

船員の生活習慣病の予防

— 船員の生活習慣病の発症に至る健康状態を考える —

監修：船員の健康推進活動に関する委員会
船員災害防止協会



目次

1. 令和2年度船員の死亡の原因
2. 船員の死亡の原因で多い生活習慣病とは
3. 船員の生活習慣病発生に与える不利な条件
4. 生活習慣病のリスクをチェックしよう
5. 生活習慣病の発症から合併症進行までの経過
6. 船員のメタボリックシンドロームの年代別頻度
7. 船員の高血圧・糖尿病は5年でどれだけ増えたか
8. 船員の糖尿病・高血圧は年齢と共に増加
9. 生活習慣病の横綱は糖尿病
10. 船員の糖尿病と境界型糖尿病は5年で増加
11. 船員の糖尿病3人の治療開始年代が遅い
12. 高血圧は脳卒中の最大の原因である
13. 薬に頼らない軽症高血圧の予防
14. 船員のがん発生と生活習慣の関係
15. 船員のがんの実態・一般との比較
16. 船員の喫煙率の推移
17. タバコを吸わない人も知らないうちに喫煙～「受動喫煙」「副流煙」
18. 禁煙効果
19. メタボの予防は食事と運動から
20. 健診で指摘されたら徹底した生活習慣の改善をすべき項目
21. 自分が健康だと感じている人は生存率が高