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

당신의 건강을 위해 항상 수첩을 지참하세요!

연령대별의 맞춤운동

10-20대

하루 20~30분씩 1주일에 3일 이상 조깅으로 근육기능, 폐기능, 순환계 기능을 향상시킬 수 있는 운동을 하는 것이 좋다.

추천운동: 자전거나 농구, 테니스 등

30^{CH}

체력이 하강하는 시점이기 때문에 무리한 스포츠는 자제해야 하는 때이다. 빨리 걷기나 가벼운 조깅 으로 컨디션 조절 기간을 갖는 것이 좋으며, 처음 20분간은 꾸준히 걷고 2개월 이후에는 40분 정도의 운동강도로 강화 시키는 것이 좋다.

추천운동: 1주일에 1~2회 테니스. 축구. 배드민턴 등 구기운동을 함께

40CH

건강상태가 급격히 떨어지며 성인 병이 서서히 시작되는 시기이다. 여성은 골다공증이 발생하는 시기 이기 때문에 골점을 일으킬 수 있는 운동은 주의해야 하며 체중 지지 운동을 많이 해야 한다.

추천운동: 수영이나 빨리 걷기, 등산. 실내운동이나 골프연습장에서 골프 연습 등

50대

심혈관계 질환 발생률이 높아지므로 심장과 혈관을 강화할 수 있는 운동이 좋다. 또 관절의 유연성을 강화하기 위한 걷기나 스트레칭을 충분히 해준다. 과격한 운동은 인체 면역 계나 노화에 오히려 악영향을 끼칠 수 있기 때문에 삼가는 것이 좋다. 추천운동: 달리기, 자전거 타기 등 유산소 운동

60대 이상

60대가 되면 조깅은 권장할 것이 못된다. 산책이나 맨손체조. 속보가 효율적이다.

추천운동 : 하루 30~40분 정도 편안한 우동화와 우동복 차림으로 산책 하기나 20분 정도의 고정식 자전거타기 등



나의 건강수치 바로알기 기록부

구 분		정상									
		범위									
혈압	수축기	< 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	< 150 mg /dl									
비 만 도	체질량 지수 (kg/m²)	< 23 kg /m²									
	허리 둘레 (cm)	여 く 80cm 남 く 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)

