

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質問票等から、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。

野菜類をたっぷり食べる

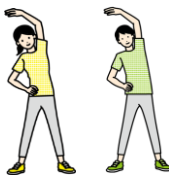


お菓子は控えめに



例えば

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ます。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の予約方法は、次ページをご確認ください。)

方法②SOMPO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。



船員保険
イメージキャラクター
かもめっせ



全国健康保険協会 船員保険部
船員保険

特定保健指導を健診当日以外で受ける方のお申し込み方法

特定保健指導を健診当日に受けなかった方には、「特定保健指導利用券」をお送りいたします。お申込みの際は「特定保健指導利用券」をお手元にご用意いただき、ご希望の実施方法を選択してください。

※特定保健指導実施中に船員保険の資格を喪失した場合は、その時点で終了となります。

STEP①

申し込む

★健診機関で 受ける場合

・被保険者の方
同封の健診機関一覧から健診機関を選択してください。

・被扶養者の方
同封の健診機関一覧または協会けんぽの都道府県支部の契約健診機関から選択してください。

ご希望の健診機関に電話でご予約ください。



★SOMPOヘルスサポート で受ける場合

・同封のSOMPOヘルスサポートのチラシの案内に従ってお申し込みください。



・お急ぎでない場合は、SOMPOヘルスサポート相談員が電話またはメールでご連絡いたしますので、相談員のご案内に沿ってお申し込みください。

STEP②

特定保健指導を 受ける

予約日時に健診機関へお越しください。



予約日に対面またはオンラインで実施します。



お問い合わせ先

一般財団法人 船員保険会 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-5-6

☎03-3407-6063(平日9:00~17:00)

※お申し込みがなかった場合、SOMPOヘルスサポート株式会社からお勤め先へ特定保健指導のご連絡をすることがあります。

希望しない場合は同封の「特定保健指導に関する個人情報の共同利用について」をご記入いただき、一般財団法人船員保険会まで郵送してください。