

特定健診を受ける方へ

健診前日

①食事について

- 血液検査がありますので、空腹時の検査(朝食欠食)にご協力ください。
- 検査の前日は、午後10時までに飲食をお済ませください。
(原則として、健診までに10時間の絶食が望ましいとされています。)
- 胃がん検診を同日受診しない方は、朝の水分摂取(お茶・お水)は可能です。

予約の変更は
事前にご連絡ください!



②問診票について

- 「健康診断受診票」の1ページと4ページが問診票となっています。
記入例を参考に当日までにご記入ください。

健診当日

①受診日時について

- 「予約確認通知書」の日時をご確認の上、当日は受付時間内に保健センターへお越しください。
- 届いた「健康診断受診票」の氏名・住所に変更がある場合は、役場スタッフへお申し出ください。
- 受診時間は、当日実施する受診項目全てを受診された場合 1時間程で終了する予定です。

②内服薬について

- 定期薬を服薬中の方は、朝の内服の可否を事前に主治医にご確認ください。

基本的には、朝食後の血圧のお薬・心臓病のお薬を服用している方は、検査を受ける2時間以上前までに100ml程度の少量の水で服用してください。胃薬・糖尿病のお薬やインスリンの注射等は使用しないでください。

特定健診の各項目の注意点

腹囲測定	おへそ周りの測定を行います。 <u>体を締めつけるガードルやストッキング、ボディースーツ等の着用はお控えください。測定しやすいよう、ワンピースの着用もご遠慮ください。</u>
血圧測定	測定前は、喫煙や息がはずむような運動は避けましょう。衣服は腕まわりにゆとりがあるものを着用ください。
尿検査	<u>当日の朝の尿を採って持参してください。⇒裏面の「早朝尿のとり方」をご覧ください。</u>
心電図検査	<ul style="list-style-type: none">• 健診当日、<u>国保で16~74歳の方は全員実施</u>します。それ以外の方は医師の判断等により必要な方のみの実施となります。• 胸元、手首、足首に器具を装着しますので、<u>上半身が出しやすい服装</u>でお越しください。腕時計や磁気ネックレス、エレキバン、ストッキング等もはずして受けるようにお願いします。


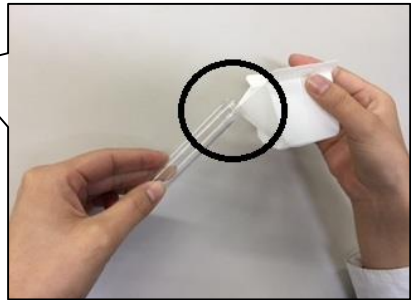
早朝尿のとり方

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。