



只要打一個電話， 就能增進健康

如果您年滿 16 周歲，住在新州，
並且希望健康狀況更好，那麼
“獲得保健服務”就是您的理
想選擇

請儘快開始 您的健康之旅

獲得保健服務

免費保健輔導，幫您實現對您至關重要的
目標

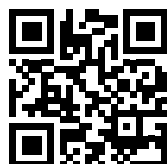
請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時
及星期六上午9時至下午5時
打電話 1300 806 258

gethealthynsw.com.au

獲得保健服務

請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時
及星期六上午9時至下午5時
打電話 1300 806 258
或者瀏覽 gethealthynsw.com.au

提供免費口譯服務



請掃描二維碼，儘快訪問
Get Healthy 網站

SHPN (CPH) 230342-3
SKU ID GHSDL23
2023年6月 © NSW Health



獲得保健服務

服務簡介

Get Healthy Service® (獲得保健服務) 完全免費，並且因人制宜滿足您的需求。

經過大學培訓的合格保健輔導員能夠為您提供以下幫助：

- 注意飲食健康，保持身體活躍
- 達到並保持健康的體重
- 改善您的幸福感
- 2 型糖尿病患者或癌症患者管理自己的健康
- 幫助減少飲酒量



“現在我們一家人做的事情更多了，尤其是跟孩子們在一起。”

Wendy



“開始確實非常困難，但您一旦開了個頭，那麼就太便利了；現在，這已經成為我日常生活的一部分。”

Parminder

益處

第一步是設定對您很重要的健康目標。在計劃期間，您將獲得幫助來努力成為更健康的人：



目標與行動



跟蹤進展



鼓勵



解決方案





資訊

運作方式

Get Healthy 的設計符合您的生活習慣，通過電話、電郵、短信和線上等方式提供服務，所有服務都可以在適合您的時間提供。


一旦加入 Get Healthy 計劃，您就可以獲得下列服務：

- 經過大學培訓的合格私人教練
- 6 次以上定期電話和視頻通話輔導
- 有助於您沿著正確方向前進的各種工具和指南
- 幫您步入正軌的電郵和短信
- 預約提醒
- 幫助克服實現目標過程中遇到的困難

  在 Facebook 或 Instagram 上關注我們

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingsw

 如果想要加入“Get Healthy”服務，請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時及星期六上午9時至下午5時打電話 1300 806 258 或者上網在這個網站登記：

gethealthynsw.com.au