

건강한 생활

건강 유지

귀하는 자신의 건강을 관리할 수 있습니다. 건강한 생활은 앞으로 오랫동안 가족과 친구들을 위해 곁에 있을 수 있는 가능성을 높입니다. 아플 때나 건강할 때나 건강보험 플랜을 이용하며 무병장수를 위한 도움을 받으십시오. 건강보험 플랜을 이용하는 것도 중요하지만, 건강한 생활 방식을 대체할 수 있는 것은 없습니다.

다음은 건강과 웰빙을 최우선으로 삼기 위해 할 수 있는 일입니다.

- 활동적인 생활, 건강한 식습관 형성 및 휴식을 위한 시간 마련
- 금연
- 자신에게 맞는 정기적 관리 받기
- 적극적인 건강 관리
- 건강을 유지하기 위해 할 수 있는 일이 무엇인지 자세히 알아보고 알게 된 내용을 가족 및 친구와 공유하기



징후 및 경고 파악하기

약물 및 기타 건강 변화에 대한 신체 반응에 주의를 기울이는 등 질병을 경고할 수 있는 징후를 잘 확인하십시오. 질병의 징후를 조기에 발견할 경우 질병이 악화되기 전에 생활 방식을 조절할 수 있어 더욱 건강한 삶을 영위할 수 있습니다. 또한 질병이 있음을 알고 질병이 악화되기 전에 건강 관리에 도움이 되는 치료를 찾는 것도 중요합니다. 정기 진료는 건강보험 플랜으로 보장되기 때문에 비용 절약에 도움이 될 수 있습니다.

의사는 특정 건강 문제의 조기 징후를 찾기 위해 정기 건강 검진을 할 수 있습니다. 조기 조치와 치료는 건강 검진 결과에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

만성 질환을 예방할 수 있습니다

많은 만성 질환이 **주요 위험 행동**으로 인해 발생합니다. 건강한 선택으로 만성 질환에 걸릴 가능성을 줄이고 삶의 질도 개선할 수 있습니다. 자세한 정보:

cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm