

Happy New Year!
건강한 한해가 되시길 기원합니다.
검단보건지소

January 2007

1월 보건교육 프로그램



새해 福 많이 받으세요



01 아름다운 옹기 금연클리닉 ☎ 금연 560-3425

건강체크 무료료 해드립니다.
혈압.비만도.일산화탄소 폐활량 측정.기초혈액검사
금연상담 및 니코틴 대체약물처방 장소: 검단보건지소 3층 금연클리닉

02 스스로 관리하는 고혈압예방교실 ☎ 만성 560-3416

- 1차 1월04일(목) 오후2시 고혈압과 약물관리 및 합병증 의사
- 2차 1월11일(목) 오후2시 고혈압과 식사요법 임상영양사
- 3차 1월18일(목) 오후2시 고혈압과 운동요법 운동처방사
- 4차 1월25일(목) 오후2시 고혈압과 생활요법 (금연.절주.스트레스) 간호사

<대상 : 지역주민, 참가비 : 무료, 장소 : 검단보건지소 3층보건교육실 >

03 엄마사랑 가득 모유사랑교실

일시 : 매주(목) 오전 10시 ~ 12시
내용 : 1:1 개인별 모유수유관리방법지도
(수유자세교정, 유방울혈마사지,자기관리방법)
강사 : 모유수유전문강사
장소 : 검단보건지소 2층모유수유실 ☎ 만성 560-3416

04 꾸준히 치료하는 재활운동치료 및 작업치료교실

일시 : 1월26일(금) 오후2시
내용 : 장애인 및 가족 자조모임
(장애 체험담 나누기 및 건강정보 공유 등)
장소 : 검단보건지소 2층 사례관리실 ☎ 재활 560-3430

05 건강한 체중유지 체력측정실 및 바른식습관 영양상담실

운동 ☎ 운동 560-3428
1. 체크 : 기초체력진단, 체지방측정 등
2. 상담 : 운동상담 연중실시, 1:1 개인별 맞춤 운동처방 및 지도 * 체력단련실 무료개방

영양 ☎ 영양 560-3429
1. 체크 : 비만도, 전문영양분석프로그램 활용한 개인별 영양및 식습관 분석 등
2. 상담 : 영양상담 연중실시, 1:1 개인별 맞춤 영양처방 및 지도
(단계별 바른 이유식 등록 상담 후 이유식 보건의건강정보 4종 리플렛제공)

* 금연 및 만성질환 연계 혈압,혈당,폐활량 무료측정 / 운동,영양 보건의건강교육 상담 후 리플렛 제공 *

06 하얀 미소 구강보건실 ☎ 구강 560-3427

구강진료
기초구강진료 : 기초생활수급권자,장애인
예방구강진료 : 초등학교 이하

구강검진
지역주민

새해 福 많이 받으세요

07 사랑을 나누는 행복을 느껴요 자원봉사 신청 해요 ☎ 사회복지 560-3443



건강한 생활 행복한 미래 검단보건지소와 함께



새해 福 많이 받으세요.

밝아오는 2007년 정해년을 맞이하여
행복과 건강이 늘 함께 하시길 기원드립니다.



건강한 생활 행복한 미래
도시형 **검단보건지소**와 함께해요

검단보건지소 직원 일동