

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

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。

●正常・●注意・●要受診



健康状態の判定基準は、数値が基準値を超えている場合に「注意」または「要受診」と判定されます。

過去3年分の健診結果を比較できます。

健診結果からみるあなたへのメッセージ

糖尿病	経過していません。	脂質異常	経過していません。
高血圧	経過していません。	肝機能	経過していません。
腎機能	経過していません。		

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

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！

