

特定健康診査受診結果通知表

〒 049-1517



東京都港区芝浦1丁目11-4

船保 太郎 様

船保 太郎 様

全国健康保険協会 船員保険部

生活習慣病予防のためのサポート（特定保健指導）のご案内

船員保険では、健診受診後、生活習慣の改善が必要な方に保健師や管理栄養士などの専門職が生活習慣病予防のためのサポート（特定保健指導）を行っています。ご自身の健康維持、増進のためぜひご利用ください。

2025年 4月 1日 に受診された健診の結果、特定保健指導の対象となりました。

特定保健指導レベル：動機付け支援 / メタボリック判定：非該当

2025年度
船員保険特定保健指導 利用券

利用券No. 25999999999

有効期限 2026年 3月31日

当該年度年齢 40 歳

記号/番号/枝番 9999999999 / 000082 / 00

保険者番号 02130011

被保険者氏名
センボ タロウ
船保 太郎

性別 男

生年月日 昭和 59年 10月 10日

特定保健指導区分 動機付け支援

保険者名称 全国健康保険協会 船員保険部

交付年月日 2025年 04月 01日

※ 特定保健指導を受診するときは、この券及び船員保険被保険者証、並びに健診結果通知を保健指導実施機関の窓口へご提示ください。

センボ タロウ
船保 太郎 様

個人登録番号	99999999	自宅電話番号	03-6722-0445
氏名	船保 太郎	記号/番号	9999999999 000082
性別/生年月日/年齢	男 昭和59年10月10日 40	特定健康診査受診券番号	25199999999
健康保険組合	全国健康保険協会 船員保険部		

検査項目	単位	メタボリック 診断基準	今回		メタボ 基準判定	前回		前々回		
			2025/04/01			2024/04/01		2023/04/01		
身体計測	身長	cm	161.1			161.1		161.1		
	体重	kg	66.9			71.5		70		
	腹囲	cm	男 ≥ 85、女 ≥ 90	78			84.9		84	
	BMI			25.8			27.5		27	
血圧検査	収縮期血圧	mmHg	≥ 130	124		120		124		
	拡張期血圧	mmHg	≥ 85	64		74		76		
	平均値	mmHg	高 ≥ 130 低 ≥ 85	124	64		120	74	124	76
血中脂質 検査	中性脂肪	mg/dl	≥ 150	262	*	202		268		
	HDLコレステロール	mg/dl	< 40	36	*	36		35		
	nonLDLコレステロール	mg/dl		170		191		174		
	LDLコレステロール	mg/dl		126		157		121		
肝機能系 検査	GOT	IU/l		22		52		52		
	GPT	IU/l		35		112		110		
	γ-GTP	IU/l		29		62		57		
血糖検査	空腹時血糖	mg/dl	≥ 110	97		88		96		
	HbA1c	%	≥ 6.0							
尿検査	尿糖			(-)		(-)		(-)		
	尿蛋白			(-)		(-)		(-)		
貧血検査	赤血球数	万/mm		514		552		551		
	血色素量	g/dl		15.9		16.7		16.5		
	ヘマトクリット値	%		45.8		49.1		48		
腎機能 検査	クレアチニン	mg/dl		1.02		1.06		1.03		
	eGFR	ml/分/1.73		65.9		63.6		66.1		
詳細な健診理由	食事摂取時間		時間		分前に食物摂取					

*：メタボリック診断基準該当。メタボリックと特定保健指導基準の相違によりメタボリックの基準値内でも特定保健指導の対象となる場合がございます。

	今回	前回	前々回
心電図検査	所見なし	所見なし	所見なし
眼底検査	Scheie-S() KW () Scheie-H() Scott ()	Scheie-S() KW () Scheie-H() Scott ()	Scheie-S() KW () Scheie-H() Scott ()
医師の判断			
メタボリック シフト判定	非該当	非該当	非該当
既往歴			
服薬歴	喫煙歴 吸ったことはない		
自覚症状			
他覚症状	異常なし		

肥満にならないためのアドバイス

1 早食い	早食いは食べすぎを招き、太る原因になります。よく噛むと消化の助けになるだけでなく、食欲を抑える効果もあります。
2 過食	食べすぎは肥満のもと。常に「腹八分目」を心がけましょう。食べ物を残せないタイプや、目の前に出されたものは最後まで食べてしまうタイプの人は、自制してください。
3 脂肪分・糖分のとりすぎ	どちらもとりすぎは肥満を招きます。脂肪も糖分もとりすぎると肝臓や脂肪細胞で脂肪に変えられ、体内にとり込まれてしまいます。
4 朝食抜き	食事のリズムが狂うと、体はエネルギーをため込もうとしはじめ、太りやすい体質になります。また、朝食抜きの夕食の大量食は太りやすい食事パターンです。
5 間食・夜食	間食や夜食でとるエネルギーもかなりのものです。とくにおやつながら食いは、知らず知らず高エネルギーになりがちです。基本食は朝、昼、晩の3食です。
6 お酒 清涼飲料水	アルコールは高エネルギーだけでなく、食欲を高める効果もあり、肥満の主な原因となります。また、清涼飲料水の中には、糖分が大量に入っているものがあります。
7 ストレス	ストレスからくる過食ややけ食い、やけ酒も肥満の原因になりやすい要因です。休息を十分にとり、ストレスをため込まないようにしましょう。
8 運動	体を動かすと、エネルギーを燃やして消費するだけでなく、基礎代謝量を上げて太りにくい体になります。動かないと、ますます太りやすい体になるのです。

糖尿病予備群にならないためのアドバイス

1 体質・遺伝	日本人の少なくとも10%は糖尿病の体質を持っているといわれています。しかし肥満、運動不足など原因となるものを避ければ発病は防げます。
2 40歳以上	糖尿病は生活習慣病。40歳くらいから、それまでの悪い生活習慣のツケが現れてきますので要注意。
3 肥満	肥満は常に糖尿病の危険があり、糖尿病を診断されたら悪化させる促進因子になります。20代前半より体重が1割以上オーバーしたら、すでに危険ゾーン。
4 美食・過食	美食や過食は肥満の元凶。“食”への欲望のみにとりつかれて体を壊すことのないように。腹八分目を心がけて。
5 運動不足	体を動かせば、インスリンの働きが活発になります。ウォーキングをはじめ自分に合った運動をぜひ見つけましょう。
6 のどの渇き	糖尿病がある程度進行して現れる症状の一つ。もちろん他の病気でものどが渇くこともありますが、早急に専門医を受診することが望まれます。
7 目のかすみ	糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、眼球の細い血管が腫れてこぼができ、眼底出血をおこし、大出血すると失明の危険性もあります。

高脂血症を防ぐためのアドバイス

1 食べ過ぎない	朝・昼は腹八分目、夕は腹七分目に抑え、よく噛んで食べましょう。
2 食物油や新鮮な魚の油を適度に取る	植物油や新鮮な魚(青魚)の油には、コレステロールを減らす働きの不飽和脂肪酸が多く含まれています。
3 食物繊維の多いものを食べる	コレステロールなどの吸収を抑制するために、食物繊維の多い食品を積極的に食べましょう。
4 動物性脂肪を控える	脂肪の多い肉やバター、ラード、生クリームなどを控えましょう。中性脂肪値の高い人は、牛乳も低脂肪乳にしましょう。

血圧コントロールのアドバイス

1 肥満	肥満は生活習慣病の温床といわれますが、高血圧も例外ではありません。太めの人はずっきりボディーをめざしましょう。
2 運動不足	運動不足は太るもとですが、適度な運動は血圧を下げる効果があります。毎日の運動を習慣づけましょう。
3 食塩	高血圧と食塩摂取量は切っても切れない深い関係にあります。血圧を上げたくなかったら、まずは食塩摂取を減らすことから始めましょう。減塩はいつでも始められ、しかも着実に効果のある血圧管理の「特効薬」です。
4 アルコール	連日、日本酒に換算して3合以上飲んでいる人は、飲まない人よりも2～3倍も高血圧症が多いとか。内臓にも負担がかかるので、ほどほどに。
5 喫煙	ニコチンには血管を収縮させ、血圧を上げる作用があります。たばこは多くの病気の危険因子ともなりますから、思い切って禁煙を。

本案内でお申し込みがなかった場合、RIZAP株式会社からお勤め先へ特定保健指導のご案内をお送りします。お勤め先へのご案内を希望されない方は、同封の「共同利用不同意書」をご記入のうえ、一般財団法人船員保険会までご郵送ください。

特定保健指導実施申込

このお知らせが届いた方は、**無料**でRIZAPの保健指導を受けられます！



RIZAPのオンライン保健指導の申し込みはこちら→

特定保健指導の対象となるリスク項目

下記の検査結果・問診内容にて特定保健指導のレベルが決定します。

- ・<腹囲>男性：85cm以上、女性：90cm以上
- ・<BMI>上記腹囲に非該当かつBMI：25以上
- ・<血糖>空腹時血糖100mg/dL以上もしくはHbA1c：5.6%以上
- ・<脂質>中性脂肪150mg/dL以上もしくはHDLコレステロール40mg/dL未満
- ・<血圧>収縮期血圧130mm/Hg以上もしくは拡張期血圧85mmHg以上
- ・<喫煙>喫煙する方

※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。

※船員保険の健診等事業は、一般財団法人船員保険会・RIZAP株式会社に業務委託して実施しています。

注 意 事 項

- 1 特定保健指導を受診するときは、船員保険会又は別紙の特定保健指導実施機関のうち受診を希望する実施機関に事前のお問い合わせを行ってください。
- 2 医療機関に受診中（治療中）の場合は、主治医に特定保健指導を受診してよいかご確認ください。
- 3 特定保健指導は、この券に記載してある有効期限内に受診してください。
- 4 特定保健指導の実施結果は、保険者において保存し、必要に応じ、次年度以降の保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
- 5 保健指導結果のデータファイルは決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告書として匿名化され、部分的に提出されますのでご了承の上、受診願います。
- 6 被保険者資格を喪失した場合、特定保健指導は中止されますのでご了承ください。

問い合わせ 及び請求先

名 称：一般財団法人 船員保険会
 電 話 番 号：03-3407-6063
 郵 便 番 号：〒150-0002
 住 所：東京都渋谷区渋谷1丁目5番6号
 担 当 部 署：施設事業部
 ホームページ：https://www.sempos.or.jp