

さ

最後まで無料で
受けられる

特定保健指導！

し



将来の疾患のリスクを
下げることができる

す



スマホ利用で手軽に
サポートが受けられる

せ



専門家のアドバイスで
減量に取り組みできる

そ



相談して生活習慣を
無理なく改善できる

特定保健指導に**該当した方を対象**にご案内（利用券）をお送りします。
船員の皆さまに、利用券が届いた場合は特定保健指導を利用するようご案内ください。

特定保健指導とは 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への生活改善プログラムです

船員保険では**40歳から74歳の方**を対象に健康づくりサポートとして**特定保健指導**を実施しています。

健康づくりの専門家のアドバイスを**無料で受けられる機会**は他にありません。

ご自身だけでなくご家族のためにもぜひ積極的にご利用ください！

● 特定保健指導の支援コースについて

健診で該当した生活習慣病のリスクの数に応じて支援コースが決定します。

○ 動機付け支援（リスクがある方）

初回面談

評価面談

目標設定とご自身の取り組み

3か月間

○ 積極的支援（リスクが高い方）

初回面談

メール/電話支援

中間評価

評価面談

目標設定とご自身の取り組み

3か月間

ご利用について

船員保険の特定保健指導は**3つのご利用先**から選択できます。それぞれの特長を紹介しますので、ぜひご利用ください！

① 健診機関

健診を受診された健診機関等で特定保健指導を受けることができます。

毎年同じ健診機関を利用している場合は、**複数年の健診結果の経過**を踏まえた特定保健指導を受けることができます。

② 株式会社ベネフィット・ワン

出張特定保健指導を実施しています。

対面での利用をご希望の場合、**ご自宅や職場**など、ご要望に応じた場所でサポートを受けることができます。

③ RIZAP株式会社

フィットネスジムのノウハウを活用した

トレーナーによる改善サポートが受けられます。また、専用アプリ・体組成計・ヘルスウォッチの提供や、フィットネスジムの無料利用などの特典があります。



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

