

※1

最後まで**無料**で  
受けられる

# 特定保健指導！

さ

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



※1 被保険者は一律無料。被扶養者は特定保健指導実施機関により自己負担が発生する場合があります。

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。

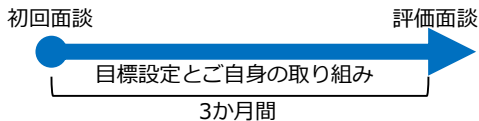
健康づくりの専門家のアドバイスを**無料で受けられる機会**は他にありません。

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！

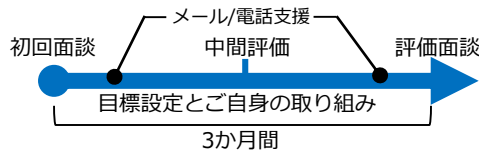
### ● 特定保健指導の支援コースについて

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）



#### ○ 積極的支援（リスクが高い方）



### ご利用について

船員保険の特定保健指導は以下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 RIZAP株式会社※2

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。

※2

・RIZAP株式会社を選択した方には体組成計をお届けしますが、初回面談までに届かない場合もございます。  
・予約した面談日程の変更は3営業日前までにRIZAP株式会社までご連絡ください。



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！

