



전화 한 통이면 건강해 집니다

나이가 16세가 넘고 NSW에
거주하며 더 나은 건강을 원한다면,
'건강해 지세요 서비스' 를
이용하세요

바로 오늘 당신의 건강여정을 시작해 보세요

건강해 지세요 서비스

당신에게 유의한 목표 달성을 위한
무료 건강 코칭 서비스

1300 806 258 에 전화하세요
월요일에서 금요일 오전 8시부터 오후
8시

gethealthynsw.com.au

건강해 지세요 서비스

1300 806 258 에 전화하세요
월요일에서 금요일 오전 8시부터 오후 8시
토요일 오전 9시부터 오후 5시
혹은 gethealthynsw.com.au 를 방문하세요

통역 서비스 및 전국 릴레이 서비스를 무료로
이용하실 수 있습니다



QR코드를 스캔하여
'건강해 지세요'
웹사이트를 방문하세요

SHPN (CPH) 230342
SKU ID GHSDL23
October 2024 © NSW Health



서비스 소개

‘건강해 지세요 서비스’는 완전히 무료이며 당신의 필요에 맞춘 것입니다.

자격을 갖춘 저희 건강 코치들이 당신을 도와 다음과 같이 해 드릴 차비를 갖추고 있습니다.

- 식사를 잘 하고 신체적으로 활발하게
- 건강한 체중 달성 및 유지
- 당신의 웰빙 향상
- 제 2형 당뇨병이나 암을 지니고 살면서 건강 관리하기
- 음주 줄이기



“시작은 매우 힘들었지만 일단 시작하고 나니 너무 쉽고 이제 제 일상생활의 일부가 되었어요.”

이점

저희가 당신을 도와 당신에게 유의한 건강 목표의 설정을 돕고 꾸준히 노력하도록 지원합니다.



목표 및 액션



진척상황 추적



격려



해결책



정보

페이스북이나 인스타그램 상으로 저희를 팔로우하세요



Healthy Eating Active Living NSW
(건강한 식습관 활기찬 삶 NSW)



@healthyeatingactivelivingsw

어떻게 운영되는가

‘건강해 지세요 서비스’는 당신의 생활에 맞추어 드립니다. 당신이 편한 시간에 전화 혹은 온라인 상으로 코칭 서비스를 받게 되며, 덧붙여 이메일과 문자 메시지로 추가 지원이 제공됩니다.

‘건강해 지세요’에 가입하면 당신은 다음을 지원받게 됩니다.

- 당신을 위한 자격증 있는 건강 코치
- 6회나 그 이상의 정기적인 음성 혹은 영상 통화를 통한 코칭
- 꾸준히 노력하는 데 도움될 도구 및 안내서
- 약속 알림 메시지
- 자신의 건강 목표 도달에 장애가 있을 때 이를 타파할 도움



‘건강해 지세요 서비스’에 가입하려면 1300 806 258 에 전화하세요

월요일에서 금요일 오전 8시부터 오후 8시

토요일 오전 9시부터 오후 5시

혹은 다음 웹사이트에서 온라인으로 등록하세요



“이제 저희가 가족 단위로, 특히 아이들과, 훨씬 더 많은 것을 함께 합니다”

웬디