



보건소 정보 & 건강 상식

보건소명 (문의처)	행사 & 교육명	참가대상	운영기간	장소	주요행사내용
덕양구보건소 (☎8075-4064)	고혈압 건강교실	고양시민	매주 화 10:00 ~ 11:30	다목적교육장(2층)	- 질환교육, 영양교육, 운동
일산동구보건소 (☎8075-4105)	임산부 순풍 출산교실	고양시 임산부	9. 4 ~ 9. 25 (매주 수요일) 14:00 ~ 16:00	일산동구보건소 건강누리	- 임신, 출산에 관한 정보 제공
일산동구보건소 (☎8075-4834)	치매극복의 날 페스티벌 '치매 그리고 나'	고양시민	9. 20(금) 13:00 ~ 16:00	중산체육공원	- 치매극복의 날 기념행사 (인식개선 및 사업홍보)
일산동구보건소 (☎8075-4092)	세계자살예방의 날 기념 자살예방을 위한 시민 대강좌	고양시민	9. 25(수) 13:00 ~ 16:00	국민건강보험공단 일산병원 대강당	- 자살예방을 위한 건강강좌 (강사: 서울대학교 유성호 교수)
일산서구보건소 (☎8075-4171)	어린이 구강교육 나는 잘해요, 치카푸키놀이터	아동(5~7세)	매주 수, 금 10:00 ~ 12:00	일산서구보건소 구강보건실(2층)	- 구강검진 및 불소도포 - 올바른 구강습관 및 칫솔질 방법 교육 - 손씻기 및 아토피 예방관리 등
일산서구보건소 (☎8075-4178)	폼롤러 셀프케어	고양시민	9. 10(화) 13:30 ~ 16:00	일산서구보건소 건강마루(3층)	- 폼롤러와 마사지볼 기능 소개 - 폼롤러 스트레칭 및 마사지 13개 동작 교육 등
일산서구보건소 (☎8075-4178)	허리짱짱 건강학교	고양시민	9. 24(화) 13:30 ~ 16:00	일산서구보건소 건강마루(3층)	- 협착증의 이해 - 허리통증 완화 자세 교육 - 협착증 예방위한 운동 교육
일산서구보건소 (☎8075-4212)	어르신 감염병 예방교육	경로당 생활도우미 어르신 114명	9. 24(화) 13:00 ~ 14:00	대화노인종합복지관	- 에이즈, 성매개질환 감염병,진드기, 모기 등 감염병 예방교육

• 민족 대명절, 추석 건강하게 보내는 건강상식 •

추석에는 장시간 운전, 과음과 과식, 성묘와 야외활동에서 위험요인들로 인해 건강을 해칠 수 있다.

먼저 차를 타고 장시간 이동하는 경우에는 정기적인 휴식과 스트레칭으로 졸음 운전을 예방하고, 척추와 관절에 무리를 덜어주도록 한다.

또한 과식과 과음으로 인해 건강을 위협받기 쉽다. 고혈압, 당뇨 등의 만성질환이 있는 사람들은 식단 관리에 특히 신경 써야 한다. 성묘할 때는 말벌 등 해충에 쏘일 염려가 있기에 긴 팔과 모자 등을 착용하고, 풀숲에 앉아야 할 때는 꼭 돛자리를 사용한다.

마지막으로 병원, 약국 등의 위치를 알고 싶을 때는 정부민원안내 국민콜(☎110)이 24시간 지원된다. 병원과 휴일 근무약국 등의 정보는 중앙응급의료센터 홈페이지와 119 안전신고센터(☎119), 보건복지상담센터(☎129)에서 확인 가능하다.

