HEALTHY AAPIS IN DC

...건강하렴 내 심장아

심장 건강과 아시안에 관한 정보

언제나 건강한 나의 심장

BMI 수치가 23 혹은 그 이상인 아태계 주민은 꼭 심장 검진을 받아야합니다 보통 아태계는 낮은 BMI수치를 보이지만 백인보다 체지방률이 높은편입니다.

23

4.3%

아태계 주민중 4.3%가 심장질환자

인도계 남녀와 필리핀계 남성이 심장병 발병위험이 가장 높은 것으로 나타났습니다.

16,419

해마다 평균 16,419명이 심장질환으로 사망

건강한 심장을 위한 수칙

1. 금연
2. 하루 30분 정도 운동
3. 심장에 좋은 건강한 음식 섭취
4. 적정 체중 유지
5. 충분한 수면
6. 정기적 건강 검진

*BMI=체질량지수

HAAAPIDC는 DC내 아태계 주민의 건강한 삶을 위한 정보제공을 목표로하는 이니셔티브입니다. 본 이니셔티브에 관한 더 많은 정보를 원하시는 분은 웹사이트 apia.dc.gov를 방문하거나 담당자인 Neel Saxena에게 이메일(neel.saxena@dc.gov)로 문의하시기 바랍니다.

APIA

WE ARE WASHINGTON DC