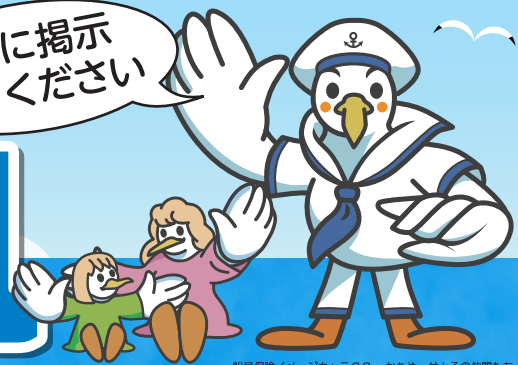


# 船員保険丸

船内に掲示  
してください



船員保険イメージキャラクター かめめっせとその仲間たち

## 最後まで**無料**で受けられる **特定保健指導!**

<p><b>し</b></p>  <p>将来の疾患のリスクを下げることができる</p>	<p><b>す</b></p>  <p>スマホ利用で手軽にサポートが受けられる</p>	<p><b>せ</b></p>  <p>専門家のアドバイスで減量に取り組みできる</p>	<p><b>そ</b></p>  <p>相談して生活習慣を無理なく改善できる</p>
--	---	---	--

メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症リスクが高い方への生活改善プログラムです

特定保健指導に**該当した方を対象**にご案内(利用券)をお送りします。  
船員の皆さまに、利用券が届いた場合は特定保健指導を利用するようご案内ください。



船員保険では **40歳から74歳の方**を対象に**特定保健指導**を実施しています。  
専門家のアドバイスを**無料で受けられる機会**は**他にありません**。  
ご自身だけでなくご家族のためにもぜひ積極的にご利用ください!

**●特定保健指導の支援コースについて**  
健診で該当した生活習慣病のリスクの数に応じて支援コースが決定します。

**○動機付け支援(リスクがある方)**

初回面談 → 目標設定とご自身の取り組み (3か月間) → 評価面談

**○積極的支援(リスクが高い方)**

初回面談 → メール/電話支援 → 中間評価 → 目標設定とご自身の取り組み (3か月間) → 評価面談

**ご利用について**

船員保険の特定保健指導は**3つのご利用先**から選択できます。それぞれの特長を 紹介しますので、ぜひご利用ください!

**① 健診機関**  
健診を受診された健診機関等で特定保健指導を受けることができます。  
毎年同じ健診機関を利用している場合は、**複数年の健診結果の経過**を踏まえた特定保健指導を受けることができます。

**② 株式会社ベネフィット・ワン**  
**出張**特定保健指導を実施しています。  
対面での利用をご希望の場合、**ご自宅や職場**など、ご要望に応じた場所でサポートを受けることができます。

**③ RIZAP 株式会社**  
フィットネスジムのノウハウを活用した**トレーナーによる改善サポート**が受けられます。また、専用アプリ・体組成計・ヘルスウォッチの提供や、フィットネスジムの無料利用などの特典があります。

# 無線医療助言のご利用について

## 無線医療助言とは？

「2006年の海上の労働に関する条約」に基づき、海上のすべての船舶に無線による医療助言を24時間体制で行う無料(通信費を除く)サービスです。

航海中に急病人やケガ人が発生した際に、医師による救急処置の指示等の医療助言が受けられます。

## 助言を受けるには？

船舶内の衛生管理者等から電話、FAX、メール等により助言要請を行うことで、医師の医療助言が受けられます。

船員保険では、無線医療助言を東京高輪病院および横浜保土ヶ谷中央病院に委託しています。各病院のメールアドレス、FAX番号は次のとおりです。

	東京高輪病院	横浜保土ヶ谷中央病院
メール	tokyo@museniryu.jp	yokohama@museniryu.jp
FAX	03-3440-5368	045-334-0154



助言を求める際は、次の10項目をお知らせください。

### 医療助言を求める際にお伝えいただく10項目

1. 会社名・船籍(国名)
2. 職種
3. 氏名・性別
4. 生年月日・(年齢)
5. 発病時の状況
6. 現在の症状、与薬、注射、処置内容、質問の内容
7. 既往症
8. 医療箱の種類、手持ちの薬剤名と量
9. 船の位置
10. 航海方向、次の入港予定地と予定日

10項目をすべてお知らせいただかないと、医師からの適切な助言ができない場合があります。必ず漏れや入力誤りがないようにご確認をお願いします。

### 衛生管理者等の皆さまへ

「医療助言を求める際にお伝えいただく10項目」は、船員保険HPに掲載しています。船員保険HPからテキストをコピーして、保存しておくことで、緊急時に備えることができます。

詳細は船員保険HPをご覧ください



## 「船員保険卒煙プロジェクト」参加者募集中！

船員保険部では、「船員保険卒煙プロジェクト」と題して、オンラインによる禁煙プログラムの参加者を募集しています。このプログラムは医師が開発した専用のアプリを使用し、卒煙カウンセラーのサポートを受け、禁煙を目指すものです。1万人以上のサポート実績(※1)もある禁煙プログラムを利用してみませんか。2021年度参加者のうち、約7割が禁煙に成功しています！

(※1)2023年3月末までの aszure 卒煙全参加者数

### 参加方法

#### ① アプリダウンロード

AppStore または GooglePlay ストアで「aszure 卒煙」と検索。もしくは右記二次元コードから、アプリをダウンロード。



#### 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。招待コードは「656192」です。

#### ③ アプリ内で面談予約



また、この禁煙プログラムを利用され、禁煙に成功された方にインタビューを行いました。プログラムの感想や禁煙をしてよかったことなどを伺っておりますので、ぜひ右記の二次元コードからアクセスしご覧ください。



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  
営業時間 午前8時30分から午後5時15分(土日・祝日、年末年始は除く)

メルマガ  
「うみがめ〜」  
会員募集中



PICK UP 情報  
船員保険部からの旬な  
お知らせをいつでも  
確認できます！

