

報道関係者各位

(照会先)
全国健康保険協会
船員保険部 今井、津守
電話：03 - 6862 - 3061

令和 8 年 2 月 27 日

船員のための健康づくり冊子「ヘルスコンパス(第 3 版)」の発行と送付について

全国健康保険協会船員保険部(以下「船員保険部」)は、船員の健康保持増進を目的とした、船員のための健康づくり冊子「ヘルスコンパス」の第 3 版を発行いたしました。

本冊子は、船上での不規則な生活や運動不足、食生活の乱れなど船員特有の生活実態や勤務実態を踏まえた健康情報を掲載し、日ごろから実践できる健康づくりを支援する内容となっています。

ヘルスコンパスは平成 28 年に初版、令和 4 年に第 2 版を作成しており、第 3 版となる今回は読者が主体的に健康づくりに取り組めるよう、マンガやクイズ、チェック項目など、読者参加型の構成としました。

全被保険者及び全船舶所有者に向け、令和 8 年 2 月 27 日に発送いたします。

船員保険部ホームページでも同内容を掲載するほか、レシピや体操は船員保険部ホームページにて動画も掲載予定としております。

ヘルスコンパス(第 3 版) ※画像はイメージです



(表紙)



(巻頭特集)



(マンガ)



(レシピ)

ヘルスコンパス(第 3 版)の主な内容

- ・「食事」「運動」「睡眠」などについてマンガで学ぶことができます
- ・船内でも簡単に実践できる健康レシピや体操を紹介しています

(レシピや体操はホームページから無料※で動画の視聴も可能 ※通信費を除く)

- ・生活習慣病など船員に多い病気の知識をグラフや絵を用いてわかりやすく解説しています