

# 高年齢船員の健康確保

加齢に伴う身体機能や健康状態の変化と  
労働疾病リスクに関する理解と予防

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

## 高年齢船員の健康確保

1. 日本の人口の推移
2. 日本船社に雇用されている船員の年齢別構成
3. 心と身体機能は年齢で変化する（仕事への影響は？）
4. 船員に関する疾病・災害の実態は？
5. 多くの生活習慣病は適切にコントロールできるはず！
6. 船員外来ドックデータ（15年間）の追跡解析結果
7. 健康とは？「主観的健康感を高める方法」
8. 運動の習慣を！
9. エイジフレンドリー職場のポイント（厚労省）