## 인적사항 🎥 🛶 💀 성 명 사원번호 연 락 처 근 무 지 기타사항 담당보건관리자

당신의 건강을 위해 항상 수첩을 지참하세요!

## 건강관리 10계명

- 스트레스는 하루를 넘기지 말자! 스트레스는 만병의 근원, 긍정적 사고를 갖는 것이 중요하다.
- 술은 2잔 이하. 이틀은 금주하자! 술에 의해 손상된 간이 회복되는 시간은 최소 이틀
- 3대 건강 수치를 체크하자! 혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 아는 것이 성인병 예방의
- 하루 30분씩. 1주일에 4회 이상 운동하자! 규칙적인 운동은 3대 수치 조절에 필수 조건
- 5복 중 하나. 치아를 소중히 하자! 5 식후 3분의 양치가 수백만 입 속 세균을 막는다.
- 6대 영양소를 골고루 섭취하자! 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄, 식이섬유
- 하루 7시간 이상 수면으로 면역력을 높이자! 충분한 수면은 좋은 호르몬을 분비한다.
- 20대의 열정으로 80세까지 사랑하자! 건강한 성생활. 10년이 젊어진다.
- 9전 10기! 끊임없이 금연에 도전하자! 금연만 해도 막을 수 있는 질환이 무려 천 가지
- 10대 질환, 정기 건강 검진으로 막자! 질환의 조기 발견이 생존률을 높인다

## 나의 건강수치 바로알기 기록부

구 분		정상									
		범위									
혈압	수축기	<b>&lt;</b> 120 mmHg									
	확장기	80mmHg									
맥박수		60~ 100회									
適いい	공복	<100 mg/dl									
	식후 2시간	<140 mg/dl									
혈 중 지 질	콜레 스테롤	<200 mg/dl									
	중성 지방	<b>&lt;</b> 150 mg /dl									
비 만 도	체질량 지수 (kg/m²)	<b>&lt;</b> 23 kg /m²									
	허리 둘레 (cm)	여 <b>く</b> 80cm 남 <b>く</b> 90cm									
	협을 어디 함께 함께 다이 기계를 하는 것이 되었다.	9	합 수축기 (120 mm/g) 압 확장기 80mm/g 만 박수 60~ 100회	열 수축기 (120 mmHg) 압 확장기 80mmHg  막박수 (60~ 100회  정복 (100 mg/dl) 당 식후 (140 2시간 mg/dl)	혈 수축기 (120 mmHg) 압 확장기 80mmHg  막박수 (60~ 100회	열 수축기 (120 mmHg) 압 확장기 80mHg  맥박수 60~ 100회  정 공복 (100 mg/dl) 당 식후 (140 2시간 mg/dl)	혈 수축기 조 120 mmHg 압 확장기 80mHg  맥박수 60~ 100회	혈 수축기 조 120 mmHg 압 확장기 80mHg  맥박수 60~ 100회      공복 (100 mg/dl) 당 식후 (140 2시간 mg/dl)     물리를 때면/dl     중정 (150 mg/dl)     국정 (150 mg/dl)	혈 수축기 조 120 mmHg 압 확장기 80mHg  맥박수 60~ 100회  를 공복 조 100 mg/dl 당 식후 조 140 2시간 mg/dl 를 골레를 조 200 스테를 mg/dl 저 조 정상 조 150 mg/dl 비 제질량 지수 150 mg/dl 비 제집량 (kg/m²) kg/m² 만도 하리 여 880m	혈 수축기 (120 mmHg) 압 확장기 80mHg  맥박수 60~ 100회  를 공복 (100 mg/dl) 당 식후 (140 2시간 mg/dl) 를 골레를 (200 mg/dl) 를 공해를 (200 mg/dl) 지 중성 (150 mg/dl) 비 제절량 (kg/m²) kg/m² 만도 하리 연(80cm	혈 수축기 (120 mmHg) 압 확장기 80mHg  맥박수 60~ 100회      공복 (100 mg/dl) 당 식후 (140 2시간 mg/dl)     골레를 (200 cmg/dl)     중성 (150 mg/dl)     지질 중성 (150 mg/dl)     대명 (150 mg/dl)     당 (150 mg/dl)

