

# 船員保険 生活習慣病予防健診 特定健診(特定健康診査)のご案内

## 40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。

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、自分でも気づかない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、船員保険被扶養者(ご家族)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ますようお願いいたします。



### 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

P8

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.P7

巡回健診を受けたい

別紙実施機関  
一覧参照

特定健診について知りたい

P6

### 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

# 被扶養者のみなさまへ ～2種類の健診のご紹介～

船員保険に加入している40歳以上の被扶養者(ご家族)の方は、年度中1回に限り、**生活習慣病予防健診**または**特定健診**のどちらか1つを受けていただくことができます。

## 対象者



- 船員保険に加入している**40歳～74歳**(75歳の誕生日前日まで)の被扶養者の方(任意継続含む)
- 2021年度中に40歳になる方も対象となります。
  - 船員保険の被扶養者でなくなった日以降は、健診をご利用いただけません。

## 健診の種類



被扶養者の方がご利用いただける健診は、**「生活習慣病予防健診」**または**「特定健診」**です。どちらか1つのみ受診いただけます。

- 「生活習慣病予防健診」は、被保険者の方に実施している健診と同じ内容で、がん検診も含まれています。
- 「特定健診」は、手軽に受診されたい方向けの健診で、実施機関は全国に約5万機関あり、そのうち約2,500機関では無料で受診いただけます。

## 生活習慣病予防健診と特定健診の違い

	生活習慣病予防健診	特定健診
実施機関	約420ヶ所	約5万ヶ所
検査項目	多い	少ない
がん検診(胃・肺・大腸)	含む	含まない
費用	<b>無料</b> (一部有料) 費用の一部を船員保険が補助いたします。	<b>無料</b> 協会集合Aタイプの場合。 集合Bタイプの場合は、 (健診費用総額-7,150円)

※生活習慣病予防健診には、特定健診の検査項目がすべて含まれています。  
 ※協会集合Aタイプは別紙「特定健康診査実施機関一覧」をご確認ください。  
 集合Bタイプは、全国健康保険協会各支部のHP等でご確認ください。

# 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	特定健診(集合A)
理学的検査	胸部聴打診・腹部触診・膝蓋腱反射 (※4)	●	●	●	
身体測定	身長・体重・BMI・腹囲	●	●	●	●
	握力(右・左) (※4)	●	●	●	
	遠距離視力(右・左)・色覚 (※4)	●	●	●	
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 (※4)	●	●		
	フローボリュームカーブ (※4)	▲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 (※4)			●	
心電図検査		●	●	●	▲11
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	●	●	●	クレアチニン▲11
	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	●	●	●	▲11
	血小板数・血液像			●	
	ヘモグロビンA1c	▲3	▲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	●	▲11
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	7,150円
	船員保険補助額	21,714円	23,034円	33,036円	7,150円
	自己負担上限額	無料	無料	4,936円	0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。(ご希望される方はご受診の際に健診機関へお申し出ください。)

▲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、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)

▲11 健診結果などに基づいて医師の判断により実施される検査です。

※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。

※4 被扶養者の方は、膝蓋腱反射、握力、色覚、肺活量、虫卵検査は省略可。

# 生活習慣病予防健診

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

## 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。	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。 (漁協又は会社等の単位での受診となります)	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「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)」をご確認いただき、詳細(日時・会場等)については管轄の各健診機関までお問い合わせください。

## 船員保険の生活習慣病予防健診に含まれるがん検診

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 **子宮頸がん検診**・**乳がん検診**・**前立腺がん検診**も、受診いただけます。

※子宮頸がん検診・乳がん検診・前立腺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合せください。

	対象者(年齢要件)	自己負担上限額
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年度中に偶数年齢に達する方	40~48歳 1,686円 50歳以上 1,086円
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

生涯のうち、およそ12人にひとりの方が乳がんと診断されています。

(国立がん研究センター「がん情報サービス」より)

# 生活習慣病予防健診の受診方法



## ① 受診券(セット券)を準備する

「特定健康診査受診券(セット券)」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「特定健康診査受診券(セット券)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合せください。
- 子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺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。

- ・ 特定健康診査受診券(セット券)
- ・ 船員保険被保険者証(保険証) または船員保険資格証明書
- ・ 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

- 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.8をご覧ください。

※協会集合Aタイプ及び集合Bタイプの特定保健指導実施機関でも、特定保健指導をご利用いただけます。

(協会集合Aタイプ:無料 集合Bタイプ:無料又は有料)

# 特定健診

- ✓ 検査項目が少なく、手軽に受診したい方向けの検査です。
- ✓ 全国約2,500の健診機関で無料で受けられます。

## 特定健診の実施機関と自己負担額

●特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した内容の健診です。実施機関は全国に約5万ほどありますが、そのうち約2,500の機関(協会集合Aタイプの機関)では、無料で受けられます。

※特定健診の実施機関は「協会集合Aタイプ」と「集合Bタイプ」の2種類がございます。

	実施機関	実施機関の数	自己負担額
協会集合Aタイプ	別紙「特定健康診査実施機関一覧」で実施機関をご確認ください。	約2,500	なし(無料)
集合Bタイプ	実施機関については、全国健康保険協会各支部のHP等でご確認ください。	約48,000	(健診費用総額-7,150円)

## 検査項目

●特定健診の検査項目は以下のとおりです。

医師問診／身長／体重／腹囲／BMI／血圧／GOT／GPT／ $\gamma$ -GTP／中性脂肪／HDLコレステロール／LDLコレステロール／空腹時血糖又はヘモグロビンA1c  
尿(糖・蛋白)

### 【詳細な健診】

心電図検査／眼底検査  
貧血検査(赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値)  
クレアチニン

※【詳細な健診】の項目は、健診結果などに基づいて医師の判断により実施されるものです。  
すべての方に実施する検査ではありません。



## がん検診を希望される方へ

特定健診には、がん検診の内容は含まれておりません。がん検診を希望される方は、生活習慣病予防健診をご利用ください。

また、市区町村でも、各種がん検診を実施しておりますので、お住まいの市区町村の広報等で手続き方法をご確認ください。

(市区町村が実施する集団健診において、特定健診とがん検診を一緒に受けられる場合もございます。)

# 特定健診の受診方法



## ① 受診券(セット券)を準備する

「特定健康診査受診券(セット券)」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「特定健康診査受診券(セット券)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。)

- 特定健診の実施機関については、別紙「特定健康診査実施機関一覧」(無料で受診できる協会集合Aタイプの機関)をご覧ください。全国健康保険協会各支部のHP等でご確認ください。
  - ・協会集合Aタイプの健診実施機関では、無料で受診いただけます。
  - ・集合Bタイプの健診実施機関の場合、実施機関により費用が異なります。(無料で受診いただける機関もあります。)



## 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。

- ・ 特定健康診査受診券(セット券)
- ・ 船員保険被保険者証(保険証)または船員保険資格証明書
- ・ 健診費用(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

- 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.8をご覧ください。
  - ※協会集合Aタイプ及び集合Bタイプの特定保健指導実施機関でも、特定保健指導をご利用いただけます。(協会集合Aタイプ:無料 集合Bタイプ:無料又は有料)

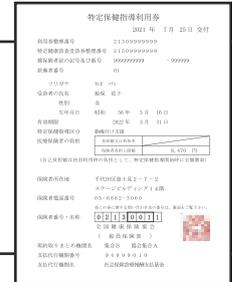
# 健診結果に応じて「特定保健指導」を利用しましょう

- 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

※詳しくは、「特定保健指導利用券」送付時に同封されているチラシ等でご確認ください。

- 別紙「生活習慣病予防健診実施機関」の一覧表で特定保健指導欄に「●」印のある健診機関においては**無料**でご利用いただけます。
- 協会集合Aタイプの全ての特定保健指導実施機関及び集合Bタイプの一部の特定保健指導実施機関では、**無料**でご利用いただけます。



## 「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ていただきたい方には、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 **B M I** 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。