

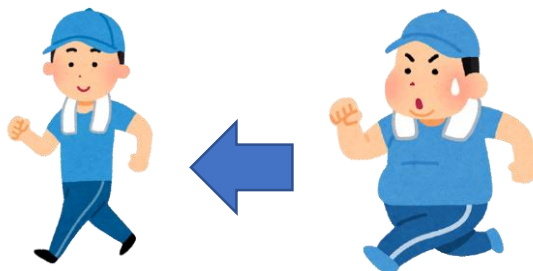
# 定期健康診断の心得



日時： 月 日 ( ) : ~ :

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・夕食べない

**飲み物は水・お茶のみ**

**高血圧の薬はいつもどおり飲む**

その他の薬(特に糖尿病)は飲んでも良いか主治医に確認

※問診票に、内服薬のチェックを忘れずに



**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