

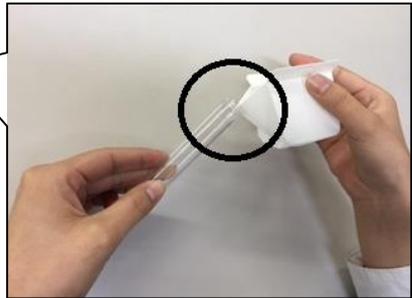
# 早朝尿のとり方

尿は健診当日にとりましょう

## 尿検査の前の注意

- ①前日はビタミンCを多く含む食品やドリンク剤などを多く摂ることは避けましょう。
- ②前日は夜間に及ぶ激しいスポーツは控えましょう。
- ③体を動かすことによる蛋白尿の影響を避けるため、朝起きてすぐの尿(早朝尿)をとりましょう。  
※採尿前に田畑の仕事をしたり、体操・ジョギングなどの運動は避けてください。

## 早朝尿のとり方

とる時間	朝、起きてすぐの尿(早朝尿)
方法	<p>①朝、起きたら、まっすぐトイレへ</p> <p>↓</p> <p>②出始めの尿を少し捨て、 その後の尿を添付しているコップにとる。</p> <p>↓</p> <p>③コップからプラスチックの容器にこぼさない ように入れる。(10ml程度)</p> <p>中間尿</p>  
保存	涼しく、直射日光の当たらない場所に保管し、採尿して5時間以内に提出する。
提出	ラベルにお名前と採取日を記入し、容器に貼って袋に戻し、健診受診時に持参する。
注意	プラスチックコップはトイレに流さず、ゴミとして処分してください。



尿検査セットに  
含まれている物



忘れずにご持参  
ください!

早朝尿がとれなかった場合は、健診会場(保健センター)で採尿できます。