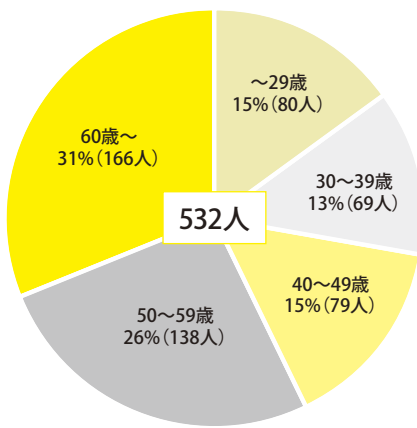


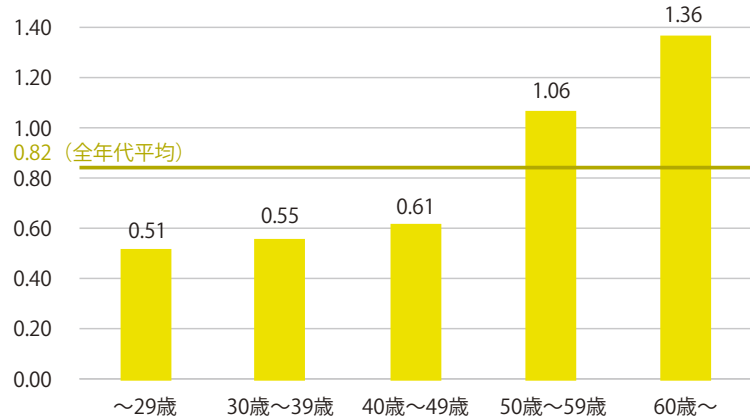
船員の疾病の発生傾向

船員の疾病発生率は、長期的には減少傾向にありますが、最近10年間では減少割合が鈍化しています。平成30年度から令和2年度までの疾病発生人数のうち、50歳以上の中高年船員の占める割合は57%で、50歳以上の船員の疾病発生率は他の年代よりも高く、50代で1.06%、60歳以上は1.36%となっています。

年代別疾病発生状況
(H30～R2年度平均)

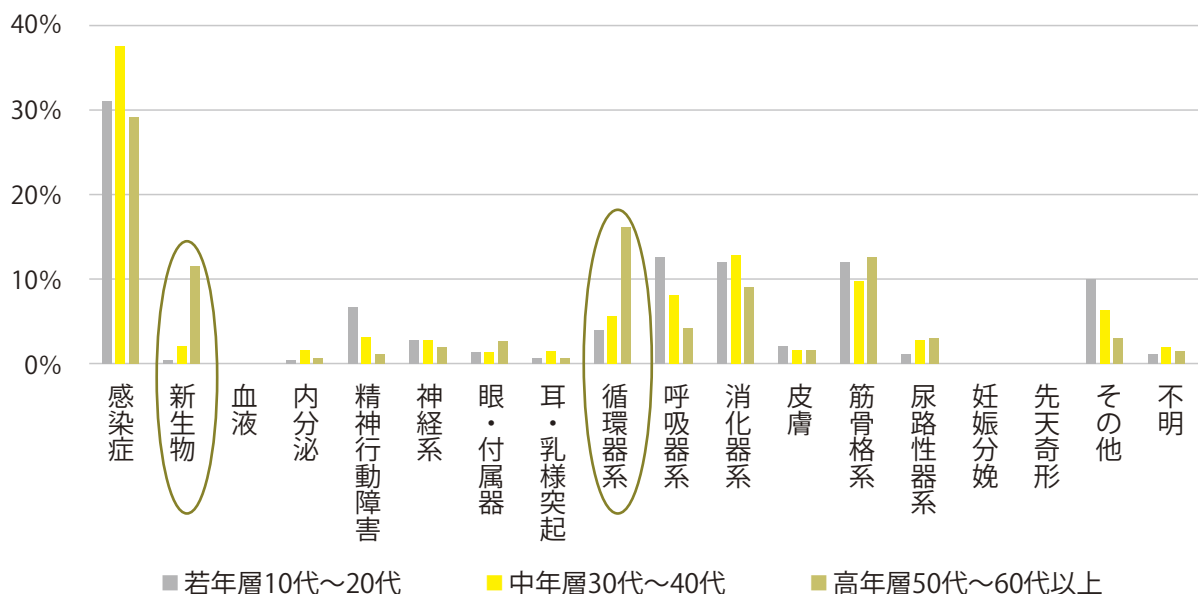


年代別疾病発生率 (H30～R2年度平均)



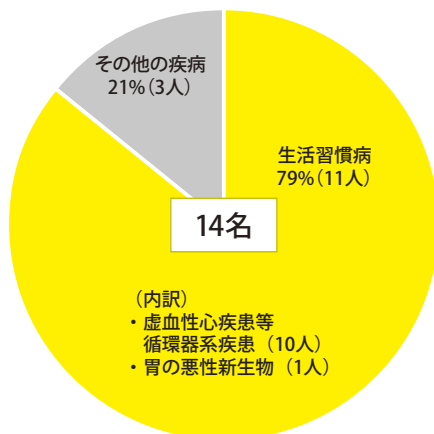
2018年度から2020年度までの疾病の発生状況は種類別に、潰瘍などの消化器系が15%、関節症などの筋骨格系が15%、虚血性心疾患や脳梗塞などの循環器系が14%、ウイルスなどによる感染症が14%、癌などの新生物が9%です。中高年船員では新生物と循環器系の発生率が他の年代よりも高くなっており、生活習慣病対策が必要です。

世代別発生疾病内訳 (H30～R2年度平均)



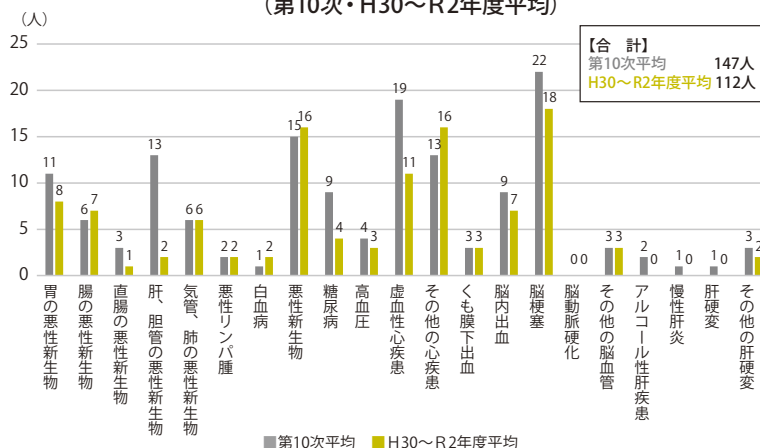
生活習慣病による死亡のリスク

生活習慣病による死亡の割合
(H30～R2年度平均)



生活習慣病発生人数

(第10次・H30～R2年度平均)



※ 生活習慣病・・・食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群で、がん（悪性新生物）、糖尿病、循環器系疾患（高血圧、虚血性心疾患、くも膜下出血等）、消化器系疾患（アルコール性肝炎、慢性肝炎等）等の疾患をいう。

疾病による死亡原因のうち、生活習慣病が79%（11人）を占め、このうち、虚血性心疾患等循環器系疾患が10人、胃の悪性新生物1人となっています。これら生活習慣病に関わる喫煙率は船員が陸上よりも10ポイント高い割合となっており、また、船員の飲酒頻度は、「毎日飲む」および「時々飲む」を合わせると約7割となっています。

生活習慣病予防の主なポイント

節酒：1日の純アルコール摂取量20g以下（ビールなら中瓶1本程度）

減塩：1日の食塩摂取量6g未満（世界保健機関推奨：5g未満）

禁煙：喫煙は予防できる最大の死亡原因

小食：栄養バランスと、適正体重の維持

運動：1日30分以上の有酸素運動を週に3日以上

睡眠：・睡眠不足は生活習慣病の原因のひとつ

・睡眠時無呼吸症候群の疑いがあれば専門医を受診する

船員と陸上との比較

喫煙率 船員：40%台 陸上：30%台

メタボリックシンドローム 船員：30%台 陸上：20%台