



／ エントリー募集中!! ／

# 船員の健康づくり宣言



## 自社船員の健康づくり

～できることから始めてみませんか?～

### 「船員の健康づくり宣言」とは?

自社船員の健康づくりに取り組みたい船舶所有者様が「船員の健康づくり宣言」にエントリーし、船員保険部や健康づくりの専門職のサポートを受けながら船員の健康づくりを効果的・効率的にすすめる取り組みです。

「船員の健康づくり宣言」にエントリーすることにより、**無料**で

- ①健康づくりの専門職(保健師等)へ相談ができる、フォローが受けられる
- ②健康づくりの取り組みの好事例や健康情報を掲載した健康情報冊子の配布
- ③船員保険部が提供する支援メニューを受けられる

などのメリットがあります!

取り組みレベルに応じてコースを選択できます!

#### アクティブコース

専門職と面談し、様々なメニューから自社にあった取り組みの支援が受けられる!

#### シンプルコース

簡単、手軽にできる取り組みからチャレンジ!

主な取り組み例はコチラ!

<b>健診受診</b>	生活習慣病予防健診(無料)を推奨する。	<b>健康教育</b>	船員保険部が提供する出前健康講座を利用する。
<b>運動体操</b>	勤務中にラジオ体操やストレッチを行うよう推奨する。	<b>メンタルヘルス</b>	外部講師を招いたメンタルヘルスケア講座を受講する。
<b>保健指導</b>	特定保健指導対象者へ利用を促す。	<b>食事改善</b>	調理担当者に健康レシピを配布する。
<b>禁煙推進</b>	船員保険卒煙プロジェクトの利用を推奨する。	<b>良質睡眠</b>	睡眠や疲労回復に関する情報を船内に掲示する。

船員保険部が提供する支援メニュー(令和5年3月時点)はコチラ!

<b>船員保険電話健康相談</b>	医師、看護師等が24時間、医療や健康、メンタルヘルスの相談をお受けします。	<b>無料!!</b> 
<b>船員保険卒煙プロジェクト</b>	医師開発アプリを使ったオンラインによる禁煙プログラムを利用できます。	
<b>出前健康講座*</b>	研修会に講師を派遣しメンタルヘルスや生活習慣病に関する講座を開催します。	
<b>産業医健康面談*</b>	産業医によるオンライン面談(健康相談)を利用できます。	
<b>船員の健康づくり好事例集の提供</b>	健康づくりの取り組みの好事例や季節の健康情報を掲載した健康情報冊子を送付いたします。	

\*出前健康講座及び産業医健康面談は**アクティブコース**専用メニュー



詳しくはホームページでも  
ご確認いただけます。  
←こちらをご覧ください!



全国健康保険協会  
船員保険

〒102-8016 東京都千代田区富士見2-7-2 ステージビルディング14階  
TEL: 03-6862-3060