

## 인적 사항



성 명

사원번호

연 락 처

근 무 지

기타사항

담당보건관리자

당신의 건강을 위해 항상 수첩을 지참하세요!

# 건강관리 10계명

- 1 스트레스는 하루를 넘기지 말자!**  
스트레스는 만병의 근원, 긍정적 사고를 갖는 것이 중요하다.
- 2 술은 2잔 이하, 이틀은 금주하자!**  
술에 의해 손상된 간이 회복되는 시간은 최소 이틀
- 3 3대 건강 수치를 체크하자!**  
혈압 · 혈당 · 콜레스테롤 수치를 아는 것이 성인병 예방의 지름길
- 4 하루 30분씩, 1주일에 4회 이상 운동하자!**  
규칙적인 운동은 3대 수치 조절에 필수 조건
- 5 5복 중 하나, 치아를 소중히 하자!**  
식후 3분의 양치가 수백만 입 속 세균을 막는다.
- 6 6대 영양소를 골고루 섭취하자!**  
탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄, 식이섬유
- 7 하루 7시간 이상 수면으로 면역력을 높이자!**  
충분한 수면은 좋은 호르몬을 분비한다.
- 8 20대의 열정으로 80세까지 사랑하자!**  
건강한 성생활, 10년이 젊어진다.
- 9 9전 10기! 끊임없이 금연에 도전하자!**  
금연만 해도 막을 수 있는 질환이 무려 천 가지
- 10 10대 질환, 정기 건강 검진으로 막자!**  
질환의 조기 발견이 생존률을 높인다.



