船員保険

生活習慣病予防健診のご案内

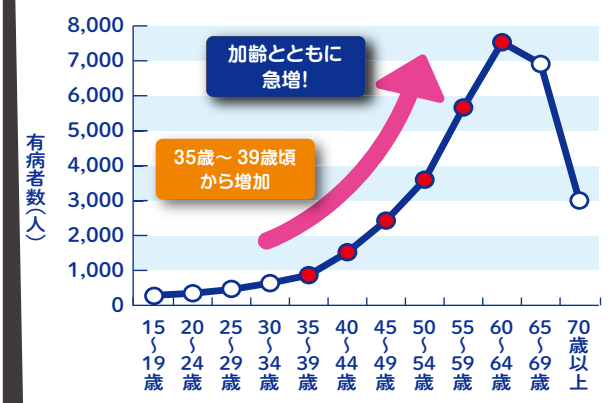
2025年度被保険者（ご本人）用

船員保険では、
加入者の皆さまの
健康の保持・増進を図るため、
健診を無料で
実施しています！

35歳～74歳
の方が対象

35歳頃から増加!? 生活習慣病

引用：ヘルスコンパス第2版



2人に1人が利用する
お得な
生活習慣病予防健診を
ぜひご利用ください。

全国健康保険協会
船員保険

詳しくは中面へ→

生活習慣病予防健診

船員保険に加入している35歳以上の被保険者（ご本人）の方は、
年度中1回に限り、生活習慣病予防健診を
受けていただくことができます。

① がん検診を含む健診で、検査項目が充実しています。
② 船員手帳に健康証明を受けることができます。（一部例外あり）
③ **一般健診・巡回健診は無料で受診できます。**

船員保険
イメージキャラクター
かもめっせ

対象者	船員保険に加入している **35歳～74歳** （75歳の誕生日前日まで）の 被保険者の方（任意継続含む）	2025年２月から翌年の３月の間に 被保険者資格を喪失した方のうち、 市区町村の国民健康保険に加入している **35歳～74歳** （75歳の誕生日前日まで）の方

生活習慣病予防健診の種類と自己負担額

● 生活習慣病予防健診は、**「胃」・「肺」・「大腸」**の**３つのがん検診を含む健診**で、実施方法や検査内容により、以下の**３つの種類**に分かれています。

生活習慣病予防健診の種類	内容	自己負担上限額
一般健診	全国約420の健診機関で受けることができる、がん検診を含んだ検査です。	無料
巡回健診	「一般健診」の内容の検査を健診車で受けることができます。	無料
総合健診	「一般健診」より詳細な内容の日帰り人間ドックです。	4,936円

巡回健診は、船員保険会が運営する各健診機関が全国の漁協等で実施している健診です。受診を希望される方は、別紙「2025年度 生活習慣病予防健診実施機関」の巡回健診スケジュール（予定）をご確認いただき、ご予約や詳細（日時・会場等）については管轄の健診機関までお問い合わせください。

詳細（日時・会場等）は、
船員保険会のホームページでも
ご確認いただけます。

https://www.sempos.or.jp/healthcare/checkup/hoken/

生活習慣病予防健診の特徴

生活習慣病予防健診には、以下のがん検診が含まれています。

胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
バリウムを飲んで、レントゲン撮影を行います。	胸部にエックス線を当てながら、レントゲン撮影を行います。	検査容器に便をとって提出いただき、便に混ざった血液の有無を調べます。

追加で
前立腺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診
も、受診いただけます。

	対象者（年齢要件）	自己負担上限額
前立腺がん検診（男性のみ）	2025年度中に50歳以上に達する方	926円
子宮頸がん検診（女性のみ）	2025年度中に偶数年齢に達する方	無料
乳がん検診（女性のみ）	2025年度中に40歳以上の偶数年齢に達する方	無料

※前立腺がん検診は、健診機関により自己負担額が異なります。
※年齢要件に該当しない方は、全額自己負担となります。料金については、受診する健診機関にお問い合わせください。
※乳がん検診（マンモグラフィ検査）は、50歳以上が1方向、40～48歳が2方向となります。

- 生活習慣病予防健診を実施している健診機関のほとんどは、船員手帳への証明（健康証明）を行っています。
- 船員保険の生活習慣病予防健診の検査項目には、健康証明に必要な項目がすべて含まれておりますので、生活習慣病予防健診を受診いただくことにより、健康証明も受けられます。
  ※ 一部、国土交通大臣の指定を受けた医師がいない為、健康証明を行うことができない健診機関もございます。
  ※ 別途、健康証明費用がかかります。
  ※国際航海に従事する方は、別途、追加検査が必要な場合がございます。
- 生活習慣病予防健診と併せて健康証明を希望される場合はご予約時に必ずお伝えください。

生活習慣病予防健診は、船員保険が健診費用の全額、または一部を補助しますので、大変お得です。

	通　常	船員保険の補助で
一般健診	総額 21,714円※1	無料
巡回健診	総額 23,034円※1	
船員手帳健診［船員法施行規則第55条］	総額 14,200円※2	（個人又は会社が負担）

※1 別途、健康証明費用がかかります。
※2 船員手帳健診の料金は、各健診機関によって、異なります。
表示の料金は、保険診療料金で算定した場合の例です。

検査項目

項目	内容	一般健診	巡回健診	総合健診	手帳健診（参考）
理学的検査	胸部聴打診・腹部触診※4・膝蓋腱反射※4	●	●	●	●
身体測定	身長・体重・BMI・腹囲	●	●	●	●
	握力（右・左）	●	●	●	●
	遠距離視力（右・左）・色覚	●	●	●	●
聴力検査	簡易聴力検査	●	●		●
	オージオメーター（1000Hz・4000Hz）	▲1	▲1	●	▲1
肺機能検査	肺活量	●	●		●
	フローボリュームカーブ	▲2	▲2	●	▲2
血圧測定	坐位	●	●	●	●
尿検査	糖・蛋白・潜血	●	●	●	糖・蛋白
	ウロビリノーゲン・比重・ケトン体・PH・沈渣			●	
糞便検査	便潜血反応（2日法）	●	●	●	●
	虫卵検査			●	
心電図検査		●	●	●	●
血液生化学的検査	血糖※1	●	●	●	●
	総コレステロール・中性脂肪・ HDL コレステロール・LDL コレステロール※2	●	●	●	中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール
	総ビリルビン・総蛋白量・AST（GOT）・ALT（GPT）・ γ -GT・アルカリフォスファターゼ・LDH	●	●	●	AST（GOT）・ALT（GPT）・γ -GT
	尿酸・クレアチニン	●	●	●	
	アルブミン・カルシウム・尿素窒素・ アミラーゼ・コリンエステラーゼ・A/G 比			●	
血液学的検査（一般検査）	赤血球数・白血球数・血色素量・ヘマトクリット値	●	●	●	赤血球数 血色素量
	血小板数・血液像			●	
	ヘモグロビン A1c	▲3	▲3	●	
血清反応検査	HBs 抗原（B 型肝炎検査）	▲4	▲4	▲4	
	HCV 抗体（C 型肝炎検査）	▲5	▲5	▲5	
	CRP（C 反応性蛋白）・ASLO			●	
梅毒血清反応検査	TPHA（定性）・RPR 法・TPLA			●	
胸部レントゲン検査		●	●	●	●
胃部レントゲン検査	※3	●	●	●	
腹部レントゲン検査				▲6	
眼底検査		▲7	▲7	●	
眼圧検査				▲6	
腹部超音波検査				●	
子宮頸部細胞診検査		▲8		▲8	
マンモグラフィ検査（1方向）		▲9		▲9	
マンモグラフィ検査（2方向）					
前立腺検査	腫瘍マーカー（PSA）	▲10	▲10	▲10	
健診料金（消費税込）	**健診総額**	**21,714円**	**23,034円**	**37,972円**	–
	船員保険補助額	**21,714円**	**23,034円**	**33,036円**	–
	自己負担上限額	**無料**	**無料**	**4,936円**	–

▲1　オージオメーター（1000Hz・4000Hz）は実施できない健診機関があります。
▲2　フローボリュームカーブは実施できない健診機関があります。
▲3　ヘモグロビン A1c は、食事を摂取してきた場合に血糖（空腹時）検査に代えて行います。
▲4　HBs 抗原検査は、検査を希望する方について行います。（希望される方は受診の際に健診機関へお申出ください。）
▲5　HCV 抗体検査は、過去に同検査を受けたことのない方のうち検査を希望する方について行います。**（431円追加となります。）**
　　ご希望の場合は申込用紙を船員保険会のホームページからダウンロードしてください。
▲6　腹部レントゲン検査及び眼圧検査は、実施できない健診機関があります。ご予約の際に健診機関へご確認ください。
▲7　眼底検査は、40歳以上の方のうち健診結果により医師が必要と認めた場合に行います。**（79円追加となります。）**
▲8　子宮頸部細胞診検査は、**当該年度において偶数年齢に達する希望者について行います。**
▲9　マンモグラフィ検査は、**当該年度において40歳以上の偶数年齢に達する希望者について行います。**
　　1方向：50歳以上、2方向：40～48歳
▲10 前立腺検査は、**当該年度において50歳以上に達する希望者について行います。（926円追加（上限額）となります。）**
※1　原則空腹時、やむを得ない場合は食直後（食事開始時から3.5時間未満）を除き随時血糖でも可。
※2　空腹時中性脂肪又は随時中性脂肪が 400mg/dl 以上又は食後採血の場合、LDL コレステロールに代えて、Non-HDL コレステロールの測定でも可。
※3　胃カメラを希望される場合は、実施していない健診機関や個人負担が発生する健診機関がありますので、あらかじめご確認ください。
　　また、健診機関によって胃がん検診の実施方法（胃部レントゲン検査もしくは胃カメラ）が異なりますので、あらかじめご確認ください。
※4　医師の判断により実施します。

2025年度　生活習慣病予防健診対象者年齢早見表（被保険者）

（●のついている箇所が補助項目です）

年齢	生年月日	一般健診	巡回健診	総合健診	前立腺がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
35歳	平成2年4月1日～平成3年3月31日	●	●	●	×	×	×
36歳	平成1年4月1日～平成2年3月31日	●	●	●	×	×	●
37歳	昭和63年4月1日～平成1年3月31日	●	●	●	×	×	×
38歳	昭和62年4月1日～昭和63年3月31日	●	●	●	×	×	●
39歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日	●	●	●	×	×	×
40歳	昭和60年4月1日～昭和61年3月31日	●	●	●	×	●	●
41歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日	●	●	●	×	×	×
42歳	昭和58年4月1日～昭和59年3月31日	●	●	●	×	●	●
43歳	昭和57年4月1日～昭和58年3月31日	●	●	●	×	×	×
44歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日	●	●	●	×	●	●
45歳	昭和55年4月1日～昭和56年3月31日	●	●	●	×	×	×
46歳	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日	●	●	●	×	●	●
47歳	昭和53年4月1日～昭和54年3月31日	●	●	●	×	×	×
48歳	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日	●	●	●	×	●	●
49歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日	●	●	●	×	×	×
50歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日	●	●	●	●	●	●
51歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日	●	●	●	●	×	×
52歳	昭和48年4月1日～昭和49年3月31日	●	●	●	●	●	●
53歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日	●	●	●	●	×	×
54歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日	●	●	●	●	●	●
55歳	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日	●	●	●	●	×	×
56歳	昭和44年4月1日～昭和45年3月31日	●	●	●	●	●	●
57歳	昭和43年4月1日～昭和44年3月31日	●	●	●	●	×	×
58歳	昭和42年4月1日～昭和43年3月31日	●	●	●	●	●	●
59歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日	●	●	●	●	×	×
60歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日	●	●	●	●	●	●
61歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日	●	●	●	●	×	×
62歳	昭和38年4月1日～昭和39年3月31日	●	●	●	●	●	●
63歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日	●	●	●	●	×	×
64歳	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日	●	●	●	●	●	●
65歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日	●	●	●	●	×	×
66歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日	●	●	●	●	●	●
67歳	昭和33年4月1日～昭和34年3月31日	●	●	●	●	×	×
68歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日	●	●	●	●	●	●
69歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日	●	●	●	●	×	×
70歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日	●	●	●	●	●	●
71歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日	●	●	●	●	×	×
72歳	昭和28年4月1日～昭和29年3月31日	●	●	●	●	●	●
73歳	昭和27年4月1日～昭和28年3月31日	●	●	●	●	×	×
74歳	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日	●	●	●	●	●	●
75歳	昭和25年4月1日～昭和26年3月31日	●	●	●	●	×	×

※令和７年度中（令和７年４月１日～令和８年３月31日までの間）に75歳を迎える方は、誕生日から後期高齢者医療制度の加入者となりますので、75歳誕生日の前日までに受診していただくようお願いします。
（例）昭和25年６月12日生まれの方は、令和７年６月11日まで受診可能です。

受診方法

1 受診券を準備する

船員保険生活習慣病予防健診受診券（受診券）は、健診のご案内と一緒に3月下旬に会社あてにお送りしています。(任意継続の方は、自宅へ送付しています。）お名前等、印字されている内容に誤りがないことをご確認ください。

紛失された方、年度途中で加入された方は、右の二次元コードよりアクセスして発行申請をしてください。

2 健診機関に予約する

健診は予約制です。必ず事前に、希望する健診機関にご予約ください。
（急なご予約には対応できない場合があります。ご了承ください。）

- 生活習慣病予防健診を実施している健診機関については、別紙「2025年度 生活習慣病予防健診実施機関」をご覧ください。
- 巡回健診をご希望の方は別紙「2025年度 生活習慣病予防健診実施機関」の巡回健診スケジュール(予定)をご覧いただき、直接各健診機関へお問い合わせください。
- 生活習慣病予防健診と併せて船員手帳の健康証明も受けたい方は、ご予約時に必ずお伝えください。
- 外国航路に乗船される方で、船員手帳の健康証明を希望される方は、ご予約の際に外国航路に乗船されることをお伝えください。(船員手帳の健康証明に英文表記が追記されます。)
- 前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診については、実施できない健診機関もございます。希望される方は、予約時に必ずご確認ください。

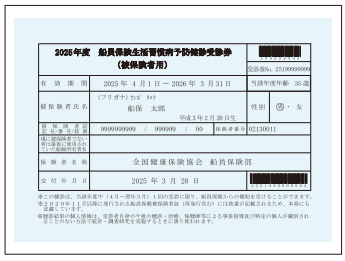
3 受診する

予約された日時に、
以下のものをご持参のうえ受診してください。

- 受診券（被保険者用）
- 船員保険の資格が確認できるもの　※

※以下のいずれか
・保険証（R7.12.1まで）　・マイナ保険証　・資格確認書
・マイナ保険証＋資格情報のお知らせ
・マイナポータルの資格情報画面

- 船員手帳（健康証明の記載を希望される方）
- 採取した糞便容器など
- 船員保険生活習慣病予防健診結果通知票
- 健診費用（追加費用が発生する場合）


2025年度　船員保険生活習慣病予防健診受診券
（被保険者用）

			記号番号 25199999999
有効期間	2025年4月1日～2026年3月31日		当該年度年齢 55歳
被保険者氏名	（フリガナ）ヒゾク タロウ 船保　太郎 昭和3年2月30日生	性別	㊚・女
郵便番号 住所 電話番号	9999999999　/　999999　/　00	船員番号	021130011
電子資格確認オンライン利用に同意されていない船員利用者名			
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3月28日		

※この健診は、当該年度中（4月～翌年3月）1回の受診に限り、船員保険からの補助を受けることができます。※2026年11月以降に発行される船員保険被保険者証（再発行含む）に付随書が記載されるため、本書にも記載しています。
※健診結果が個人情報は、受診者自身が今後の健診・治療・保健指導等による事業指導及び特定の個人が識別されることのない方法で統計・調査研究を実施することに限り使用します。

健診の結果について

健診結果は、おおむね２週間で健診機関より通知されます。なお、個人情報である健診結果については、受診者ご自身が今後健診・保健指導又は治療を受けられる場合や、特定の個人が識別されることのない方法で統計・調査研究が実施される場合に限り使用されます。

※健診結果についてご不明な点がございましたら、受診された健診機関にお尋ねください。

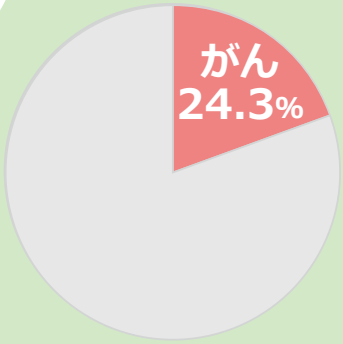
無料のがん検診は生活習慣病予防健診だけ！

「忙しい」「元気だから」「面倒だから」などの理由でがん検診の受診を控えていませんか？**定期的に検診を受けないと、治療可能ながんを見過ごしてしまう危険性があります**。がん検診は不要不急ではありません。健康が第一であるからこそ積極的にがん検診を受けましょう！

がん検診の流れ

- **がん検診**（生活習慣病予防健診）
  - **異常あり** → **精密検査**
    - **が　ん** → **治　療**
    - 異常なし 良性の病変 → （次回検診）
  - 異常なし → （次回検診）

日本人の約4人に1人はがんで亡くなっています



日本人の死因
人口動態統計：厚生労働省（2023）

国が推奨するがん検診

厚生労働省は５つのがん検診を推奨しています。

胃がん
死亡者数は減少していますが依然として患者数は多いがんです。早期発見・治療した場合の治癒率は90%以上です。

肺がん
死因の第一位で死亡者数は年々増加しています。とくに男性は女性の2～3倍も多く喫煙が深く関係しています。

大腸がん
お酒の飲みすぎや脂肪の取りすぎが主な原因です。罹患者数が男性、女性ともに2位ですが早期治療の治癒率は95%以上です。

乳がん
女性が最も多くかかるがんで発症は女性ホルモンが深くかかわります。早期発見のためセルフチェックも有効とされます。

子宮頸がん
子宮入口付近に発症する「子宮頸がん」と子宮奥に発症する「子宮体がん」があり、一般的には前者の検査を行います。

がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

＜出展＞公益財団法人がん研究振興財団

船員保険の生活習慣病予防健診は5つのがん検診を無料で受けられます！

がんは早期発見・治療できれば生存率約90%！

がんは、初期段階ではほとんど自覚症状がなく、気付いたときには命の危機にさらされていることも少なくありません。治療が十分に可能な段階で早期発見するために、がん検診を広くサポートする生活習慣病予防健診をご利用ください！

健診を受けるには受診券が必要です！

受診券が紛失等でお手元にない場合、二次元コードよりアクセスして発行申請をお願いします。

インターネットに接続できない環境の場合等は、船員保険情報センターまでお電話ください。申請書による発行をご案内いたします。

お問い合わせ先

- **受診券の発行に関すること**
  03-6722-0448（船員保険情報センター）
- **健康診断に関すること**
  03-3407-6063（一般財団法人船員保険会 施設事業部）
- **加入者情報**（宛名・送付先住所等）**に関すること**
  03-6862-3060（全国健康保険協会 船員保険部）

健診結果に応じて 特定保健指導を利用しましょう

特定保健指導は 無料

別紙「生活習慣病予防健診実施機関」において、
特定保健指導の欄に「●」印のある健診機関でご利用いただけます。

- 船員保険では、40～74歳の方のうち、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に該当又はその予備群であると判定された方に対し、ご希望により「特定保健指導」を実施しております。
- 保健師等の専門スタッフから、生活習慣の改善等を図る上でのアドバイスを受けることができますので、ご自身の健康を見直す機会として、ぜひご利用ください。

特定保健指導の対象となる方

腹囲とBMI（肥満指数）で、内臓脂肪蓄積のリスクがあるかどうかを判定します。

❶ 腹囲
男性で、85cm 以上
女性で、90cm 以上

❷ BMI
❶には該当しないが
BMIが25以上

健診結果と問診から、追加となるリスクがいくつあるかカウントします。

- A 血　糖：空腹時血糖100mg/dl 以上または HbA1c 5.6%以上
- B 脂　質：空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上又は HDL コレステロール40mg/dl 未満
- C 血　圧：収縮期血圧130mmHg 以上または拡張期血圧85mmHg 以上
- D 喫煙歴：喫煙する方はリスクとして追加

特定保健指導のタイプが決定します。

特定保健指導には、生活改善の必要度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の２種類がございます。

動機付け支援

❶に該当し、A～Cでリスクが1つかつ、Dに該当しない
❷に該当し、A～Cでリスクが1つ該当
❷に該当し、A～Cでリスクが2つ該当かつ、Dに該当しない
のいずれかに該当

原則として１回、個別支援またはグループ支援により、専門スタッフが一緒に生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合わせた生活習慣の目標の設定や実行をお手伝いします。

積極的支援

❶に該当し、A～Cでリスクが1つかつ、Dに該当
❶に該当し、A～Cでリスクが２つ以上該当
❷に該当し、A～Cでリスクが２つ以上かつ、Dに該当
❷に該当し、A～Cでリスクが３つ該当
のいずれかに該当

個別支援またはグループ支援で専門スタッフと一緒に生活習慣の目標を設定したあと、３カ月間継続的に、個別に面談・電話・メール・手紙・FAX などにより、その実行をお手伝いします。

※ 65歳以上の方は、「積極的支援」に該当した場合でも「動機付け支援」の対象となります。
※ 高血圧症、脂質異常症又は糖尿病の治療で服薬中の方については、特定保健指導の対象とはなりません。

特定保健指導のご利用方法

特定保健指導をご利用いただくには、以下の方法がございます。

健診を受診し特定保健指導の対象となった場合、同日に同じ健診機関で利用することができます。
※健診機関によってはご利用いただけない場合がございます。

特定保健指導の対象となった方のうち、健診と同日にご利用されなかった場合は、後日、船員保険会が「特定保健指導利用券」をご自宅へお送りします。以下の実施方法からご希望の方法を選択してお申込みください。

STEP 1 実施方法を選ぶ

契約健診機関

特定保健指導利用券に同封する契約健診機関一覧からお選びください。
（対面型面談）

RIZAP 株式会社

スマホ・PC 面談をご利用いただけます。

申込人数上限あり

STEP 2 申し込みをする

希望の健診機関へ電話予約

船員保険情報センターへインターネットもしくは書面で申し込む

STEP 3 特定保健指導を受ける

契約健診機関

予約日に健診機関へ来院してください。

RIZAP 株式会社

案内のメールが届きます。案内に従ってご予約ください。

上記でお申し込みがなかった場合は、船員保険部の委託事業者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、受診券および特定保健指導利用券発送時に同封の「共同利用不同意書」を記入のうえ、一般財団法人船員保険会施設事業部まで郵送ください。

船員手帳健康証明書の提供のお願い

～健康証明書のご提供で健康サポートが受けられます！～

全国健康保険協会船員保険部では、船員の皆さまの健康づくりをサポートするため、40歳以上の方の健康証明書の提供をお願いしています。

船員保険の生活習慣病予防健診を受けなかった場合でも、**健康証明書を提供いただくことで、無料健康サポートが受けられます。**

1. 無料健康相談（特定保健指導）
2. オーダーメイドの健康情報提供
3. 健康情報満載健康アプリ利用

［船員手帳］写しを提供いただきたい部分

1 第十四表

（十四）

健　康　証　明　書　Medical Certificate

This certificate is issued under the provision of regulation I/9 of STCW convention, 1978, as amended.

既往歴 Medical history		喫煙の有無 Smoking	有 Yes　無 No
服薬状況 Medication status		身長 Height	cm
		体重 Weight	kg
業務歴 Work history		腹囲 Abdominal circumference	cm
		BMI Body Mass Index	

自覚症状 Subjective symptoms		他覚所見 Objective Findings	
運動機能 Physical ability		色覚 Color vision（最近の検査日及び有効期限）(Date of last exam. and expiry date)	（検査日　　）（有効期限　　）
裸眼視力（矯正視力）Distance vision unaided (Distance vision aided)	右 Right（　） 左 Left（　） 両 Combined（　）	聴力 Unaided hearing（補聴器により補われた聴力）(Aided hearing)	右 Right（　） 左 Left（　）
握力 Grip	右 Right　左 Left	血液型 Blood type	

2 第十五表

（撮影年月日が2025年4月1日以降のもの）

（十五）

血糖 Blood glucose	血糖値 Blood glucose level	食事後　時間 after meals hour	貧血 anemia	赤血球数 RBC
	ヘモグロビンA1c HbA1c			血色素量 Hb
血中脂質検査 Blood lipid exam.	LDLコレステロール LDL cholesterol		血圧 Blood pressure	/
	中性脂肪 Triglyceride		心電図検査 Electrocardiagram exam.	
	HDLコレステロール HDL cholesterol		胸部X線検査 Chest X-ray exam.	撮影年月日 Date of photgraphing
肝機能検査 Hepatic function exam.	GOT Glutamic oxaloacetic transaminase			フィルム番号 Film No.
	GPT Glutamic pyruvic transaminase			
	γ－GTP γ-glutamyl transpeptidase			
検便 Stool exam.	虫卵 Parasite egg			
	ヘモグロビン Hemoglobin			
検尿 Urinalysis exam.	蛋白 Albumin		かくたん検査 Sputum exam.	
	糖 Sugar		肺活量 Breathing capacity	cc

3 第十六表

（十六）

腹部画像検査 Abdominal imaging exam.		尿酸値 Uric acid level	
		B型肝炎抗体検査 Hepatitis B antibody exam.	

医師の指示及び就業上の注意事項（見張り業務の適・不適、就業上の制約等）
Instruction(Fit or unfit for look-out duties, limitations for service at sea,etc.) by doctor

備考　Remarks

判定 Diagnosis		判定年月日 Date of diagnosis	
		有効期限　Expiry date (1 year from diagnosis)	

船員の署名　Signature of holder of this certificate

医師の署名並びに所属機関の住所及び印
Signature of doctor, address and stamp of the hospital

無理なく始めましょう！

健康づくり

食事

1. よく噛む
2. 1日3食食べる
3. 食べてから2時間は寝ない
4. 「ながら食い」をしない
5. 腹八分目を心がける

ごはんを三口分減らすと…

（一口約25kcal）

1日で
約225kcal 減

1ヵ月で
約7,000kcal 減

1kgの体脂肪燃焼に相当！

運動

日常的な動作（生活活動）でもカロリー消費！

- 歩く
- 階段をのぼる
- ストレッチ
- 掃除
- 荷物の積み下ろし
- 布団の上げ下ろし
- テレビを見ながら筋トレ

1日あたりの体を動かす目標時間

運動＋生活活動の合計	65歳以上	18～64歳
	40分	60分

※（参考）厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」

心と体の休養

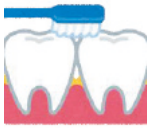
ストレスは「日々解消」

自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

体にうれしい入浴の効果

- 血流がよくなり、筋肉疲労が改善
- 浮力で骨・関節・筋肉への負担が軽減
- 寝つきがよくなり、睡眠の質が向上

歯のケア



歯垢を残さず除去する

特に歯垢がつきやすい歯の間や奥歯の噛み合わせ部分は、毛先を届かせるよう意識しましょう。

歯間はデンタル用品でケア

歯間が狭めの人におすすめ	歯間が広めの人におすすめ
デンタルフロス	歯間ブラシ

異常がなくても年に1～2回は歯科医院へ！

禁煙・節酒

禁煙の強い味方、補助剤

船員保険ご加入の方は無料！

オンライン禁煙プログラム

卒煙カウンセラーがサポート！アプリで手軽に利用できます。

詳しくはこちら▲

「適量」を守って飲む

摂取量の目安は、純アルコール量で20g／1日です。

ワイン	ビール	日本酒	ウイスキー
¼本（180ml）	1本（500ml）	1合（180ml）	ダブル1杯（60ml）

参考：船員保険部 ヘルスコンパス（第2版）

使ってみよう！ マイナ保険証

どんないいことがあるの？

より良い医療が可能に！

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる！

カードリーダーのある
医療機関等でマイナ保険証を
利用したとき、初診料等が
低くなる！
さらに、災害時にも利用可能！

自身の健康管理に役立つ！

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる！

オンラインで医療費控除がより簡単に！

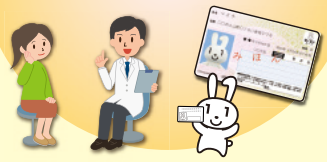
マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに！

手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される！

健康保険証としてずっと使える！

就職・転職・引越をしても
保険証としてずっと使える！
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※従来の保険証が利用できなくなるわけではありません。