

# 船員保険 生活習慣病予防健診のご案内

## 35歳～74歳の方が対象

船員保険では、加入者の皆様の健康の保持・増進を図るため、2018年度より健診を**無料**で実施しています。

**1** 3つのがん検診が含まれているので安心！

日本人の死亡原因の大半は、がん、心臓病、脳卒中などの「生活習慣病」ですが、これらの病気は、初期の段階では症状がなかなか現れないため、自分でも気づかぬうちに病気が悪化するケースも少なくありません。

そのため、船員保険では、船員保険被保険者(ご本人)の方に生活習慣病予防健診を実施しております。

本パンフレットで健診の内容をご確認いただき、ぜひ、年に一度ご受診ください。よろしくお願いいたします。

※被扶養者(ご家族)様には別途被扶養者様向けの健診のご案内をお送りしています。(対象年齢：40歳～74歳)

**2** 「船員手帳の健康証明」を受けるともできて便利！ ※別途証明費用がかかります

**3** 生活習慣病予防健診(一般健診・巡回健診)を無料で受診できます！



### 目次

生活習慣病予防健診について知りたい	P2～4	特定保健指導について知りたい	P6
検査項目について知りたい	P3	生活習慣病予防健診を受けられる実施機関が知りたい	別紙実施機関一覧参照
受診方法について知りたい	P5	巡回健診を受けたい	別紙実施機関一覧参照

■ 船員手帳の写しの提供のお願い……………P7



### お問い合わせ先

健康診断に関すること

一般財団法人 船員保険会  
TEL：03-3407-6063  
〒150-0002  
東京都渋谷区渋谷1-5-6 SEMPOS ビル

受診券の発行に関すること

船員保険情報センター  
TEL：03-6722-0448  
〒105-0023  
東京都港区芝浦1-11-4

# 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。

- ✓ 一般健診・巡回健診は無料で受診できます。
- ✓ 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)
- ✓ がん検診を含む健診で、検査項目が充実しています。

## 対象者

- 1 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)
  - 2 2021年2月から翌年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
- ※いずれについても、2021年度中に35歳になる方は対象となります。

## 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。	<b>無料</b>
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。(漁協又は会社等の単位での受診となります)	<b>無料</b>
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。	<b>4,936円</b>

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「2021年度 生活習慣病予防健診実施機関」の「2021年度 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。

巡回健診の詳細(日時・会場等)は、船員保険会のホームページ(<https://www.sempos.or.jp/healthcare/checkup/hoken/>)でもご確認いただけます。



# 検査項目

生活習慣病予防健診の検査項目は以下のとおりです。

項目	内容	一般健診	巡回健診	総合健診	(参考)手帳健診
理学的検査	胸部聴打診・腹部触診・膝蓋腱反射	●	●	●	●
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	●	●	●	●
	オーディオメーター(1000Hz・4000Hz)	▲1	▲1	●	
肺機能検査	肺活量	●	●	●	●
	フローボリュームカーブ	▲2	▲2	●	
血圧測定	坐位・右上膊部	●	●	●	●
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・GOT・GPT・ γ-GTP・アルカリフォスファターゼ・LDH	●	●	●	GOT・GPT・ γ-GTP
	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	●	●	●	
	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(O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 簡易聴力検査に代えて、オーディオメーター(1000Hz・4000Hz)でも可。

▲2 肺活量に代えて、フローボリュームカーブでも可。

▲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。(462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。(1,039円追加となります。)**

▲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):1,086円・2方向(40~48歳):1,686円追加となります。)

▲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 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。

# 生活習慣病予防健診の特徴

## がん検診を含む健診で、検査項目が充実しています。

その1 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

バリウムを飲んで、レントゲン撮影を行います。

肺がん検診

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。

大腸がん検診

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。

※前立腺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診は年齢要件に該当する方は受診できます。受診には、以下の追加料金が発生します。  
※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。

	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)	2021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)	2021年度中に偶数年齢に達する方	1,039円
乳がん検診(女性のみ)	2021年度中に40歳以上の偶数年齢に達する方	40~48歳 1,686円 50歳以上 1,086円

## 船員手帳に健康証明を受けることができます。

その2

- 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。
- 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。



## 一般健診・巡回健診は無料で受診いただけますので、大変お得です。

その3 生活習慣病予防健診は、船員保険が健診費用の全部、又は一部を補助しますので、大変お得です。(年度中1回限り)



生活習慣病予防健診(一般健診)の料金

船員保険が全額負担 21,714円

総額 21,714円(※1)

生活習慣病予防健診(巡回健診)の料金

船員保険が全額負担 23,034円

総額 23,034円(※1)

船員手帳健診[船員法施行規則第55条]の料金

個人(又は会社)が負担 14,200円

総額 14,200円(※2)

※1 船員手帳の健康証明には、別途費用がかかります。

※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。

# 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4月にお送りしています。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、別添の「船員保険生活習慣病予防健診受診券申請書」に必要事項をご記入のうえ、船員保険情報センターへ提出してください。



## ② 健診機関を予約する

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「2021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「2021年度 生活習慣病予防健診実施機関」の「2021年度 巡回スケジュール(予定)」をご覧ください。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 健診機関より健診書類(便採取容器など)が届く

## ④ 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)
- ・ 船員保険被保険者証(保険証) または 船員保険資格証明書
- ・ 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)

### 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。

## 健診後のサポート(特定保健指導)について

- 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。詳細についてはp.6をご覧ください。

# 健診結果に応じて「特定保健指導」を利用しましょう

- 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」の費用

**無 料**

(別紙健診実施機関一覧において、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。)

2021年度 船員保険特定保健指導 利用券			
氏名	〒	船員保険	健康指導
生年月日	00000000	000000	00
性別	男	性別	男
生年月日	昭和37年2月20日		
健康指導機関	船員保険 健康指導 支店		
健康指導機関	船員保険 健康指導 支店		
発行年月日	2021年2月20日		

## 「特定保健指導」のご利用方法

- 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。
- 健診の結果、特定保健指導を受けたい方には、船員保険会より「特定保健指導利用券」を実施機関一覧と一緒に送りますので、ご希望の特定保健指導実施機関にご予約のうえ、ご利用ください。

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。

① 腹 囲 男性で、85cm以上  
女性で、90cm以上

② BMI ①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。

- ア：血 糖：空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c 5.6%以上
- イ：脂 質：中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- ウ：血 圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- エ：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

### 動機付け支援

- ①に該当し、ア～ウでリスクが1つかつ、エに該当しない
- ②に該当し、ア～ウでリスクが1つ該当
- ②に該当し、ア～ウでリスクが2つ該当かつ、エ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、保健師と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

- ①に該当し、ア～ウでリスクが1つかつ、エに該当
- ①に該当し、ア～ウでリスクが2つ以上該当
- ②に該当し、ア～ウでリスクが2つ以上かつ、エに該当
- ②に該当し、ア～ウでリスクが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保健指導の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。

# 船員手帳の写しの提供についてご協力をお願いします

○船員手帳の「第三表」(氏名・生年月日記載部分)と、「第十四表、第十五表」(第十五表の胸部エックス線検査の撮影年月日が2021年4月1日以降の健康証明部分)の写し(コピー)を船員保険情報センターへご提供ください。

船員保険をはじめとするすべての医療保険者は、加入者の生活習慣病の予防等を図るため、40歳以上の加入者に対し、毎年健診を実施し、その結果を国に報告することが義務づけられています。

国への報告に当たっては、健康証明を受けられた方についても、その結果(健康証明書の写し)を船員保険部に提出いただいた方は健診を受診したとみなして報告することができます。

このため、船員保険部では、毎年、船舶所有者や被保険者の皆さまに対し、船員手帳の「第三表」(氏名・生年月日記載部分)及び「第十四表、第十五表」(健康証明部分)の写しの提供をお願いしております。

お手数をおかけしますが、趣旨をご理解いただき、写しの提供にご協力いただきますようお願い申し上げます。

提供して下さった方で、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は、ご希望により「特定保健指導」を受けて、重い病気を未然に防ぐことにお役立ていただけます。

**[船員手帳]**  
写しを提供いただきたい部分

① 第三表 (氏名と生年月日が必要です)

氏名及び性別 Name	男 女 male female
本 籍	
Nationality	Japan
生 年 月 日 Date of birth	年 月 日

② 第十四表

身長 Weight	体重 Weight	血圧 Blood pressure	血糖値 Blood sugar
脈率 Pulse	尿酸値 Uric acid	血球数 Hematocrit	血球数 Hematocrit
尿糖 Urinary sugar	尿潜血 Urinary blood	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein
尿潜血 Urinary blood	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein
尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein
尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein
尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein
尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein
尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein
尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein	尿蛋白 Urinary protein

③ 第十五表 (撮影年月日が2021年4月1日以降のもの)

撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history
撮影年月日 Date of photographing	胸部X線検査 Chest X-ray	西洋医 Medical history

## 船員手帳の写し提出先

### 船員保険情報センター

〒105-0023 東京都港区芝浦1丁目11-4 TEL.03-6722-0448 FAX.050-3156-0501  
03-6722-0449