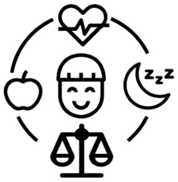
심혈관 및 당뇨 예방을 위한
8가지 필수 건강 행위(또는 건강 습관)

"8가지" 필수 건강행위(또는 건강 습관)

아래에는 ***8가지*** 필수 건강 행위(또는 건강습관)을 열거하였습니다.
이 중에서 한 가지 이상을 할 것을 권장합니다.

활동적으로 움직입니다.

잘 먹습니다.

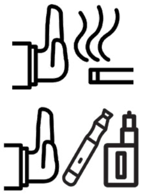


웰니스를 실천합니다.

혈압을
확인합니다.

본인의 혈당수치를
잘 알고 있습니다.

본인의 콜레스테롤
수치를 알아둡니다.



담배 또는 전자담배를
가멀리합니다.

의사의 권장 사항을
따릅니다.

추가 의견 또는 메모:

Washington State Department of Health

DOH 345-368 September 2019 Korean

장애인의 경우, 다른 형식으로 본 문서를 이용하실 수 있습니다. 800-525-0127(TDD/TTY 711)으로 연락하거나 civil.rights@doh.wa.gov로 이메일을 보내주시기 바랍니다.