

(특수) 건강진단개인표

(1)

유해인자	야간작업, 톨루엔
표적장기	간담도계, 심혈관계(야간작업), 비뇨기계

소견 및 조치사항

고지혈증 주의 ▶ 내과진료 권고
간 질환주의 ▶ 정기적인 추적관찰, 건강주의
(단백뇨정량)단백뇨 주의 ▶ 과로나 심한 운동으로 인한 일시적 현상일 가능성이 높음. 매년 단백뇨 소견 있을 경우 신장내
진료 권고.

[유해인자별 건강진단결과]

유 해 인 자	등급	소 견 명	사 후 관 리	업무적합
야간작업 톨루엔 톨루엔	CN C2 C2	고지혈증 주의 (단백뇨정량)단백뇨 주의 간 질환주의	건강상담 건강상담, 추적검사 3개월 건강상담, 추적검사 3개월	나

[표적장기별 건강진단결과]

표 적 장 기	등급	소 견 명	사 후 관 리	업무적합
간담도계 심혈관계 (야간작업) 비뇨기계	C2 CN C2	간 질환주의 고지혈증 주의 (단백뇨정량)단백뇨 주의	건강상담, 추적검사 3개월 건강상담 건강상담, 추적검사 3개월	나

건강진단일자	2015-05-29	건강진단기관	길의료재단 남동길병원	건강진단의사	한상환
사 업 리감소용, 최병덕명 또는 인	보건관리자	강영호	서명 또는 인	근 로 자	최문규

수진번호	14012763	인천광역시 남동구 능허대로 690 (고잔동) 공단148-16 (주)한국전자재료 세라믹팀 405-821 일반검진과 암검진을 동시 실시한 경우 먼저 처리된 결과부터 발송합니다.			
주민번호	750329-1***** 40 / M				
검진일자	2015-05-29				
검진종류	생애+특수+야간				
검진차수	2차				
사업장명	(주)한국전자재료	입사일자	1999-06-28	현직전입일	현작업부서
과거 직력		현근무기간	15년 11월	1일폭로시간	8 hr
		전화번호	032-814-4115	업 종 명	그외 기타 달리

생애전환기건강진단 결과통보서(2차 검진)

(1)

405-584

인천광역시 남동구 남동대로239번길 72-39 (논현동) 공단 28-1

길의료재단 남동길병원

032-820-2200



405821

인천 남동구 고잔동 712-3 공단148-16

수검자명: 최문규

(주)한국전자재료

최문규 님 귀하

주민등록: 750329-1*****

세라믹팀

건강장소: ☒ 내원, ☐ 출장

검진일자: 2015.05.29

나의 건강검진 종합소견은?

- 최문규 님은 다음 사항에 대해 **바로 조치** 필요합니다.
[C] ▷ 건강주의

- 최문규 님은 다음 사항에 대해 **적극적인 관리** 필요합니다.

흡연처방(상당 및 교육)// 운동처방(빠르게 걷기, 걷기, 등산, 수영, 자전거타기, 근력운동) - 운동시간(30분 이상) -
운동빈도(1주일에 3~4회)// 영양처방(더 드십시오 : 유제품, 단백질을, 야채와 과일, 줄이십시오 : 지방, , 올바른 식사습관:
아침식사 거르지않기, 골고루 먹기, 외식 횟수 줄이기, ,)

나의 1차 검진결과 요약

콜레스테롤 이상, 간기능 저하, 단백뇨주의

나의 건강검진 결과는?

당뇨병	공복혈당 _____ mg/dl	☐ 정상 100미만	☐ 공복혈당장애 100~125	☐ 당뇨병 126이상
고혈압	수축기 _____ mmHg 이완기 _____ mmHg	☐ 정상 수축기 120미만이며 이완기 80미만	☐ 고혈압 전단계 수축기 120~139 또는 이완기 80~89	☐ 고혈압 수축기 140이상 또는 이완기 90이상
인지기능장애 (만 66세)	_____ 점	☐ 특이소견 없음 (0~5점)	☐ 인지기능저하 (6~30점, 추가적인 진찰과 상담 필요)	
우울증 (만 40세)	_____ 점	☐ 특이소견 없음 (0~20점)	☐ 경계상태 (21~24점)	
		☐ 우울증 의심 (25~60점, 추가적인 진찰과 상담 필요)		
우울증 (만 66세)	_____ 점	☐ 특이소견 없음 (0~9점)	☐ 경계상태 (10~11점)	
		☐ 우울증 의심 (12~15점, 추가적인 진찰과 상담 필요)		

나의 생활습관평가 결과는?



흡연

평가 ☒ 낮음 (0~3점) ☐ 중간 정도 (4~6점) ☐ 높음 (7~10점)
 처방 ☒ 상담 및 교육 ☐ 니코틴 대체 요법 (껌, 패치, 사탕 등)
☐ 연계 (금연 클리닉 또는 금연 콜센터)

3 점



음주

평가 ☐ 적정 음주 ☐ 위험 음주 ☐ 고위험 음주 (알코올 남용, 알코올 의존)
 처방 ☐ 상담 및 교육 ☐ 약물 치료 ☐ 연계 (금주 단체, 금주 클리닉)

점



운동

평가 ☒ 부족 ☐ 기본 ☐ 충분
 처방 종류 : ☒ 빠르게 걷기 ☒ 수영 ☒ 등산 ☐ 에어로빅 ☐ 스트레칭
☒ 근력 운동 ☐ 기타 () ☐ 연계
 시간 : ☐ 10분 ☐ 15~30분 ☒ 30분 이상 ☐ 기타
 빈도 : ☐ 주 1~2회 ☒ 주 3~4회 ☐ 주 5회 이상

0 점



영양

평가 ☐ 나쁨 ☒ 보통 ☐ 양호
 처방 ☒ 더 드십시오 (☒ 유제품 ☒ 단백질류 ☒ 야채와 과일)
☒ 줄이십시오 (☒ 지방 ☐ 단순당 ☐ 염분 (소금))
☒ 올바른 식사습관 (☒ 아침 식사 거르지 않기 ☒ 골고루 먹기)
☐ 연계 (영양 교실)

33 점



비만

평가 체질량 지수 : ☐ 저체중 ☐ 정상체중 ☐ 비만 ☐ 고도비만 허리둘레 : ☐ 복부비만
 처방 ☐ 식사량을 줄이십시오 ☐ 간식과 야식을 줄이십시오
☐ 음주량과 횟수를 줄이십시오 ☐ 외식이나 패스트푸드를 줄이십시오
☐ 운동 처방을 참고하십시오 ☐ 연계 (비만 클리닉)
☐ 기타 ()

점

귀하의 생애전환기건강검진(1차 검진) 결과를 위와 같이 통보합니다.

2015년 06월 06일

판정일자: 2015년 06월 05일

면허(자격)번호: 44198

검진 의사:

한상환

(인/서명)

길의료재단 남동길병원 (요양기관기호: 31201903)

* 본 건강검진결과통보서는 상급병원에서 요양급여(진료)가 필요하다는 건강검진종합소견이 있는 경우 요양급여의뢰서(진료의뢰서)로 갈음됩니다.

주민등록번호	750329-1*****	수진번호	14012763	수진자명	최문규	검진일자	2015-05-29
검 사 항 목	검 사 결 과		이전결과	단 위	참 고 치		
	1차 결과	2차 결과			정상 A	정상 B	
진찰(특수2차)		특이소견없음					
생애전환기 사후상담		금연, 유산소운동, 식이습관개선(저지방식이), 단백뇨관련 추가진료 권고					
흡연평가2(생애)-니코틴의존도		낮음					
운동평가2(생애)		부족					
영양평가2(생애)		보통					
요단백정량		16.4		mg/dl	0~12		
요소질소(BUN)		11.9		mg/dl	8~26		
크레아티닌	1.2	1.2	1.2	mg/dl	0.60~1.50		
총콜레스테롤	197	227	244	mg/dl	120~199	200~229	
중성지방 (T/G)	185	312	319	mg/dl	1~149	150~199	
LDL-콜레스테롤	125	131	138	mg/dl	0~129	130~149	
HDL-콜레스테롤	35	34	42	mg/dl	60~200	0~59	
Υ -GTP(감마지티피)	61	61	47	IU/l	11~63	64~77	
총단백량		7.6	7.8	g/dl	6.0~8.5		
알부민		4.9	4.6	g/dl	3.5~5.0		
S-GOT(AST)	37	39	32	IU/l	4~40	41~50	
S-GPT(ALT)	68	62	50	IU/l	4~35	36~45	
알카리포스파타제(ALP)		75	60	IU/l	30~115		
총빌리루빈치		0.9	0.9	mg/dl	0.2~1.2		
직접빌리루빈치		0.12	0.10	mg/dl	0~0.3		
C형간염항체(EIA수치형)		0.04	0.02	Index	0~0.8		
B형간염표면항원HBsAG		음성	음성	S/CO	-		
B형간염표면항체Anti-HBs		양성	양성	S/CO	+		

이 처방전은 생활습관을 개선하도록 안내하는 처방으로 투약이나 조제를 위하여 사용할 수 없습니다.



(금 연) 처 방 전

1차 생애전환기검진과 동시에 2차 생활습관검사(설문지)를 실시하여 처방전을 함께 발송합니다.

방문일자 : 20150529

환자이름 : 최문규

성별 : M

1. 귀하의 흡연 상태

☐ 과거 흡연자 ☒ 가벼운 흡연자 ☐ 심각한 흡연자

2. 니코틴 의존도

☒ 낮음 ☐ 중간 정도 ☐ 높은 정도

금연을 통하여 귀하의 건강과 삶의 질을 한층 높일 수 있습니다.

3. 금연 처방

☒ 지속적인 금연 상담 및 교육이 필요합니다. 금연책자를 숙독하십시오.

☐ 니코틴 대체요법이 필요합니다.

☐ 금연 약물(부프로피온 등) 복용이 필요합니다.

☐ 금연지원 서비스(금연 클리닉 또는 금연 콜센터)에 의뢰합니다.

☐ 기타: _____

4. 금연을 통해 호전을 기대할 수 있는 귀하의 질병 상태

☐ 고혈압	☐ 당뇨병
☐ 심장질환	☒ 이상지질혈증(고지혈증)
☐ 뇌졸중	☒ 말초혈관질환
☒ 만성기관지염	☐ 천식
☐ 부비동염	☐ 위/십이지장 궤양
☐ 수술합병증	☒ 가족들의 건강
☒ 구취	☒ 면역기능 저하
☒ 상처치유 지연	☒ 성기능 저하
☐ 요통/추간판 탈출증	☐ 골다공증
☐ 기타: _____	

성공적인 금연을 위해서는 주기적인 관리가 필요합니다.

주치의 이름/서명 : 한상환



※ 이 처방전은 생활습관을 개선하도록 안내하는 처방으로 투약이나 조제를 위하여 사용할 수 없습니다.

이 처방전은 생활습관을 개선하도록 안내하는 처방으로 투약이나 조제를 위하여 사용할 수 없습니다.



(운동) 처 방 전

1차 생애전환기검진과 동시에 2차 생활습관검사(설문지)를 실시하여 처방전을 함께 발송합니다.

방문일자 : 20150529

환자이름 : 최문규

성별 : M

1. 귀하의 운동 수준은

- ☒ 건강을 유지하기에도 부족한 수준입니다.
☐ 건강을 유지할 수는 있지만 건강을 증진시키기에는 충분하지 않는 수준입니다.
☐ 건강을 증진시키기에 충분한 수준입니다.

2. 귀하의 건강과 삶의 질을 증진시키기 위해 다음과 같은 운동을 권장합니다.

1) 운동 종류

- | | | |
|--|--|---|
| ☒ 빠르게 걷기 | ☒ 걷기 | ☒ 등산 |
| ☒ 수영 | ☐ 수중운동 | ☒ 자전거타기 |
| ☐ 에어로빅 | ☐ 댄스 | ☐ 요가 |
| ☒ 근력운동 | ☐ 기타: | |

2) 운동 시간

- ☐ 10분 ☐ 15~30분 ☒ 30분 이상 ☐ 기타:

3) 운동 횟수

- ☐ 1주일에 1~2회 ☒ 1주일에 3~4회 ☐ 1주일에 5회 이상

3. 운동을 통해 호전을 기대할 수 있는 귀하의 질병 상태

- | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 비만/과체중 | ☐ 스트레스 | ☐ 고혈압 |
| ☐ 당뇨병 | ☐ 심장질환 | ☐ 뇌졸중 |
| ☒ 이상지질혈증(고지혈증) | ☐ 골다공증 | ☐ 관절통/요통 |
| ☐ 낙상 | ☐ 우울증 | ☐ 기타: |

☞ 보다 전문적인 도움을 드리기 위해서 귀하를 이곳으로 의뢰합니다.

주치의 이름/서명 : 한상환



※ 이 처방전은 생활습관을 개선하도록 안내하는 처방으로 투약이나 조제를 위하여 사용할 수 없습니다.

이 처방전은 생활습관을 개선하도록 안내하는 처방으로 투약이나 조제를 위하여 사용할 수 없습니다.



(영양) 처방전

1차 생애전환기검진과 동시에 2차 생활습관검사(설문지)를 실시하여 처방전을 함께 발송합니다.

방문일자 : 20150529

환자이름 : 최문규

성별 : M

1. 귀하의 식생활습관은

- ☐ 개선할 점이 많은 상태입니다.
☒ 보통입니다.
☐ 질병을 예방하고 건강을 유지할 수 있을 만큼 양호한 상태입니다.

2. 식생활습관 개선 처방

- 매일 1컵 이상의 저지방 우유나 요구르트, 또는 칼슘강화 두유를 드십시오.
■ 매일 3회 이상 끼니마다 조금씩 콩, 두부, 생선, 육류를 드십시오.
■ 매끼 1접시 이상의 나물, 쌈, 샐러드를 드십시오.
■ 매일 적어도 과일 1개나 과일 주스 1잔을 드십시오.
■ 튀김이나 볶음요리보다는 구이, 찜, 무침요리를 드십시오.
☐ 육류를 드실 때에는 가능하면 살코기 위주로 드시고 닭과 오리의 껍질은 벗기고 드십시오.
장어나 생선 알, 내장도 자주 드시지 마십시오.
☐ 아이스크림, 과자, 케익, 음료수와 같은 단순당으로 이루어진 간식은 삼가하십시오.
☐ 국, 찌개는 국물보다는 건더기 위주로 드시고 젓갈, 장아찌, 조림 등의 짠 반찬 섭취는 줄이십시오.
■ 아침을 거르지 마시고 하루 3끼 규칙적인 식습관을 들이십시오.
■ 편식하지 마시고, 매일 곡류, 고기 및 생선류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품 등의 식품류를 빠짐없이 골고루 드십시오.
■ 가급적이면 외식 횟수를 줄이시고, 외식을 하실 경우에는 너무 짜거나 매운 것, 기름진 것을 피하십시오.
■ 매일 물은 최소 8잔 이상 드십시오.(일반적인 권고사항)

3. 건강한 식생활습관을 통해 호전을 기대할 수 있는 귀하의 질병 상태

- | | |
|-------------------------------|--|
| ☐ 고혈압 | ☐ 당뇨병 |
| ☐ 심장질환 | ☒ 이상지질혈증(고지혈증) |
| ☐ 뇌졸중 | ☐ 말초혈관질환 |
| ☐ 골다공증 | ☐ 비만/과체중 |
| ☐ 통풍 | ☐ 기타: |

☞ 보다 전문적인 도움을 드리기 위해서 귀하를 이곳으로 의뢰합니다.

주치의 이름/서명 : 한상환



※ 이 처방전은 생활습관을 개선하도록 안내하는 처방으로 투약이나 조제를 위하여 사용할 수 없습니다.