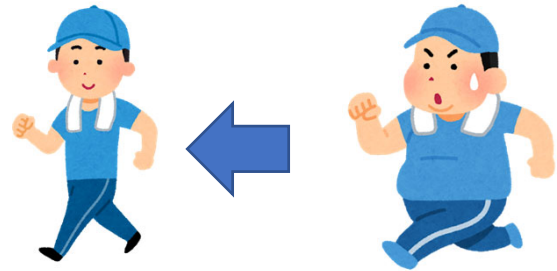


# 定期健康診断の心得



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