

생활습관평가 결과지

수검자성명	김철호	주민등록번호	740110-1*****
검진일	2024-08-27	검진장소	☒ 내원 ☐ 출장

흡연	☐ 비흡연자 ☒ 과거 흡연자 ☐ 현재 흡연자 ☐ 전자담배 단독 사용자
	니코틴 의존도 평가 ☐ 낮음(0~3점) ☐ 중간(4~6점) ☐ 높음(7~10점)
	금연처방전 ☐ 유 ☒ 무
	처 방 ☐ 상담 및 교육 ☐ 약물치료 (니코틴 대체 요법, 부프로피온, 바레니클린) ☐ 연계 (금연 단체, 금연 클리닉 등 국가금연지원서비스)

음주	☐ 비음주자 ☐ 적정 음주자 ☒ 위험 음주자 ☐ 알코올 사용장애 의심
	금주/절주 처방전 ☒ 유 ☐ 무
	처 방 ☒ 상담 및 교육 ☐ 연계 (금주 단체, 금주 클리닉) ☐ 약물 치료

운동	☐ 신체활동부족 ☐ 기본 신체활동 ☒ 건강증진 신체활동
	☐ 근력운동부족 ☒ 근력운동적절
	운동처방전 ☐ 유 ☒ 무
	처 방 운동종류: ☐ 빠르게 걷기 ☐ 수영 ☐ 등산 ☐ 에어로빅 ☐ 스트레칭 ☐ 근력 운동 ☐ 기타 운동시간: ☐ 10분 ☐ 15~30분 ☐ 30분 이상 ☐ 기타 운동빈도: ☐ 주 1~2회 ☐ 주 3~4회 ☐ 주 5회 이상

영양	☒ 양호 ☐ 보통 ☐ 불량
	영양처방전 ☒ 유 ☐ 무
	처 방 ☐ 더 드십시오 (☐ 유제품 ☐ 단백질류 ☐ 야채) ☒ 줄이십시오 (☒ 지방 ☐ 단순당 ☐ 염분(소금)) ☒ 올바른 식사습관 (☐ 아침 식사 거르지 않기 ☒ 골고루 먹기) ☐ 연계 (영양교실)

비만	☒ 정상 체중 ☐ 과체중 ☐ 비만
	비만처방전 ☐ 유 ☒ 무
	처 방 ☐ 식사량을 줄이십시오 ☐ 간식과 야식을 줄이십시오 ☐ 음주량과 횟수를 줄이십시오 ☐ 외식이나 패스트푸드를 줄이십시오 ☐ 운동 처방을 참고하십시오 ☐ 연계 (비만 클리닉) ☐ 기타