

船員保険丸

全国健康保険協会 船員保険 令和8年 11月号

船内に掲示してください

無理しない健康づくり、特定保健指導で始めませんか?

特定保健指導とは?

健康づくりの専門家(保健師等)による生活習慣改善プログラムです。40歳～74歳の方のうち、健診結果や生活習慣の問診等から、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が対象です。
無料でプロのサポートを受けられるチャンス!ご自身とご家族のためにもぜひご利用ください!

特定保健指導の流れ



①初回面談
健康づくりの専門家(保健師等)と面談を行い、あなたに合った目標と計画を立てます。

②3～6か月チャレンジ!
①で立てた行動計画を実践!健康づくりの専門家がサポートします。

③評価面談
目標を達成できたかの確認や、今後の健康づくりについてアドバイスを行います。

例えば

野菜類をたっぷり食べる



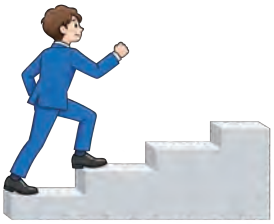
お菓子は控えめに



ラジオ体操に挑戦!



意識的に階段を使う



特定保健指導の利用方法

方法① 健診機関で受ける

健診を受けた健診機関(一部を除く)で特定保健指導を受けることができます。
(健診当日に受けられる健診機関もあり、対象になる方は当日ご案内があります。なお、後日健診機関で受ける場合は、特定保健指導の利用券を送付いたしますので、同封している契約健診機関一覧からご希望の健診機関を選択し、電話で予約してください。)

方法② SOMPOヘルスサポートで受ける

健診当日に特定保健指導を受けなかった方には、後日特定保健指導の利用券とSOMPOヘルスサポートのチラシを送付しますので、チラシの案内に従ってお申し込みください。

船員手帳
MARINER'S POCKET LEDGER

健康証明書の写しをご提供ください!

現在、船員保険部では船員の皆さまの健康増進を図るため、船員手帳の写しを提供いただき、生活習慣病のリスクがある方を対象に食生活の改善や運動支援、禁煙等の健康づくりに関する支援を行っています。
令和8年度の健康証明書を船舶所有者さまが保管している場合は、船員保険部までご提供ください!

ご提供いただきたいページ

船員手帳の第十四表、第十五表、第十六表の写しのご提供をお願いいたします。

☆「胸部X線検査」の「撮影年月日」が令和8年4月1日以降の証明が対象です。



特典無料健康サポート!

健康証明書をご提供いただくことで、無料健康サポートが受けられます!



- 無料健康相談（特定保健指導）
- オーダーメイド健康情報提供
- 船員保険健康アプリ
  - ・健診結果閲覧
  - ・健診結果に基づくアドバイ

※マイナポータルでも健診結果が閲覧できます。

12月に船舶所有者さまあてに「健康証明書（写）ご提供のお願い」を送付予定です。
同封している貼付台紙に写しを貼付していただき、ご返送ください。

<対象者>令和8年10月時点で生活習慣病予防健診を未受診の40歳以上75歳未満の方

※船員保険法第111条2項・3項により船員保険部は健康診断に関する記録の写しの提供を求めることができ、船舶所有者は求めに応じなければならないとされています。

「船員の健康づくり宣言」アクティブコース限定の支援メニューの紹介!

食事・栄養WEB相談室

～船のごはん見直しませんか?～



○食事での生活習慣病予防対策や航海中の食材の選び方など、船内での食事や栄養に関してご要望に応じた相談が可能です。
○司厨員・船員・健康づくりご担当者などを対象とし、管理栄養士がオンラインにてご相談にお応えします。
○実際に作った食事や食事メニューを管理栄養士と共有しながらアドバイスを受けることができます。

お申し込みや詳細については、船員保険部へお問い合わせください。

※本支援メニューは「船員の健康づくり宣言」アクティブコース限定メニューです。
エントリーしていない船舶所有者さまは、まず「船員の健康づくり宣言」アクティブコースにエントリーをお願いします。
シンプルコースに登録中の船舶所有者さまは、アクティブコースに変更をご希望の旨を船員保険部へお電話ください。後日、委託事業者から面談のご連絡をいたします。

「船員の健康づくり宣言」とは? 「船員の健康づくり宣言」とは、船員の健康づくりに取り組みたい船舶所有者さまが、船員保険部が提供する支援メニューを活用しながら、効果的、効率的に健康づくりを進める取組です。

エントリーはこちら

船員保険部ホームページ

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・年末年始を除く）

船員保険メルマガ「うみがめ～る」会員募集中!