

令和7年7月

船員保険丸

禁煙 そのうちではなく **今** から始めよう！

船員保険の加入者さまは、医師が開発した専用のスマートフォンアプリと禁煙補助薬を使って、卒煙カウンセラーとの面談等のサポートを受けながら禁煙にチャレンジできます。船員保険からの補助により**無料**※で利用できます。 ※通信料は自己負担です。

6割の方が禁煙に成功しています！

自分で選べる**2**つのコース

船員保険
イメージキャラクター
かもめっせ



● 気軽に始めたい方 3か月コース

気軽に始めたい、短期集中で取り組みたい、忙しいけど禁煙にチャレンジしたい！そんな方には3か月コースがおすすめ。

短期間でも、カウンセリング、アプリ及び禁煙補助薬を使った支援が受けられる充実したコースです。

禁煙は気になっているけど、なかなか一歩が踏み出せない、そんな方にぴったりです。

● 今回こそは成功したいという方 6か月コース

今回こそ禁煙したい！着実に取り組みたい！そんな方には6か月コースがおすすめ。卒煙カウンセラーのサポートが特に充実しており、じっくり禁煙に取り組みます。

参加方法

1 アプリをダウンロード

AppStore または GooglePlay ストアで「ascore 卒煙」と検索するか、右の二次元コードからアプリをダウンロードしてください。

2 ユーザー登録

手順に沿ってユーザー登録をしてください。その際、ご希望のコースの招待コードを入力してください。

ascore卒煙



3か月コース

招待コード:988563

6か月コース

招待コード:146001

3 アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、カウンセラーから面談方法についてご連絡差し上げます。

あなた専用「健康情報冊子」で 自分の健康をチェック！

船員保険部では、加入者の皆さまの健康増進、生活習慣病の予防や重症化予防のため、健診結果に応じた生活習慣の改善等に関する「健康情報冊子」をお届けしています。冊子がお手元に届いた方は、ぜひご一読いただき、健康状態や生活習慣の振り返りにご活用ください。

送付対象

令和7年度に生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方もしくは健康証明書の写しをご提出いただいた方のうち、下記のいずれかに該当する方

- ① 糖尿病、脂質異常、高血圧のいずれかの状態が要治療レベルにある方
- ② 腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質、喫煙歴から特定保健指導の支援対象となる方※
- ③ 糖尿病、脂質異常、高血圧のいずれかの状態が生活習慣改善レベルにある方

※②には、以下のいずれかに該当する方も含まれます。

- 令和6年度の健診結果が特定保健指導の対象基準に該当する方
- 35～39歳で特定保健指導の対象基準に該当する方

送付先

ご自宅

(被扶養者さまが対象の場合は被保険者さまのご自宅)

送付時期（目安）

健診受診から4～5か月後

冊子の内容

健診結果の数値が過去3年分記載されているほか、船員保険加入者の平均と比較できます。また、結果の数値に基づいた将来の健康リスク等も確認できます。ご自身の健康状態に合わせて、**医療機関の受診**や**特定保健指導の利用**などをお願いいたします。

あなたの健診結果

今回の結果だけでなく、前回と比較してどうだったかを振り返ることが出来ます。

● 正常 ● 注意 ● 要受診

項目	前回 23/04	今回 2024/04	今年 2025/04	判定の目安となる数値
身長	170.1	170		
体重	74.0	74.0	75.4	18.5以上 25.0未満
BMI	25.6	25.6	26.1	25.0未満 25.0以上 25.9未満
腹囲	84.5	84.5	85.2	85.0未満 85.0以上 90.0未満
血圧				
最高血圧 mmHg	130	130	135	130未満 130以上 139未満
最低血圧 mmHg	85	85	84	85未満 85以上 90以上
空腹時中性脂肪 mg/dl	330	330	350	150未満 150以上 200未満
HDLコレステロール mg/dl	38	38	37	40以上 40未満
LDLコレステロール mg/dl	140	140	143	120未満 120以上 140未満
空腹時血糖 mg/dl	120	120	123	100未満 100以上 126以上

健診結果の数値の横に●印で色分けして、健康状態を判定しています。

健診結果からみるあなたへのメッセージ

身体測定	該当していません。	糖代謝	該当していません。
血圧	血圧が高い状態です。高血圧の予防には、食生活改善を図ること、塩分・アルコールの摂取量を減らすこと、喫煙・大酒飲みなどのライフスタイルを多く含む食品を摂取することが効果的です。	肝機能	該当していません。
脂質	該当していません。	尿・腎機能	該当していません。

健診結果に応じた個別のメッセージを掲載しています。

※画像はイメージです

届いたら
内容を確認！



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
受付時間 8:30～17:15 (土日祝除く)

船員保険メルマガ
「うみがめ～る」
会員募集中!

