8 項
心血管健康與糖尿病管理的護心健康行為

以下每張圖片分別代表 **8 項**建議中的一種健康行為。



積極運動



健康飲食



保持健康生活習慣



檢查血壓



瞭解您的血糖值



瞭解您的膽固醇水平



避免吸菸、
使用電子菸和飲酒



遵照醫生的建議

我的計劃：

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Traditional Chinese

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 doh.information@doh.wa.gov。