

## “出前健康講座”のご案内

無料!

船舶所有者の皆さまの“船員の健康づくり”に対する取組の重要性が増しています。そうした取組みの支援の一つとして、生活習慣病やメンタルヘルスの専門講師による出前健康講座を無料で提供しています。ぜひ社内研修等にご活用ください。

### 講座内容

メンタルヘルスケア、生活習慣病予防、メタボ対策 など

【開催した講座(例)】

●メンタルヘルスセルフケア講座

●クイズで納得! 高血圧・糖尿病・脂質異常症!

●予防も発病もあなた次第～日々の食生活改善から～

●健診であなたの未来をチェックしましょう!

### 開催時間

1時間程度

※原則、平日9:00から17:00の間での開催となります。

### 実施方法

訪問 または オンライン

※オンラインでの対応ができない講座もございます。あらかじめ内容についてご相談ください。

### 申込方法

開催希望日の1か月前までにご連絡をお願いいたします。

ご連絡先

船員保険企画グループ

03-6862-3060または0570-300-800



## “船員保険 電話健康相談”のご案内

船員保険加入者の皆さまが体調不良やメンタルヘルス不調などについて電話で気軽にご相談いただける窓口を設けています。また、令和4年度からLINEからでもご相談いただけるようになりました。船上やご家庭からいつでもお気軽にご利用ください。

24時間  
365日  
通話料無料

0120-018-620

委託先:ダイヤル・サービス株式会社



NEW

LINEから健康相談できるようになりました

- ①LINEに友だち追加
- ②保険者名称「全国健康保険協会船員保険部」と入力
- ③LINEのメニューから健康相談

《月:13:00~17:00/水:17:00~21:00/土:10:00~14:00》

こちらから  
LINEに友だち追加



### ご相談事例

- ・不規則な生活で睡眠不足 ・腰痛がひどい ・食生活を改善したい
- ・気分がすぐれないのは、うつ? ・お腹の痛みが続いている ・子どもの急な発熱 など



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!

