

## 健康診断受診前のお食事について

(公財)シルバーリハビリテーション協会  
八戸西健診プラザ

「第4期特定健診・特定保健指導の見直し」(厚生労働省)に基づき、当施設では、令和6年度より健診前のお食事について下記のとおりご案内しております。

### 《午前受診の方》

	健診前日	健診当日
食事	消化の良いものを20時までに お済ませください。	絶食 (ガム、あめ含む)
水分	21時以降は水、お茶のみ	健診開始2時間前までにコップ1杯(200ml)の 水のみ可

### 《午後受診の方》

	健診前日	健診当日	
食事	通常通りのお食事で構いません。	胃部X線検査 なし	7時までに 通常通りのお食事を お済ませください。
		あり	7時までに はちみつ又は何もついていない 食パン1~2枚のみ(その他はすべて不可)
7時以降は絶食(ガム、あめ含む) となります。			
水分	摂取可能	胃部X線検査 なし	朝食後は水、お茶のみ可
		あり	健診開始 2時間前までに コップ1杯 (200ml)の 水のみ 可

中性脂肪や血糖値等、血液検査のある皆様には、データに影響が出る可能性があるため、空腹時(食後10時間以上が望ましい)での受診をお願いいたします。  
やむを得ず空腹時以外に健診にお越しいただいた場合は、令和6年7月1日より、下記の対応とさせていただきます。

#### 【健診終了予定時刻までに食後 3.5 時間以上になる方】

- ・食後 3.5 時間になるまで採血をお待ちいただきます。

#### 【健診終了予定時刻までに食後 3.5 時間に満たない方、ご都合がつかない方】

- ・別日での健診受診をお願いいたします。

これからも健康診断の質の向上を図り、皆様の健康管理に役立てていただけるよう健診結果の提供に努めてまいります。

ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。