

심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

활동적으로 움직이기

아래 각 메시지는 "활동적으로 움직이기" 위한 방법을 보여줍니다. 이 중에서 한가지 이상을 할 것을 권장합니다.



좀 더 걸거나 뛰세요.



자전거를 타세요.



가족과 함께 운동하세요.



밖에서 산책하세요.



체력을 강화하세요.



스포츠를 하세요.



많이 움직이세요.



많이 움직이세요.

추가 의견 또는 메모:



DOH 345-368 September 2019 Korean

심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

잘 먹기

아래 각 메시지는 "잘 먹기" 위한 방법을 보여줍니다. 이 중에서 한가지 이상을 할 것을 권장합니다.



신선한 농산물을
구매하세요 .



균형 잡힌 식사를
하세요 .



과일과 채소를 많이
섭취하세요 .



섬유질을 많이
섭취하세요 .



녹황색 채소를 많이
섭취하세요 .



수분을 충분히
섭취하세요 .

추가 의견 또는 메모:

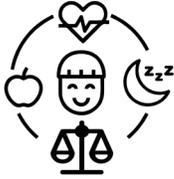


DOH 345-368 September 2019 Korean

심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

웰니스 실천하기

아래 각 메시지는 "웰니스 실천하기" 위한 방법을 보여줍니다. 이 중에서 한가지 이상을 할 것을 권장합니다.



균형감을 찾고
스트레스를 줄이세요 .



심장을 위한
운동을 하세요



충분한 수면을
취하세요 .



이완 운동 또는
명상을 하세요 .



댄스 파티에 가세요 .



무언가를 할 때
파트너와 하세요 .



그룹이나 가족과
즐겁게 보내세요 .



그룹으로
활동을 하세요 .

추가 의견 또는 메모:



DOH 345-368 September 2019 Korean

심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

혈압 확인하기

아래 각 메시지는 "혈압 확인하기" 방법을 보여줍니다.
이 중에서 한가지 이상을 할 것을 권장합니다.



다른 사람에게 혈압을
확인하도록 하세요 .



자신의 혈압을
확인하세요 .



혈압을
모니터하세요 .



수치를 기록하고
의사와 공유하세요 .

추가 의견 또는 메모:



DOH 345-368 September 2019 Korean

심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

혈당 수치 이해하기

아래 각 메시지는 "혈당 수치 이해하기" 위해 해야 할 일을 보여줍니다.
이 중에서 한가지 이상을 할 것을 권장합니다.



고혈당에 대해
검사하세요 .



혈당 수치를 정기적으로
모니터하세요 .



수치를 건강한 범위로
유지하세요 .



의사의 권장 사항을
따르세요 .

추가 의견 또는 메모:



DOH 345-368 September 2019 Korean

심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

콜레스테롤 수치 알아보기

아래 각 메시지는 "콜레스테롤 수치 알아보기" 위한 방법을 보여줍니다.
이 중에서 한가지 이상을 할 것을 권장합니다.



고콜레스테롤과
자신의 건강에 대해
알아두세요 .



콜레스테롤이 높은지
검사하세요 .



의사의 권장 사항을
따르세요 .



콜레스테롤을
낮추기 위한
행동을 수행하세요 .

추가 의견 또는 메모:



DOH 345-368 September 2019 Korean

심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

흡연과 베이핑 가까이 하지 않기

아래 각 메시지는 "흡연과 베이핑 가까이 하지 않기" 위한 방법을 보여줍니다.
이 중에서 한가지 이상을 할 것을 권장합니다.



흡연을
피하세요 .



베이핑을
피하세요 .



물담배를
피하세요 .



흡연이나 베이핑을 끊기
위한 날을 정하세요 .

추가 의견 또는 메모:



DOH 345-368 September 2019 Korean

심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

의사의 권장 사항 따르기

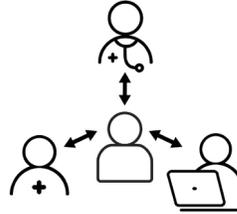
아래 각 메시지는 "의사의 권장 사항 따르기" 위한 방법을 보여줍니다.
이 중에서 한가지 이상을 할 것을 권장합니다.



의사와 상의하세요



의사와 의료 팀의 말을
들으세요 .



담당 의료 팀과
상의하세요 .



약을 처방받고
복용하세요 .

추가 의견 또는 메모:



DOH 345-368 September 2019 Korean