



〔SGホールディングスグループ健康保険組合〕

定期健康診断の心得

健康診断までに、必要な人はやせて、健康的な生活を送りましょう！



定期健康診断当日までの過ごし方

1 日頃からの注意点

肥満やメタボが気になる方は、積極的に運動をしましょう。特に、健診前は目標を決めて減量を！



3 当日の注意点

✓ 食事 12時間以上の絶食が目安

- ・朝健診の場合
前日夜9時以降食べない
- ・昼健診の場合
「朝・昼」食べない
- ・夜健診の場合
「昼・夕」食べない

✓ 飲み物は水・お茶のみ



2 前日の注意点
揚げ物お菓子アルコールは取らない！
(もし食べてしまうと、再検査になる可能性大)



✓ 高血圧の薬は通常のように飲む
その他の薬(特に糖尿病)は
飲んでよいのか、主治医に確認

※問診票に、
内服薬のチェックを



〔ご相談・お問い合わせ〕

SGホールディングスグループ健康保険組合 京都健康推進室 ☎ 0120-81-6570 東京健康推進室 ☎ 0120-81-3433