



HealthLink BC 신체활동 서비스

HealthLink BC의 신체활동 서비스는 브리티시 컬럼비아 지역 거주민의 건강과 복지를 지원합니다. 신체활동 서비스에서는 나이와 신체활동 능력에 관계없이 모든 사람이 보다 활동적으로 생활하며 건강한 라이프스타일을 주도해 나가도록 돕는 정보, 조언 및 지침을 제공합니다. 본 서비스를 이용하기 위해 의료서비스 제공자의 의뢰서를 받을 필요는 없습니다.

공인 운동 전문팀은 개인이 신체활동에 대한 질문이 있거나 건강 질환 관리에 도움이 필요한 경우 정보, 교육 및 상담 지원을 제공합니다.

공인 운동 전문가는 다음과 같은 서비스를 제공합니다:

- 병력 및 현 건강 상태 검토 후 안전한 신체활동 수위 결정
- 필요에 따라 보건 교육 및 정보 제공
- 장벽 해결, 우선순위 결정 및 목표 설정 지원
- 개인의 필요에 입각한 안전하고 효과적인 신체활동 추천안 제공

또한 직원들은 비씨주 암 및 비만 수술 프로그램과 당뇨병, 심장병 등과 같은 하나 이상의 만성 질환을 갖고 있는 이들을 지원할 수 있는 경험 및 훈련에 주력해 왔습니다. 수술을 앞둔 개인의 경우 수술 후 회복에 도움이 되는 지원 및 교육도 받을 수 있습니다.

그뿐만 아니라 공인 운동 전문가는 아동, 청소년 및 가정의 건강한 성장, 최적의 웰빙 및 삶의 질을 촉진하는 행동 변화를 지원하며 [HealthLink BC 어린이용 식사 및 활동 프로그램](#)에 참여하는 가정 또한 지원합니다.

운영 시간: 월요일~금요일 오전 9시~오후 5시(태평양 표준시)



월~금 오전 9시~오후 5시(태평양 표준시)에 **8-1-1**번(난청 및 청각장애가 있는 경우 **7-1-1**번)으로 전화하여 공인 운동 전문가와 상담하십시오. 번역 서비스는 130개 이상의 언어로 제공됩니다.



신체활동 및 운동에 관련된 일반적인 질문은 신체활동 서비스 이메일 www.healthlinkbc.ca/form/email-physical-activity-services로 보내십시오.

신체활동 서비스를 방문하여 온라인 리소스 www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity를 통해 신체활동에 대해 알아보고 건강한 생활습관을 선택하는 방법에 대해 배워 보십시오.



HealthLink BC

HealthLink BC에서는 브리티시 컬럼비아에서 신뢰할 수 있는 비응급 건강 정보 및 조언을 제공합니다. 정보 및 조언은 웹사이트 또는 **8-1-1**번으로 전화하여 구할 수 있습니다. 자세한 내용은 www.healthlinkbc.ca를 참조하십시오.



HealthLinkBC