

오늘 신청하시길 바랍니다.  
의료보험이 없으셔도 무료로 유방/자궁  
한 검사를 받으실 수 있습니다.

전화 연락  
일리노이즈 여성 건강 전화

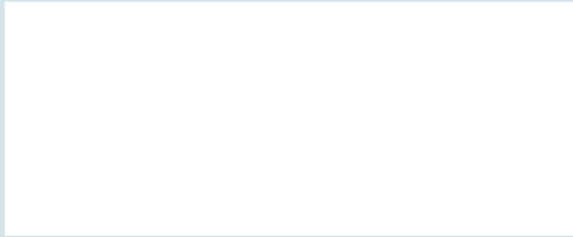
**1-888-522-1282**

**TTY 1-800-547-0466**

(청각 장애우 연락)

Visit

[www.cancerscreening.illinois.gov](http://www.cancerscreening.illinois.gov)



**Illinois Department of  
Public Health**  
Office of Women's Health  
535 West Jefferson Street  
Springfield, Illinois 62761

**State of Illinois**  
Rod R. Blagojevich, Governor

**Department of Public Health**  
Damon T. Arnold, M.D., M.P.H., Director



일리노이즈주  
로드 블라고비치  
일리노이즈 공중보건국  
국장아놀드 데이먼  
일리노이즈 유방암/자궁암 예방 프로그램  
주지사블라고에비치 로드



**능동적 자기 관리를 위한  
유방/자궁암 무료 예방검사**

의료보험이 없으셔도 무료로 예방검  
사와 치료를 받으실 수 있습니다.



## 건강한 삶을 위한 지침

### 정기 검사는 매우 중요합니다.

유방암은 여성들 중에서 가장 흔하게 발생하는 암 질환입니다. 조기발견시, 유방암은 완전 치료가 가능합니다.

일상적인 유방암 검사와 유방 검진은 암을 조기에 발견할 수 있게 하고 더 나은 치료의 기회를 제공합니다.

미국 암 협회에 따르면, 조기 발견시, 유방암 으로부터의 5년이상 생존률은 98%이지만, 반면 그 후에 발견시에는 생존률은 26 %으로 떨어집니다.

자궁암의 경우도 조기발견 시에는 치료가 가능합니다. 하지만 자각 증상이 잘 나타나지 않기 때문에 정기적으로 검사하는 것이 매우 중요합니다.

### 무료 검사와 치료

유방암과 자궁암 검사는 일리노이즈 주에 거주하는 모든 여성에게 무료로 실시되어지고 있습니다.

블라고비치 주지사는 만 35세이상 64세 이하의 모든 여성을 포함하도록 일리노이즈 유방/자궁암 예방 프로그램을 확대하였습니다.

바로 지금, 전보다 더 많은 여성들이 무료 검사와 치료의 혜택을 받으실 수 있습니다.

만약, 이미 암으로 진단이 되었다면, 무료치료를 받으실 수 있습니다.

### 자격 요건

- 일리노이즈 거주
- 무보험
- 35세 이상 64세 이하의 여성
- 35세 이하지만, 증상을 가지고 있는 여성



### 건강한 삶을 위한 지침

### 정기적인 건강 진단과 예방 검사

[www.cancerscreening.illinois.gov](http://www.cancerscreening.illinois.gov)

**Illinois Women's Health-Line**  
(일리노이즈 여성건강 전화)

**1-888-522-1282**

**TTY 1-800-547-0466**

(청각 장애우 연락)

### 정기적인 건강 진단과 예방 검사

-올해 당신을 위한 가장 좋은 선물 중 하나는 건강 검진과 검사를 위해 예약을 하는 것입니다.  
-일리노이즈 유방/자궁암 예방 검사프로그램의 혜택을 누리길 바랍니다.  
-조기발견을 통해 생명을 구할 수 있다는 것을 기억하십시오.

### 건강한 식단

과일과 채소를 저칼로리 단백질, 저지방 가공식품, 정백하지 않은 곡류와 적당한 양의 지방과 함께 최소한 다섯 차례 섭취하는 것이 좋습니다. 건강한 식단을 위한 조리방법을 알아보고 선택하시는 것도 중요합니다.

### 금연

금연은 가장 중요한 것 중 하나입니다.  
금연은 장수와 건강한 삶의 유지뿐만 아니라, 심장마비, 뇌졸중또는 암과 같은 질병에 걸릴 가능성을 현저히 낮추어 줍니다.  
도움이 필요하시면, 일리노이즈 금연 전화로 전화하십시오.

### 운동

가능한 매일 45분간의 적당한 신체 활동을 유지하는 것이 좋습니다. 만약 실내 체육관과 같은 시설 이용이 가능하지 않다면 율동과 같은 여가활동 등을 통한 신체활동에 초점을 맞추는 것도 좋습니다.

### 적당한 체중 유지

미국 비만 협회에 따르면, 과체중의 여성들은 뇌졸중, 당뇨병, 고혈압 그리고 심장병과 같은 만성적 질병에 걸릴 위험이 높습니다.  
건강한 식단과 적당한 운동은 당신의 체중유지에 큰 도움이 됩니다.

### 자신을 위한 생활

균형 잡힌 사회생활, 가정환경 그리고 여가활동, 스트레스 해소, 그리고 충분한 수면은 건강한 식단과 운동과 함께 행복하고 건강한 삶을 위해 매우 중요합니다.