

늘면 늘수록, 더 많이 줄여야 합니다.



광 고

생활 양식이 우리의 보건과 복지에 지대한 영향을 끼칠 수 있습니다.

건강에 해로운 식습관과 충분치 못한 운동으로 인해 암, 심장병, 제2형 당뇨병과 같은 만성적인 질환의 발병 위험이 증가하고 있습니다.

그러한 위험도를 확인해 보는 가장 간단한 방법은 허리 둘레를 재어 보는 것입니다.

허리 둘레가 남성의 경우 90 센티미터, 여성의 경우 80 센티미터를 넘으면 그 위험도가 증가합니다.

늦지 않았으니 지금부터라도 건강에 유익한 생활 양식을 따르도록 하십시오. 건강한 생활양식이 여러분과 여러분의 건강을 지켜드릴 것입니다.

빨리 시작할수록 더 좋습니다.

간단하게 실천할 수 있는 몇 가지 방안들을 소개합니다.

1. 매일 과일은 2차례, 채소는 5차례 이상 섭취한다.
2. 건강에 해로운 간식과 주문식 외식을 멀리한다.
3. 음료로는 물을 마신다.
4. 매일 할 수 있는 한 다양한 육체활동을 한다.
5. 짧은 거리는 자동차를 이용하는 대신 걷는다.
6. 승강기 대신 계단을 이용한다.
7. 매일 30분 이상 운동하는 것을 목표로 한다.



위험 증가 위험 크게 증가



위험 증가 위험 크게 증가

건강에 해로운 위험 요소들을 줄일 수 있는 방안들에 관한 보다 자세한 정보를 웹사이트 australia.gov.au/MeasureUp에서 지금 바로 확인해 보시기 바랍니다.



What measures will you take

Australian Better Health Initiative
호주 연방, 주, 테리토리 정부 공동 사업.