

船員保険丸

船内に掲示してください



今年度の受診はお済みですか？

生活習慣病予防健診

船員保険では、対象の加入者様おひとりにつき年度内に1回限り、生活習慣病予防健診の費用を補助しています。今年度からさらに健診の内容が充実しておりますので、まだ受診していない方はぜひご利用ください。



健診の対象年齢を拡大しました

若いうちからご自身の健康に関心を持っていただくため、従来の対象者※1に加えて**20・25・30歳※2**の被保険者様、**20・25・30・35～39歳※2**の被扶養者様も対象になりました。同時に船員手帳の健康証明を受けられる健診機関もございます。

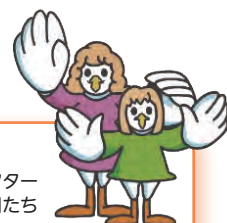
※1 35歳以上の被保険者様及び40歳以上の被扶養者様

※2 20・25・30歳の方は胃がん検査を含みません。



オプション検査を拡大しました

- 50歳以上が対象の**前立腺がん検査が無料**で受けられます。
- 40歳以上の偶数年齢の女性に**骨粗しょう症検査を新たに実施**しています。
- 子宮頸がん検診**の対象年齢を、従来の40歳以上から、**20歳以上の偶数年齢に引き下げて**います。



予約方法

STEP
1

希望する健診機関を探す

生活習慣病予防健診を実施している健診機関については、受診券に同封した「2026年度 生活習慣病予防健診実施機関」もしくは下記二次元コードをご覧ください。

健診機関一覧はこちら
船員保険会ホームページ



STEP
2

健診機関を予約する

希望の健診機関へお電話いただき、予約の際には「船員保険の生活習慣病予防健診を受診したい」とお伝えください。
船員手帳の健康証明書への証明を希望される方は、予約時にお伝えください。

※当日中に船員手帳の返却ができない場合があります。

※健康証明書への証明には別途証明費用がかかります。

船員保険イメージキャラクター
かもめっせとその仲間たち

かんたん栄養レシピのご案内

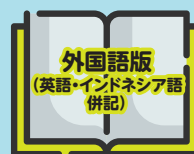


毎日の食事でこんなことはありませんか？

- ☐ 脂質が気になる
- ☐ 塩分が多くなりがち
- ☐ 野菜不足

「かんたん栄養レシピ」は旬の食材を取り入れながら、調理方法や味付けを工夫した健康的なレシピを掲載しています！

日本語版・外国語版をご用意しています



掲載レシピをご紹介します！

2人分
調理時間
20分



・紙包み蒸しは、油を使わずに作れて、素材のうま味をとり込める効果も。さらに、洗い物も少なく簡単！ 鮭以外にも白身魚や季節の野菜に変えてアレンジもおすすめ！

鮭の紙包み蒸し



調理時間 約20分

野菜も一緒にとれる

※このほかにも、主食・主菜・副菜などいろいろなレシピを掲載しています！

ホーム
ページ
で見る

【日本語版&外国語版公開中】
シンプルでかんたん！栄養レシピ
スマートフォンやパソコンからいつでも閲覧可能
ぜひご利用ください！



船員保険部HPIは
こちらから



冊子
を取り
寄せる

ホームページに掲載している「冊子送付依頼書」に必要事項をご記入のうえ、FAXにてお送りください。



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
受付時間 8:30～17:15(土日祝日除く)

船員保険
メルマガ
「うみが助〜る」
会員募集中！

