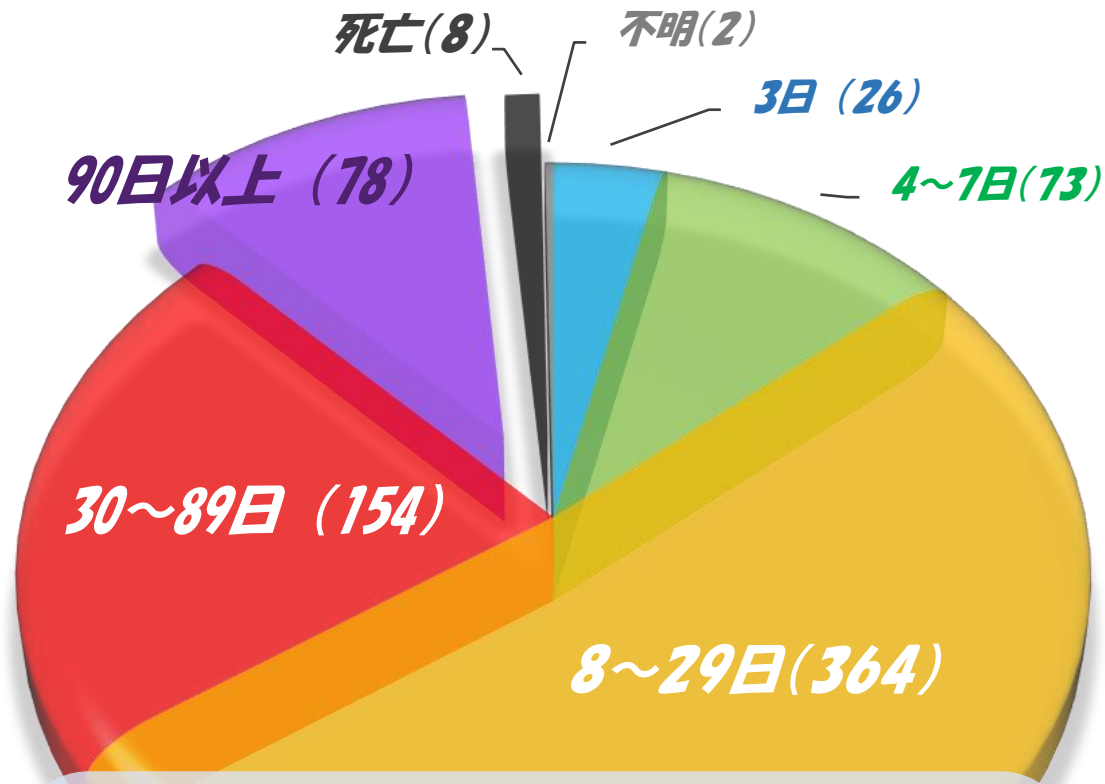
健康で再雇用も叶い
悔いのない船員人生
→長く健康に働け、
会社も家族も安心安定

各社別集計表

船名	所属	年齢	性別	身長	体重	BMI	血圧	血糖	脂質	肝臓	腎臓	その他
東阿海運	所属1	35	男	175	75	24.5	110/70	100	180	正常	正常	正常
東阿海運	所属2	38	男	178	80	25.2	115/75	110	190	正常	正常	正常
東阿海運	所属3	40	男	180	85	26.0	120/80	120	200	正常	正常	正常
東阿海運	所属4	42	男	182	90	27.0	125/85	130	210	正常	正常	正常
東阿海運	所属5	45	男	185	95	27.8	130/90	140	220	正常	正常	正常
東阿海運	所属6	48	男	188	100	28.5	135/95	150	230	正常	正常	正常
東阿海運	所属7	50	男	190	105	29.5	140/100	160	240	正常	正常	正常
東阿海運	所属8	52	男	192	110	30.0	145/105	170	250	正常	正常	正常
東阿海運	所属9	55	男	195	115	30.5	150/110	180	260	正常	正常	正常
東阿海運	所属10	58	男	198	120	31.0	155/115	190	270	正常	正常	正常
東阿海運	所属11	60	男	200	125	31.5	160/120	200	280	正常	正常	正常
東阿海運	所属12	62	男	202	130	32.0	165/125	210	290	正常	正常	正常
東阿海運	所属13	65	男	205	135	32.5	170/130	220	300	正常	正常	正常
東阿海運	所属14	68	男	208	140	33.0	175/135	230	310	正常	正常	正常
東阿海運	所属15	70	男	210	145	33.5	180/140	240	320	正常	正常	正常
東阿海運	所属16	72	男	212	150	34.0	185/145	250	330	正常	正常	正常
東阿海運	所属17	75	男	215	155	34.5	190/150	260	340	正常	正常	正常
東阿海運	所属18	78	男	218	160	35.0	195/155	270	350	正常	正常	正常
東阿海運	所属19	80	男	220	165	35.5	200/160	280	360	正常	正常	正常
東阿海運	所属20	82	男	222	170	36.0	205/165	290	370	正常	正常	正常
東阿海運	所属21	85	男	225	175	36.5	210/170	300	380	正常	正常	正常
東阿海運	所属22	88	男	228	180	37.0	215/175	310	390	正常	正常	正常
東阿海運	所属23	90	男	230	185	37.5	220/180	320	400	正常	正常	正常
東阿海運	所属24	92	男	232	190	38.0	225/185	330	410	正常	正常	正常
東阿海運	所属25	95	男	235	195	38.5	230/190	340	420	正常	正常	正常
東阿海運	所属26	98	男	238	200	39.0	235/195	350	430	正常	正常	正常
東阿海運	所属27	100	男	240	205	39.5	240/200	360	440	正常	正常	正常
東阿海運	所属28	102	男	242	210	40.0	245/205	370	450	正常	正常	正常
東阿海運	所属29	105	男	245	215	40.5	250/210	380	460	正常	正常	正常
東阿海運	所属30	108	男	248	220	41.0	255/215	390	470	正常	正常	正常
東阿海運	所属31	110	男	250	225	41.5	260/220	400	480	正常	正常	正常
東阿海運	所属32	112	男	252	230	42.0	265/225	410	490	正常	正常	正常
東阿海運	所属33	115	男	255	235	42.5	270/230	420	500	正常	正常	正常
東阿海運	所属34	118	男	258	240	43.0	275/235	430	510	正常	正常	正常
東阿海運	所属35	120	男	260	245	43.5	280/240	440	520	正常	正常	正常
東阿海運	所属36	122	男	262	250	44.0	285/245	450	530	正常	正常	正常
東阿海運	所属37	125	男	265	255	44.5	290/250	460	540	正常	正常	正常
東阿海運	所属38	128	男	268	260	45.0	295/255	470	550	正常	正常	正常
東阿海運	所属39	130	男	270	265	45.5	300/260	480	560	正常	正常	正常
東阿海運	所属40	132	男	272	270	46.0	305/265	490	570	正常	正常	正常
東阿海運	所属41	135	男	275	275	46.5	310/270	500	580	正常	正常	正常
東阿海運	所属42	138	男	278	280	47.0	315/275	510	590	正常	正常	正常
東阿海運	所属43	140	男	280	285	47.5	320/280	520	600	正常	正常	正常
東阿海運	所属44	142	男	282	290	48.0	325/285	530	610	正常	正常	正常
東阿海運	所属45	145	男	285	295	48.5	330/290	540	620	正常	正常	正常
東阿海運	所属46	148	男	288	300	49.0	335/295	550	630	正常	正常	正常
東阿海運	所属47	150	男	290	305	49.5	340/300	560	640	正常	正常	正常
東阿海運	所属48	152	男	292	310	50.0	345/305	570	650	正常	正常	正常
東阿海運	所属49	155	男	295	315	50.5	350/310	580	660	正常	正常	正常
東阿海運	所属50	158	男	298	320	51.0	355/315	590	670	正常	正常	正常
東阿海運	所属51	160	男	300	325	51.5	360/320	600	680	正常	正常	正常
東阿海運	所属52	162	男	302	330	52.0	365/325	610	690	正常	正常	正常
東阿海運	所属53	165	男	305	335	52.5	370/330	620	700	正常	正常	正常
東阿海運	所属54	168	男	308	340	53.0	375/335	630	710	正常	正常	正常
東阿海運	所属55	170	男	310	345	53.5	380/340	640	720	正常	正常	正常
東阿海運	所属56	172	男	312	350	54.0	385/345	650	730	正常	正常	正常
東阿海運	所属57	175	男	315	355	54.5	390/350	660	740	正常	正常	正常
東阿海運	所属58	178	男	318	360	55.0	395/355	670	750	正常	正常	正常
東阿海運	所属59	180	男	320	365	55.5	400/360	680	760	正常	正常	正常
東阿海運	所属60	182	男	322	370	56.0	405/365	690	770	正常	正常	正常
東阿海運	所属61	185	男	325	375	56.5	410/370	700	780	正常	正常	正常
東阿海運	所属62	188	男	328	380	57.0	415/375	710	790	正常	正常	正常
東阿海運	所属63	190	男	330	385	57.5	420/380	720	800	正常	正常	正常
東阿海運	所属64	192	男	332	390	58.0	425/385	730	810	正常	正常	正常
東阿海運	所属65	195	男	335	395	58.5	430/390	740	820	正常	正常	正常
東阿海運	所属66	198	男	338	400	59.0	435/395	750	830	正常	正常	正常
東阿海運	所属67	200	男	340	405	59.5	440/400	760	840	正常	正常	正常
東阿海運	所属68	202	男	342	410	60.0	445/405	770	850	正常	正常	正常
東阿海運	所属69	205	男	345	415	60.5	450/410	780	860	正常	正常	正常
東阿海運	所属70	208	男	348	420	61.0	455/415	790	870	正常	正常	正常
東阿海運	所属71	210	男	350	425	61.5	460/420	800	880	正常	正常	正常
東阿海運	所属72	212	男	352	430	62.0	465/425	810	890	正常	正常	正常
東阿海運	所属73	215	男	355	435	62.5	470/430	820	900	正常	正常	正常
東阿海運	所属74	218	男	358	440	63.0	475/435	830	910	正常	正常	正常
東阿海運	所属75	220	男	360	445	63.5	480/440	840	920	正常	正常	正常
東阿海運	所属76	222	男	362	450	64.0	485/445	850	930	正常	正常	正常
東阿海運	所属77	225	男	365	455	64.5	490/450	860	940	正常	正常	正常
東阿海運	所属78	228	男	368	460	65.0	495/455	870	950	正常	正常	正常
東阿海運	所属79	230	男	370	465	65.5	500/460	880	960	正常	正常	正常
東阿海運	所属80	232	男	372	470	66.0	505/465	890	970	正常	正常	正常
東阿海運	所属81	235	男	375	475	66.5	510/470	900	980	正常	正常	正常
東阿海運	所属82	238	男	378	480	67.0	515/475	910	990	正常	正常	正常
東阿海運	所属83	240	男	380	485	67.5	520/480	920	1000	正常	正常	正常
東阿海運	所属84	242	男	382	490	68.0	525/485	930	1010	正常	正常	正常
東阿海運	所属85	245	男	385	495	68.5	530/490	940	1020	正常	正常	正常
東阿海運	所属86	248	男	388	500	69.0	535/495	950	1030	正常	正常	正常
東阿海運	所属87	250	男	390	505	69.5	540/500	960	1040	正常	正常	正常
東阿海運	所属88	252	男	392	510	70.0	545/505	970	1050	正常	正常	正常
東阿海運	所属89	255	男	395	515	70.5	550/510	980	1060	正常	正常	正常
東阿海運	所属90	258	男	398	520	71.0	555/515	990	1070	正常	正常	正常
東阿海運	所属91	260	男	400	525	71.5	560/520	1000	1080	正常	正常	正常
東阿海運	所属92	262	男	402	530	72.0	565/525	1010	1090	正常	正常	正常
東阿海運	所属93	265	男	405	535	72.5	570/530	1020	1100	正常	正常	正常
東阿海運	所属94	268	男	408	540	73.0	575/535	1030	1110	正常	正常	正常
東阿海運	所属95	270	男	410	545	73.5	580/540	1040	1120	正常	正常	正常
東阿海運	所属96	272	男	412	550	74.0	585/545	1050	1130	正常	正常	正常
東阿海運	所属97	275	男	415	555	74.5	590/550	1060	1140	正常	正常	正常
東阿海運	所属98	278	男	418	560	75.0	595/555	1070	1150	正常	正常	正常
東阿海運	所属99	280	男	420	565	75.5	600/560	1080	1160	正常	正常	正常
東阿海運	所属100	282	男	422	570	76.0	605/565	1090	1170	正常	正常	正常
東阿海運	所属101	285	男	425	575	76.5	610/570	1100	1180	正常	正常	正常
東阿海運	所属102	288	男	428	580	77.0	615/575	1110	1190	正常	正常	正常
東阿海運	所属103	290	男	430	585	77.5	620/580	1120	1200	正常	正常	正常

なぜ健康意識を高める必要があるのか！？

疾病に伴う休業日数別発生状況(2021年度)



上の表は、2021年度の疾病における休業日数をまとめた表です。

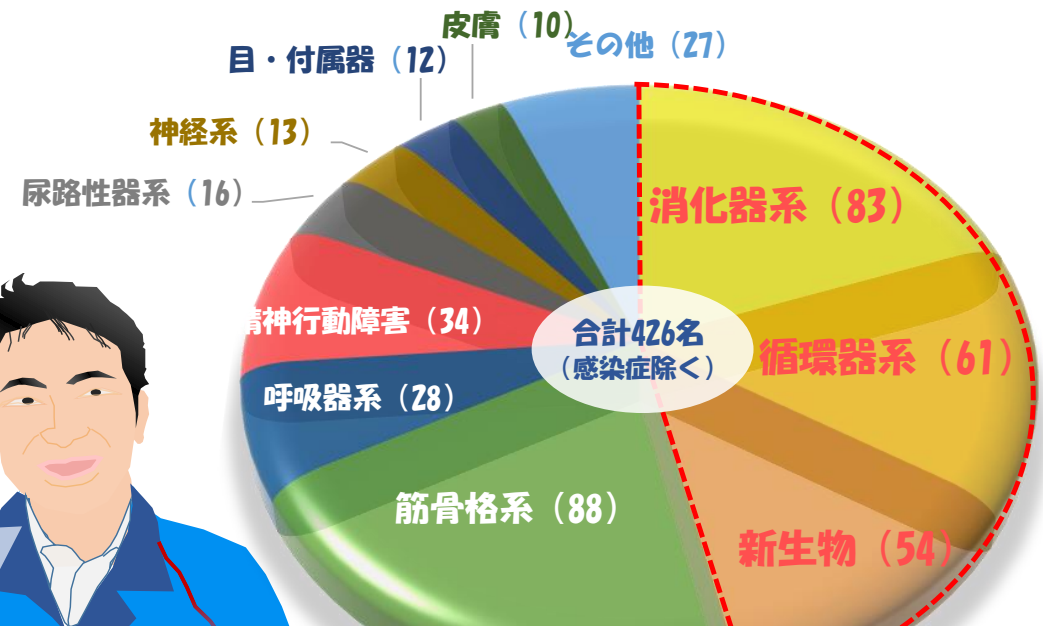
一旦休業が発生すると約85%が8~90日以上の日数であり、本船で発生してしまうと運航に大きな支障を与えます。兆候を捉え、早期に治療することが大事です。

下の表は、2021年度のおける疾病に伴う休業日が発生した症例（部位）別に取り纏めた表となります。

腰痛が主な要因である筋骨格系が多い一方で、消化器系、循環器系、新生物と生活習慣病に起因するものが約50%を占めています。

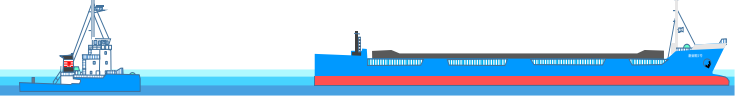


疾病別休業発生状況（2021年度／人）



※R5年3月発表 国土交通省海事局船員政策課による「船員災害疾病発生状況報告集計書」より出典

なぜ健康意識を高める必要があるのか！？



右の表は、年齢の階層別の疾病発生数となります。

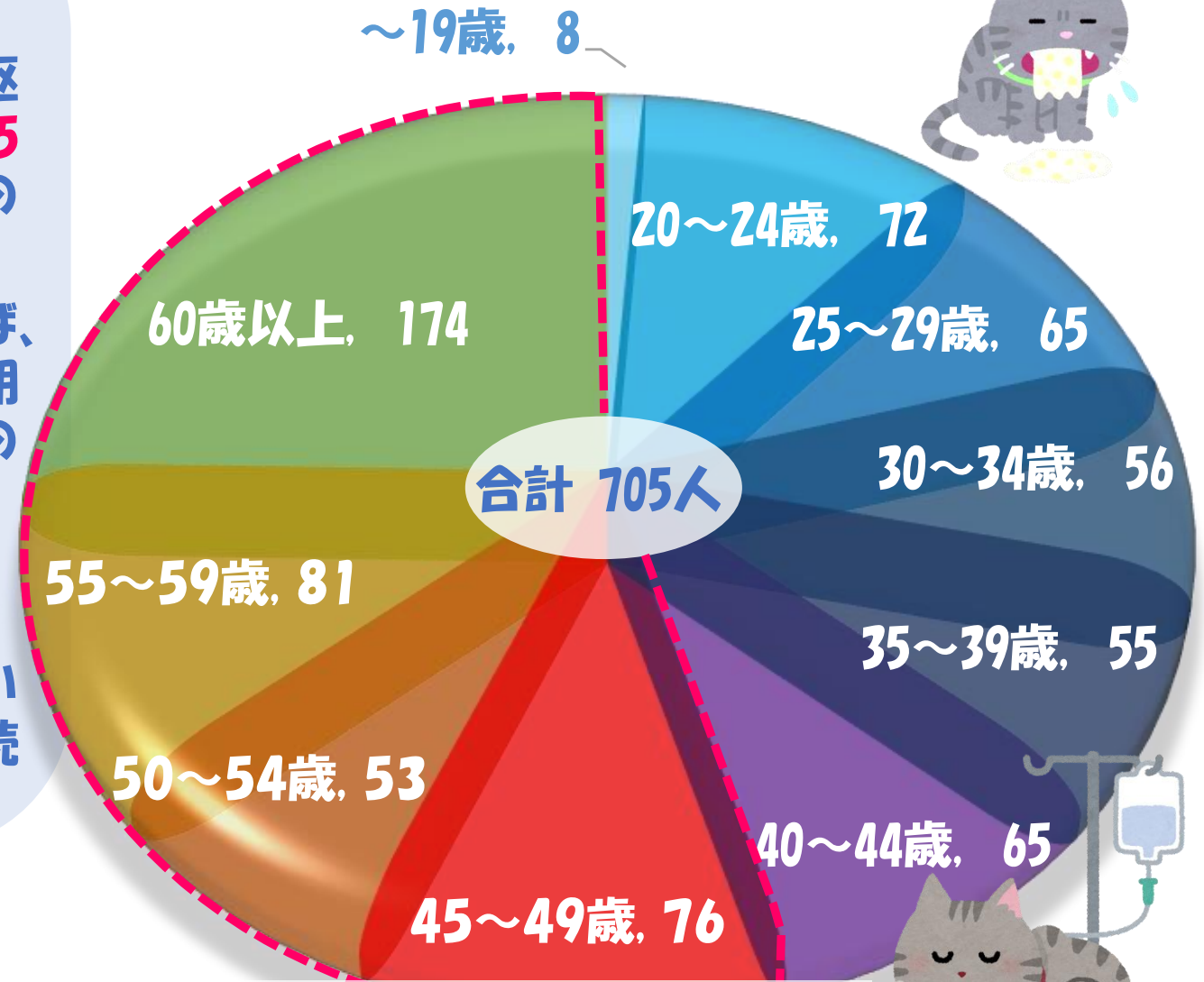
年齢別にみていくと内航海運の中枢を担う**45歳～49歳**が**76人**と増え、**45歳以上**の船員の疾病発生数は全体の**60%**を超える状況となっています。

若い世代から健康を意識していれば、働き盛りの世代で重疾病化して長期間下船するようなことは避けれるのではないのでしょうか。

健康意識を高め、本人も家族も会社も安心でき、安定的な運航を維持していく為、取り組みを継続していきます。

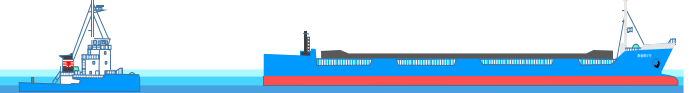


年齢階層別発生状況（年齢・人）



※R5年3月発表 国土交通省海事局船員政策課による「船員災害疾病発生状況報告集計書」より出典

オペ(運航会社)によるダブル健診(2020年～)



メンタルヘルス講習



健診前の問診



身体測定



検査項目
診察所見
聴力
胸部X線
血圧
貧血
肝機能
血中脂質
血糖
尿蛋白
尿糖
心電図

血液検査:
BMI/腹囲
視力
胃部X線
便潜血
尿-潜血
白血球
ヘマトクリット値
総蛋白
アルブミン/ A/G比
総ビリルビン
直接ビリルビン
尿素窒素
クレアチン/尿酸

クレアチン/尿酸
トリウム/カリウム
カルシウム
無機リン/血清鉄
ALP/LAP/LDH
コリンエステラーゼ
CPK/アミラーゼ
CRP定量
HBS抗原
血小板
LDLコレステロール
総コレステロール
PSA/eGFR/nonHDL-C

視力検査



物性再教育



血液検査



外部講師による ハラスメント講習



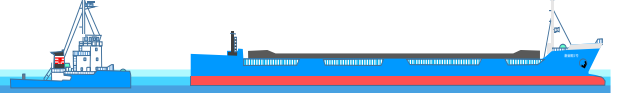
血圧測定



胸部X線



船員健康合戦!!



人間ドック

N-NOSE
(尿でわかる
がん線虫検査)

API検査
(血管の硬さ検査)

臓器別ドック
(脳・肺・心臓等)

BNP検査
(心疾患の兆候検査)

脳MRI

PET及び
PET/CT

自覚症状が出てからでは
遅い！各自気になるところ
(検査種別)を選んで、
年に1回の精密健診！

長く、安心して働いてもら
うために90%～全額を
会社が補助！

船員健康合戦！！

船員が船で安心して働けるのは、奥さんのおかげ！
だから、旦那さんの受健を前提に奥様まで、手厚い
検査補助を行っている☆



健康確保に向けた教育・喚起について(心疾患・脳疾患)



🔴 気を付けよう！心疾患(心臓の病気)



命に関わる狭心症と心筋梗塞

皆さんの心臓は、1分間に約70回(1日約10万回も収縮と拡張を繰り返している。

1秒も休むことなく動き続けているのが「心筋(心臓の筋肉)」である。

心臓の周りにある冠動脈は、その心筋に酸素や栄養を与え続けている。

この冠動脈が「(動脈)硬化」となると心筋が酸欠状態となり、強い痛みを伴う発作が発生する。

この発作やその他の兆候を放っておくと「命に関わる」重大な病気「**狭心症**」や「**心筋梗塞**」となる。

🔴 どうすりゃ防げる？心疾患(心臓の病気)



結論：早期受診と自己管理(兆候を知り、生活を管理)

心疾患の大きな原因は「**動脈硬化**」である。

この「**動脈硬化**」が進行、或いは冠動脈が詰まるなどの状態になると、どのような兆候(症状)が出るのだろうか。

- 胸痛があれば検査を。
- **刺すような痛み**、圧迫されるような痛み、重苦しさ。
- 不整脈の一部。
- 不整脈の多くは心疾患と関係のないものが多いが一部では心筋梗塞に関係する。(違和感を感じたら早めに健診を)
- 動悸(どうき：心臓がドキドキする)
- 動悸の多くは神経系で、心疾患とは関係のないものが多い。しかし、階段を上るなど運動後の動悸が収まらない場合や、痛み・重苦しさを感じる場合は心疾患の疑いがある。

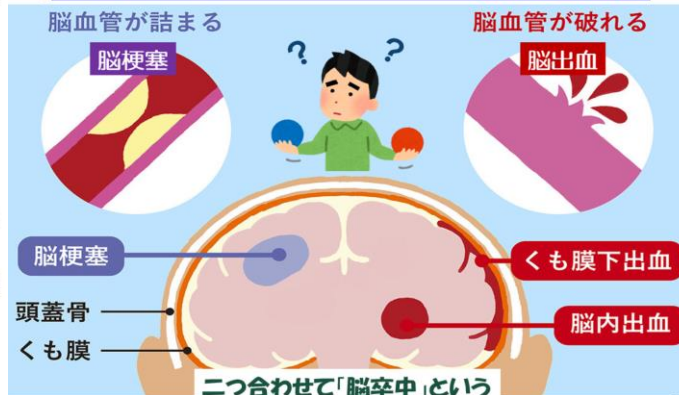


🔴 さらに深掘り！狭心症と心筋梗塞

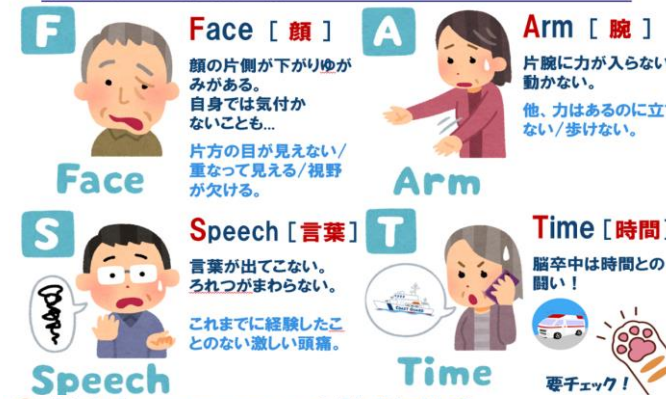
- 狭心症の兆候
 - 冠動脈の血流が悪化することで、心臓が酸欠し発症。
 - 胸のあたりが**圧迫**される。(ような痛み)
 - 「**あご**」や「**みぞおち**」、「**耳**」の周りに痛みを感じる。
- 狭心症のタイプ
 - **安定型**：普段は正常だが、階段を上ったり、運動した際に起こる。
 - **不安定型**：運動時に限らず、睡眠中など安静にしているときに起きる。このタイプは「心筋梗塞」へと進行しやすい。
- 心筋梗塞の兆候
 - 冠動脈の血流が、ほとんど止まってしまい、酸欠から心筋が**壊死(死滅)**するほど悪化した状態。
 - 左胸あたりを中心に非常に強い**圧迫感**や激しい痛み。
 - 「**肩**」や「**背中**」「**首**」或いは「**首の付け根**」などの痛み。
 - 上記の症状に加えて、**冷や汗**や**吐き気**を伴う。

(注) 発症後、意識がなく、心肺停止した場合は直ちに人工呼吸や心臓マッサージなど心肺蘇生を行う必要がある。

🔴 脳卒中(脳梗塞と脳出血) ~ 知っておこう！脳疾患の大きな分類 ~



🔴 脳卒中の初期症状 ~ 見逃すな！FASTでチェック！ ~



🔴 脳卒中(脳梗塞及び脳出血)を防ぐには？



最後に...

「アウトソーシングで丸投げ」することなく、普段からの教育・注意喚起も重要！

本人の自覚も大事だが、乗組員同士が、お互いに注意し合う雰囲気を作ることが大事！

最低限の知識で、仲間の変化に気付き、適切な報連相・処置により、命の危険を回避できるかも知れない。

これまで紹介してきたヘルスフィルターと共に、健康意識を根付かせる弛まめ努力により、船員の健康を支え、家族も会社も安心・安定な輸送を目指していきたい。

健康確保に向けた教育・喚起について(感染防止教育の一例)

どんな変異株? ~従来の新型コロナウイルスと何が違うのか~

コーウン・マリン株式会社

オミクロン株は従来のウイルスと異なり、変異箇所が多く、高い感染力やワクチン効果の減弱化などの可能性が高い!
感染力がより高いウイルスな為、**3密の回避、換気と共に適度な加湿、そして深洗い、深うがい、深マスク**の「こだわり防疫対策」が求められる。



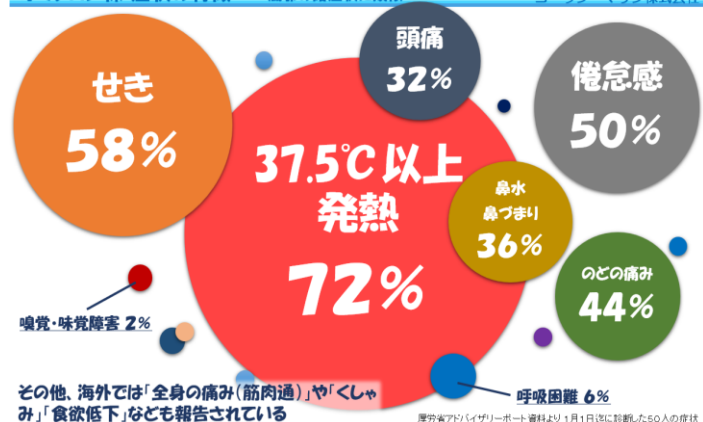
オミクロンの特徴 ~感染するとどうなる?~

コーウン・マリン株式会社



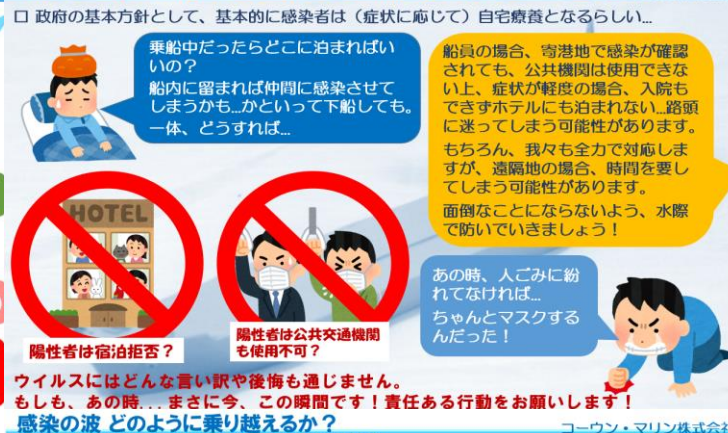
オミクロン株 症状の特徴 ~風邪の諸症状に類似~

コーウン・マリン株式会社



船内で感染が確認されたら ~これまでとココが違うよオミクロン~

コーウン・マリン株式会社

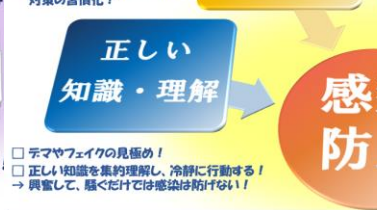


【オミクロン株のイメージ】

- 空気感染の可能性もある強い感染力。
- 軽症傾向ではあるが、後遺症の不安がある。
- 潜伏期間が短い。(3~3.6日)

重要なキーワード

- 知識に伴って自覚を育む!
- 各自の責任ある行動や防疫対策の習慣化!



事前防疫 ~基本対策にプラスして対応~

コーウン・マリン株式会社

§ 粘膜を守るための加湿及びマスク着用

- 湿度60%キープで粘膜(口・鼻・のど)を守る!(居室)
- マスク着用で口・鼻・のどの間いを守る!(居室以外)
- 加湿でウイルスの動きを封じる!(居室)※共用部は換気

居室内など単独の生活スペースでは加湿器等により湿度60%維持。
タバコ・刺激物に注意! うがいやマスク着用で粘膜修復。



新型コロナ(オミクロン株)の知っておきたい特徴

コーウン・マリン株式会社



防疫の要 ~室内湿度で測りキープ!~

コーウン・マリン株式会社



コーウン・マリン株式会社

