

定期健康診断の心得

SGホールディングスグループ健康保険組合

ここが大事!!

前日

揚げ物・お菓子・アルコール
は取らない

食べ過ぎ注意!!

(気をつけないと再検査になる可能性UP?!)

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

問診票に内服薬の
チェックを
お願いします。

飲み物 水・お茶のみOK

お薬 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
主治医に確認

受け方 たばこは吸わず、走らない。

(気をつけないと血圧が高くなる可能性UP?!)



<健康のすすめ>

*詳しくは健保HP
(MY KENPO内の食コラム)へ

運動

毎日動く!
目安は8000歩



塩分少なめ!

ラーメンのスープまで
飲むと適量の約1日分...

食事



肉より魚!

サンマ・イワシなどの
青魚がおすすめ!

日々のお酒は

ほどほどに!

適量はビールなら
1日500mlまで!

飲酒

