

# 2022年度 下半期健康チェックのご案内

- 日時：別紙「2022年度 下半期健康チェック申込書」をご覧ください。  
A～Dコースのいずれか1つを選択（重複不可）してください。
- 申込期限：1月4日（水）～13日（金）17:00までに、  
①郵送 ②電話（39-1139）③FAX（39-5539）でお申込下さい。  
**※注意※ 締切日以降の申込、また当日受付は致しません。**

## 3 当日の日程（流れ） 終了予定時刻12:00

留守番電話・メールでの  
受付は致しません

時間	内容
8:50～9:20	① 総合受付（Aコース：血液検査希望者） ② 血液検査
朝食後、順次⑤へ	③ 血液検査の済んだ方から朝食（9:50までに）
9:20～9:30	④ 総合受付（Bコース：尿検査希望者）
9:20～10:30	⑤ 血圧・胸囲・腹囲測定など ⑥ 身体測定
10:30～12:00	⑦ ストレッチ・体力測定等

A,Bコースの方は  
受付時間を  
ご確認ください！



## 4 持ち物・服装

### 松本ヘルス・ラボ会員証（受付時必要です）

会員証は忘れずに！

運動着（ボディースーツ、ストッキング不可）・体育館用運動靴・タオル・マスク着用  
飲み物・朝食（採血の方のみ）・内服薬（ある方のみ）

## 5 血液検査の注意事項

コップ1杯は  
200mlです

- 前日21時以降、当日採血終了までは、水以外を飲食しないでください。  
※薬を飲んでいる方は主治医にご相談ください。朝はコップ1杯程度の水・お湯をお飲みください。
- 当日は総合受付で受付を済ませてから採血を受けてください。  
採血は9時30分に終了します、9時20分までに必ずお越しください。
- 血液検査終了後、各自で朝食をとってください。（朝食をご持参ください）
- 当日の連絡先：070-1406-9136

## 6 その他

- 基本サービス会員は、参加料金を事前にお支払い頂く必要がございます。  
（体力測定1,500円、血液検査 1,500円、尿検査（栄養状況） 1,500円）  
⇒支払場所：松本ヘルス・ラボ 支払期限：2023年1月27日（金）まで（平日のみ 10～17時まで）
- 時間に余裕を持ってお越し下さい、また、進行状況により終了時間が遅くなる場合があります。
- コロナ感染状況により中止の場合があります、その際は決まり次第ご連絡致します。

基本サービス会員の方は  
ご確認ください！