



# あすは、<sup>にょうけんさ</sup>尿検査 <sup>び</sup>ていしゅつ日です。

おしっこにたんぱく質や糖がまじっていないかをしらべます。

<sup>び</sup>ていしゅつ日 …… 4月25日（木）

☆午前中に「石川県予防医学協会」がまとめていくので、午後に出したり、次の日に持ってきてても検査はできません。

## ☆おしっこのとり方☆

1. あさおきたら、すぐにトイレへいきます。
2. <sup>で</sup>はじめのおしっことはとらないで、すこし<sup>で</sup>出たあとのおしっこを紙コップにとります。
3. おしっこを容器にうつします。
4. きちんとフタをして、ふくろにいれます。
5. ふくろの口をしっかりとおりまげます

\* 毎年、何人かわずれる人がいます。前日の夜のうちにまくらもとか

トイレにコップと容器をおいておくといいでしょう。

