

원스톱 건강관리 서비스



혈압 · 혈당 · 콜레스테롤
혈관노화도 검사, 체성분 검사 및
결과에 따른 분야별 상담

운동상담실



인바디 측정
(체지방량·근육량·내장지방량)
전문 운동지도 및 상담

스마트 건강관리 프로그램



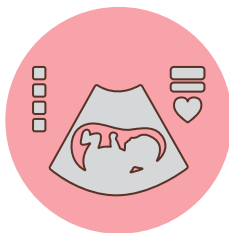
리얼PT 운동처방
족저압 · 보행 검사 및 상담
순환근력운동존(ZONE) 운영

금연 클리닉



금연 상담 및
금연 보조제 무료 지원

임산부 등록관리



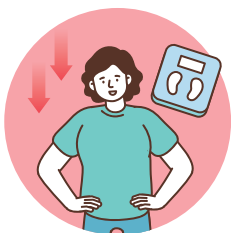
엽산 · 철분제 및
임신축하선물 무료 지원

구강 건강관리



불소양치용액 무료 배부

건강증진 프로그램



고혈압 · 당뇨 · 고지혈증 관리 교실
비만관리 운동&영양 교실 및
기타 신체활동(운동) 교실 등

센터 오시는 길



도 보

가정지구대 옆 가정1동행정복지센터 2층

버 스

1, 12, 42, 47, 103, 202, 584, 591

지하철

인천지하철 2호선
'가정중앙시장역' 2번 출구
'가정역' 3번출구

지역주민 누구나 무료 이용 가능

운영시간 | 평일 9시~18시 (점심시간 12시~13시)



인천서구보건소 가정·신현원창건강생활지원센터

인천 서구 가정로 406번길 25, 가정1동 행정복지센터 2층 ☎ 032-718-0560

가정·신현원창건강생활지원센터

주민 건강증진 프로그램 안내

구 분	사업명	일 정	내 용
건강 관리	원스톱건강관리 *전화예약 필수	상시운영	● 건강기초 검사 및 상담 : 혈압 · 혈당 · 콜레스테롤(지질4종) · 체성분 · 혈관 노화도 검사 및 건강 · 운동 · 영양관리 및 상담
	심뇌혈관질환 예방관리		● 혈압 · 혈당 상시 측정 및 상담 관리
	국가건강검진결과 상담		● 국가 건강검진 결과를 통한 개별 상담 및 등록관리
건강증진 프로그램	쓰리고 DOWN 교실 (고혈압, 고혈당, 고지혈증)	1가: 3월 2가: 6월 3가: 9월	● 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 건강·운동·영양 관리 교육
	뱃살 쏘~옥 건강-UP 비만탈출 교실	1가: 3~5월 2가: 9~11월	● 비만도 및 체지방률이 높은 주민대상 운동지도 및 영양관리 교육
	시니어 스트레칭 교실	1가: 2~3월 2가: 5~6월	● 만 60세 이상 주민대상 스트레칭, 근력강화 전신운동
	하하웃웃건강운동 교실	1가: 4~5월 2가: 10~11월	● 웃음(호흡)과 결합한 유산소 및 근력운동
	중장년(아버지) 심신단련 건강교실	3월	● 건강체조(팔단금 · 솔수궁) 및 호흡 · 명상법을 통한 심신단련 건강교실
기타 보건 서비스	임산부 등록 및 지원	상시운영	● 임신부 등록 및 관리 ● 엽산 · 철분제 · 임신축하선물 등 물품 지원
	금연클리닉 운영		● 금연클리닉 등록 · 상담 ● 금연보조제 및 금연행동요법 물품 지원
	구강건강관리		● 충치, 시린이 예방 불소양치용액 무료 배부
스마트 건강관리 프로그램	리얼PT 운동처방 *전화예약 필수	상시운영	● 자세·체력·심폐능력·관절움직임 측정을 통한 운동지도·상담 ● 맞춤형 운동 추천(어플리케이션 연동)
	족저압 · 보행검사 및 상담		● 족압 및 보행측정, 동적보행분석을 통한 자세교정 및 상담
	순환근력 운동존(ZONE) 운영	1가: 3~5월 2가: 6~8월 3가: 9~11월	● 순환운동기구(8종) 및 스트레칭 기구를 통한 부위별 근력강화 운동 프로그램

* 상기 프로그램 참여시 사전에 반드시 전화문의 바랍니다.
* 주민건강증진 프로그램은 상황에 따라 변경 · 운영될 수 있습니다.



인천서구보건소 가정·신현원창건강생활지원센터

인천 서구 가정로 406번길 25, 가정1동 행정복지센터 2층 ☎ 032-718-0560