② 作業の際は、少しでも体をほぐすなど準備運動の日常化に心がけ、腰痛防止ベルト等を着用し、又は作業台を用意するなどにより適正な姿勢を確保し、中腰、前かがみを避け、特に身体支持に気をつける。

③ 乗組員の良好なチームワークを確保するため、作業手順及び作業配置を明確にし、指揮者の下で互いに協力する意思の醸成を図り、意思の伝達や合図は特に大きな動作をするなど明瞭、明解な方法を用いて連絡する。

④ 甲板及び階段等に適宜滑り止め等を施し、さらに必要な箇所の照明を明るくするなど船内環境の整備に努める。

⑷ 死傷災害に係るリスク低減対策の推進

発生した死傷災害については、情報収集や調査分析等を行い、船内作業の設備・機械・器具・用具等の安全基準、照明・温度・騒音・振動等の衛生基準、安全衛生点検方法及び作業手順等の作業基準の改善など再発防止策を策定するとともに、作業に関する安全性の向上について検討を行い、定期的に再発防止策を点検・改善する。

また、死傷災害の発生リスクの低減を図るため、ヒヤリ・ハット事例の収集やＫＹＴ（危険予知訓練）・ＫＹＫ（危険予知活動）の導入・活用を進めるとともに、作業前ミーティングの確実な実施、中小船舶所有者を中心として自主的に船内安全衛生委員会によりチェックリストを用いて作業基準、安全基準、衛生基準等を点検・改善する活動を推進する。

これらの活動の円滑な実施のため、船舶所有者等は船員災害防止協会から提供される災害情報やその安全管理士、衛生管理士、安全技術指導員、衛生技術指導員等、船員災害防止協会が作成した「ＫＹＴイラスト集」や「船内におけるヒヤリハット実例集」の効果的な活用を図るとともに、国や船員災害防止協会は、収集・整理したヒヤリハット事例の船舶所有者等への普及を図る。

さらに、船員災害以外の船舶・船内作業の設備や貨物に係る重大な労働災害及び爆発・海難事故が発生していることから、これらの労働災害及び事故についても情報収集や調査分析を行い、船内作業の設備の状況、危険物又は有害物の取扱方法、貨物の固縛など安全性の向上を図る。

３．新型インフルエンザその他感染症及び生活習慣病を中心とした疾病予防対策

平成21年４月にメキシコを中心として発生した新型インフルエンザ（Ａ／Ｈ１Ｎ１）は、世界各地へ急速に感染が拡大し、日本においても同年５月に発生して以降感染が拡大した。

このような状況のもと、国内外を航海する船舶に乗り組む船員に関しては、新型インフルエンザ（Ａ／Ｈ１Ｎ１）が発生している地域において、また、日常生活においても感染する危険性が高まっていることから新型インフルエンザ（Ａ／Ｈ１Ｎ１）の感染予防対策を講ずる必要がある。

他方、平成20年度における疾病分類別発生状況をみると、筋骨格系疾患によるものが約21％と最も多く、次いで消化器系疾患によるものが約17％、循環器系疾患によるものが約15％、新生物疾患によるものが約11％、呼吸器系疾患によるものが８％と続いている。また、疾病による死亡についてみると、心筋梗塞等の虚血性心疾患や脳内出血によるものが約31％と多くなっている。

また、船員の高齢化に伴い、35歳以上の中高年齢船員による疾病発生件数は677件と、全体の約85％を占めている。特に、生活習慣病（糖尿病、脳疾患、心疾患、悪性新生物等）については、中高年齢船員の疾病発生件数の約25％を占めるとともに、その死亡原因の約81％に上っている。

この生活習慣病は、長年にわたる塩分・脂肪分の取りすぎ、運動不足、過度の飲酒、喫煙、ストレス等の生活習慣に主に起因している。特に、生活習慣病の有病者やその予備軍とされる人々は、内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は高脂血症（以下「高血糖等」という。）を重複的に発症させている場合が多いが、このような状態はメタボリックシンドロームと位置づけられている。これは、内臓脂肪がホルモンの分泌異常を引き起こし、高血糖等を誘発するとともに、生活習慣病の発症リスクを高めるためであり、生活習慣病の予防のためにはメタボリックシンドローム対策が重要である。

このような生活習慣病の予防をはじめとする疾病予防対策や健康増進対策は、中高年齢船員のみならず、若年船員についても重要であり、常に自己の健康状態を把握するとともに、船内のミーティング等を通じてお互いに予防意識を高揚していくことが必要である。

さらに、石綿（アスベスト）による健康被害等、近年の船員災害をめぐる動向に的確に対応していくことも必要である。

このような状況を踏まえ、生活習慣病を中心として、次のような疾病予防対策及び健康増進対策を推進する。

⑴ 新型インフルエンザその他感染症の予防等対策

新型インフルエンザの予防対策については、これに関する正しい知識と最新の動向を把握するとともに、感染予防に必要な注意事項に関する教育、うがい・手洗い等の感染予防策の徹底など必要な措置を講じる。

ノロウイルス、ＳＡＲＳ（重症急性呼吸器症候群）その他の感染症についても新型インフルエンザと同様に正しい知識と最新の動向を把握するとともに、それぞれの感染症に応じた感染予防策を徹底する。

⑵ 生活習慣病の予防対策

生活習慣病、メタボリックシンドロームを中心とした健康教育の徹底、健康診断の定期的・継続的な受診及びメンタルヘルスも含めた健康相談、保健指導等の利用を促進するとともに、健康検査の結果や船員の健康状態を継続的かつ適切に把握し、作業環境の整備や適正配置を行うなどの健康管理対策を推進する。

特に、メタボリックシンドロームの抑制を図り、生活習慣病を予防するためには、早期診断・早期発見・早期治療といった検査や治療を中心とした対策に加え、食生活の改善、適度な運動、飲酒・喫煙の節制等日常的な生活における対策が重要であり、年代を問わず船員一人一人が自己管理を徹底するとともに、組織的にも教育や情報提供等を通じてその取組を支援する。

このうち、食生活の改善については、船員の食事が船内で提供されることを踏まえ、船員災害防止協会が作成した「船でつくる四季のメニュー（あなたの健康を守るために）」、平成17年６月に厚生労働省等が作成した「食事バランスガイド」の活用等多様な手段を用いて船内調理を前提とした上での栄養管理へ配慮したものとなるよう、船内で調理作業に従事する者に対する教育等を推進するとともに、「船でつくる四季のメニュー（あなたの健康を守るために）」の他、船内における適正な調理業務に必要な知識及び技術を内容とする新たな教材について検討し、作成する。

また、訪船診療、巡回検診車等の積極的な利用を図るほか、体育・レクリエーション活動の実施、船内コミュニケーションの円滑化等、快適な船内生活環境の形成のために必要な措置を図る。

さらに、ＳＡＳ（睡眠時無呼吸症候群）については、平成19年８月に船員災害防止協会が作成した船員向けのＳＡＳ対策マニュアル（睡眠時無呼吸症候群の危険を知ろう！）等を活用するとともに、その疑いがある場合には専門医の診察を受けるなど必要な措置を図る。

⑶ 筋骨格系の疾患の予防対策

筋骨格系の疾患については、高年齢船員が約56％を占める状況であり、また、椎間板障害及び腰痛等が大半を占める状況から、Ⅲ．２．⑶及び⑷に掲げた対策について、疾病予防という観点からも徹底する。また、船舶所有者等は船員災害防止協会のホームページに掲載された健康管理情報や、安全管理士、衛生管理士、安全技術指導員、衛生技術指導員等の効果的な活用を図り、教育等の予防対策を実施する。