

受ける と 受けない で大違い！

今すぐ 特定保健指導の申し込みを！

船員保険では、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（または予備群）に該当した方を対象に、健康づくりサポートとして特定保健指導を提供しています。

特定保健指導の **ご案内を受け取った方**は、ぜひご利用いただくようご案内ください。



特定保健指導の流れ

健康づくりのプロと一緒に取り組む、3か月間の生活習慣改善プログラムです

動機付け支援

生活習慣病の発症
リスクが中程度の方

積極的支援

生活習慣病の発症
リスクが高い方

STEP
1

目標と行動計画
を考えます

保健師、管理栄養士等
の専門スタッフが初回
面接を行い、個別に目
標設定します。

STEP
2

3か月チャレンジ

動機付け支援の方には
原則として1回、電話・
メール等によるアドバ
イスを行います。

積極的支援の方には、電
話・メール等による定期
的支援を行います。

STEP
3

GOAL!

目標が達成できたか
チェックします。

○体重・腹囲を計測
○今後の生活習慣の
ポイントをアドバイス

とにかく忙しい！手軽な方法がいい！

面談場所へ行くのが面倒！

簡単！

スマホ
OK!

ICT 特定保健指導のご案内

ICT特定保健指導とは、ICT（情報通信技術）を活用した遠隔で行う保健指導です

利用申し込みはスマホ・PCで！

特定保健指導のお申し込みは、スマート
フォンやPCから簡単にできます。



PC OK!
スマホ OK!
タブレット OK!

面談空き状況から即予約可能！

面談もスマホ・PCで！

特定保健指導の面談は、スマー
トフォンやPCを利用してオンラ
インでできます。



特定保健指導のご案内を
受け取られた方

お問合せ先

船員保険情報センター
TEL 03-6722-0448
平日9:00~17:00



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（携帯電話・IP電話ご利用の方）
0570-300-800（固定電話ご利用の方は市内通話料金）

メルマガ
「うみがめ〜る」
会員募集中



PICK UP 情報
旬なお知らせを
いつでも確認できます！