

健康診断を

受ける皆様へ



日時： 月 日（ ） : ~ :

注意事項

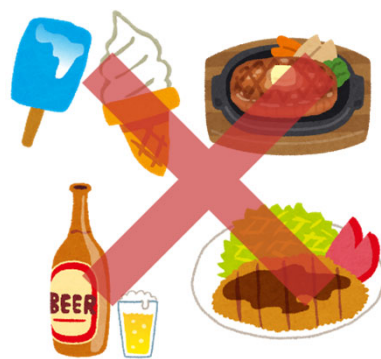
1ヶ月前

*肥満やメタボが気になる方は、
健診前に減量を！



前日

*揚げ物・お菓子・アルコールはとらない！
(食べてしまうと、再検査になる可能性大)



当日

食事の食べ方(12時間以上の絶食が目安)
朝健診:前日夜9時以降食べない
昼健診:朝・昼食べない
夜健診:昼・夕食食べない

*当日飲み物は水・お茶のみ
(×甘いコーヒー・スポーツ飲料・清涼飲料)
*高血圧の薬はいつもどおり飲んでください

その他(特に糖尿病の薬)は飲んでも良いか主治医に確認してください



走らない！
タバコ吸わない！
(加熱式タバコ含む)
深呼吸！



SGホールディングスグループ健康保険組合