



SGホールディングスグループ
健康保険組合より

4月から始まるヘルスチェック！上手に受けましょう！

前日の注意

- ☐ 食事は午後10時まで。消化の良いもの（うどんや煮物など）を食べましょう。
※トンカツなどの揚げ物や焼き肉、ケーキなどの甘いものはNGです。
- ☐ 前日のお酒はできるだけ控えましょう。飲むとしても適量（ビール 大瓶630ml／ワイン グラス2杯）を午後10時までに。
- ☐ 睡眠をしっかりととりましょう。



当日の注意

- ☐ できる限り空腹受診を心掛けましょう。
※健診が午後の場合、食後6時間は空けるように。
- ☐ 水分は水、お茶で補給。
甘いジュースや缶コーヒーは控えましょう。
- ☐ 血圧を不必要に上げないために、測定前の運動やタバコ、階段の駆け上がりはNGです。
- ☐ 持病のお薬がある方は主治医にご相談ください。
※血圧のお薬を飲んでいる方は服薬しましょう。



再検査になると、病院で受診しなければならず、二重に時間、手間、お金が掛かります。一人ひとりが気を付けて、不必要な再検査を減らしましょう！

健康（心と体）に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

