



# 예방: 귀하의 건강을 우선으로 합니다

신체활동과 건강한 식습관, 휴식, 수면을 위한 시간을 마련하세요.



### 운동

하루 10분만 운동해도 더 건강하고 오래 살 수 있는 확률을 높이는데 도움이 됩니다.



### 휴식

스트레스를 예방하고 관리하면 고혈압이나 우울증과 같은 심각한 건강 문제 발생 위험이 낮아집니다.



### 식습관

건강한 식습관은 심장병과 일부 암을 막는데 도움이 됩니다.



### 수면

일상 생활 습관을 조금만 바꿔도 필요한 수면을 취하는데 도움이 됩니다.



본인에게 맞는 예방 서비스를 받으세요.

- ✓ 서비스 제공자와 함께 어떤 서비스가 귀하에게 적합한지 의논해보세요. [health.gov/myhealthfinder](https://health.gov/myhealthfinder)
  - ✓ 정신 건강과 정서적 건강은 중요합니다. 행동 건강 치료 및 예방 서비스를 찾아보세요. [findtreatment.samhsa.gov/](https://findtreatment.samhsa.gov/)
  - ✓ 대부분의 건강 보험을 통해 다음의 서비스와 기타 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다: 예방주사, 혈압 선별검사, 비만 선별검사, 당뇨 선별검사, 식습관 상담, 알코올 선별검사 및 상담, 흡연 상담
- 여성, 아동, 노인을 위한 특별 서비스도 이용 가능합니다.
- 여성과 아동, 노인을 위한 무료 예방 서비스에 대한 자세한 정보는 [go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c)에서 확인해주시요.



본인의 건강 관리를 위해 적극적으로 나서세요.

서비스 제공자에게 질문을 하세요. [ahrq.gov/questions/index.html](https://ahrq.gov/questions/index.html)

가족 및 친구들과 건강 유지에 대해 대화하세요 - 어려운 일일 수도 있지만 중요한 문제입니다!

건강 정보를 놓치지 마세요.

가족의 건강 이력을 목록으로 작성하세요. 의료 서비스 제공자를 만날 때 이 목록을 지참하세요.

[cdc.gov/genomics/famhistory/famhist\\_basics.htm](https://cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm)

본인이 복용하는 약 목록을 작성하고 의료 서비스 제공자에게 보여주세요. FDA의 나의약품 기록을 이용하세요.



무료 예방 서비스를 위한 자세한 자료와 정보는 [go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c)에서 확인해주시요.

