The Great 8

심혈관 및 당뇨병 관리를 위한 건강한 심장 습관

아래 각 이미지는 권장되는 건강 습관 **The Great 8** 중
하나를 보여줍니다.



활동적으로 움직이기



건강하게 먹기



건강한 생활 습관 실천하기



혈압
확인하기



혈당 수치
이해하기



콜레스테롤 수치
알기



담배, 전자담배
및 음주 피하기



의사의 권고 사항
따르기

나의 계획:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Korean

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay)
또는 이메일 doh.information@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.