將您的健康放在首位

1 留出時間進行身體鍛鍊、吃健康飲食、放鬆和睡眠

運動

即使每天 10 分鐘運動也能幫助增加您活得更長壽和更健康的機會。

fitness.gov

飲食

健康飲食可幫助您預防心臟病和某些癌症。

myplate.gov

放鬆

預防和處理壓力，降低您患高血壓或抑鬱症之類的嚴重疾病的風險。

mentalhealth.gov

睡眠

對您的日常生活作出一些小變動，幫助您獲得所需的睡眠量。

go.usa.gov/3wcyf

2 接受適合您的預防性服務

與您的醫生或醫務人員討論哪些服務適合您。

cdc.gov/prevention/

精神和情緒健康很重要。查詢行為健康治療與預防性服務。

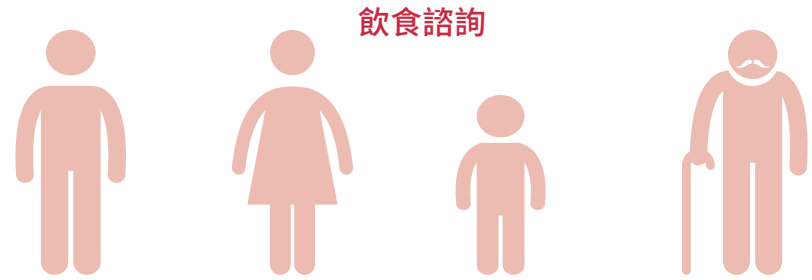
findtreatment.samhsa.gov/

利用以下這些和其他大多數健康保險免費向您提供的服務。

免疫接種疫苗
血壓篩檢

肥胖症篩檢
糖尿病篩檢
飲食諮詢

濫用酒精篩檢和諮詢
菸草諮詢



亦可向婦女、兒童和年長者提供獨特的服務。

如需瞭解專門針對婦女、兒童和年長者的免費預防性服務的詳細資訊，請造訪 go.cms.gov/c2c 網站。

3 積極參與您的健康護理

向您的醫生或醫務人員提出問題。

ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/index.html

與您的家人和朋友談談保持健康的問題 — 這樣做可能會有困難，但十分重要！

go.usa.gov/3tfRW

4 保留您的健康記錄

保存一份您的家人的病歷紀錄。當您去看醫生或醫務人員時請攜帶該表。

familyhistory.hhs.gov

保存一份您的藥單，向您的醫生或醫務人員出示該藥單。使用美國食品與藥物管理局（FDA）的「我的藥物記錄」（My Medicine Record）。

fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/ucm079489.htm

CMS 產品號碼 11942-C
修訂日期：2018 年 9 月
由美國衛生與公眾服務部付款。

如需瞭解有關免費預防性服務的其他資源和資訊，請造訪 go.cms.gov/c2c 網站。