

# 2월

# 보건교육 프로그램

## 01 아름다운 용기 **금연클리닉** ☎ 금연 560-3425

### ▶ 건강체크 (무료)

혈압, 비만도, 일산화탄소, 폐활량측정, 기초혈액검사

### ▶ 금연상담 및 니코틴 대체약물처방



## 02 스스로 관리하는 **당뇨예방교실** ☎ 만성 560-3415

- ▶ 1차 2월01일(목) 오후 2시 당뇨병과 약물관리 및 합병증 의사
- ▶ 2차 2월08일(목) 오후 2시 당뇨병과 식사요법 임상영양사
- ▶ 3차 2월15일(목) 오후 2시 당뇨병과 운동요법 운동처방사
- ▶ 4차 2월22일(목) 오후 2시 당뇨병과 생활요법 (금연, 절주, 스트레스) 간호사

< 대상: 지역주민, 참가비: 무료, 장소: 검단보건지소 3층 보건교육실 >

## 03 엄마사랑가득 **모유사랑교실** ☎ 모자 560-3415

- ▶ 일시: 매주(목) 오전 10시 ~ 12시
- ▶ 내용: 1:1개인별 모유수유관리방법지도 (수유자세교정, 유방울혈마사지, 자기관리방법)
- ▶ 강사: 모유수유전문강사
- ▶ 장소: 검단보건지소 2층 모유수유실

## 04 재활운동치료 및 **작업치료실** ☎ 재활 560-3430

### ▶ 장애인 및 가족자조모임 2차

일시: 2월23일(금) 14:00 ~ 16:00  
 내용: 따뜻한 마음 나누기 및 건강정보공유  
 장소: 검단보건지소 2층 사례관리실

### ▶ 재활의학과 전문의 진료

일시: 2월중 13:00 ~ 16:00 (공지할예정)  
 내용: 거동이 불편한 장애인 가정을 방문하여 진료예정  
 강사: 인천참사랑병원 재활의학과 이재혁 과장

## 05 체력측정실 과 **영양상담실** ☎ 운동 560-3428, 영양 560-3429

### ▶ 운동 건강한 체중유지 ( **고정무료, 체력단련실 무료개방** )

1. 체크: 기초체력진단, 체지방측정 (내장비만, 복부비만 등)
2. 상담: 연중실시, 1:1 개인별 맞춤운동처방 및 지도

### ▶ 영양 건강한 식단

1. 체크: 비만도, 전문영양분석 프로그램 활용한 개인별 영양및 식습관 분석
2. 상담: 연중실시, 1:1 개인별 맞춤 영양처방 및 지도

✂ 운동, 영양 보건건강교육 상담 후 다양한 교육자료 제공 ✂  
 금연 및 만성질환 연계 혈압, 혈당, 폐활량 무료측정

## 06 **구강보건실** ☎ 구강 560-3427

- ▶ 구강진료 기초구강진료: 기초생활수급권자, 장애인 예방구강진료: 초등학생 이하
- ▶ 구강검진 지역주민

★☆☆☆☆

**07** 사랑을 나누는 행복

**자원봉사** 신청해요

☎ 사회복지 560-3443

도시형

# 2월

# 보건교육 프로그램

## 01 아름다운 용기 **금연클리닉** ☎ 금연 560-3425

- ▶ 건강체크 (무료)  
혈압, 비만도, 일산화탄소, 폐활량측정, 기초혈액검사
- ▶ 금연상담 및 니코틴 대체약물처방



## 02 스스로 관리하는 **당뇨예방교실** ☎ 만성 560-3415

- ▶ 1차 2월01일(목) 오후 2시 당뇨병과 약물관리 및 합병증 의사
- ▶ 2차 2월08일(목) 오후 2시 당뇨병과 식사요법 임상영양사
- ▶ 3차 2월15일(목) 오후 2시 당뇨병과 운동요법 운동처방사
- ▶ 4차 2월22일(목) 오후 2시 당뇨병과 생활요법 (금연, 절주, 스트레스) 간호사

< 대상: 지역주민, 참가비: 무료, 장소: 검단보건지소 3층 보건교육실 >

## 03 엄마사랑가득 **모유사랑교실** ☎ 모자 560-3415

- ▶ 일시 : 매주(목) 오전 10시 ~ 12시
- ▶ 내용 : 1:1 개인별 모유수유관리방법지도 (수유자세교정, 유방울혈마사지, 자기관리방법)
- ▶ 강사 : 모유수유전문강사
- ▶ 장소 : 검단보건지소 2층 모유수유실

## 04 재활운동치료 및 **작업치료실** ☎ 재활 560-3430

### ▶ 장애인 및 가족자조모임 2차

일시 : 2월23일(금) 14:00 ~ 16:00  
 내용 : 따뜻한 마음 나누기 및 건강정보공유  
 장소 : 검단보건지소 2층 사례관리실

### ▶ 재활의학과 전문의 진료

일시 : 2월중 13:00 ~ 16:00 (공지할예정)  
 내용 : 거동이 불편한 장애인 가정을 방문하여 진료예정  
 강사 : 인천참사랑병원 재활의학과 이재혁 과장

## 05 **체력측정실** 과 **영양상담실** ☎ 운동 560-3428, 영양 560-3429

### ▶ 운동 건강한 체중유지 (측정무료, 체력단련실 무료개방)

1. 체크 : 기초체력진단, 체지방측정 (내장비만, 복부비만 등)
2. 상담 : 연중실시, 1:1 개인별 맞춤운동처방 및 지도

### ▶ 영양 건강한 식단

1. 체크 : 비만도, 전문영양분석 프로그램 활용한 개인별 영양및 식습관 분석
2. 상담 : 연중실시, 1:1 개인별 맞춤 영양처방 및 지도

운동, 영양 보건건강교육 상담 후 다양한 교육자료 제공  
 금연 및 만성질환 연계 혈압, 혈당, 폐활량 무료측정

## 06 **하늬미소 구강보건실** ☎ 구강 560-3427

### ▶ 구강진료

기초구강진료 : 기초생활수급권자, 장애인  
 예방구강진료 : 초등학생 이하

### ▶ 구강검진

검단 지역 주민

07 **사랑을 나누는 행복 자원봉사** 신청하세요 ☎ 사회복지 560-3443

도시형

건강한 생활! 행복한 미래! 검단보건지소와 함께