

보건소 정보 & 건강 상식



보건소명 (문의처)	행사&교육명	참가대상	운영기간	장소	주요행사내용
일산동구보건소 (☎8075-4092)	토닥토닥버스	고양시민	2. 11~2. 25 14:00~16:00 매주 화요일	성사청소년 문화의집	- 우울증예방을 위한 정신건강 키우기 체험활동
일산동구보건소 (☎8075-4139)	영양플러스사업 단체교육	영양플러스 사업 대상자 70여 명	2. 19(수) 10:30	일산동구보건소 건강누리	- 식품첨가물 바로알기 교육 - 보충식품 배송일정 안내 등
일산서구보건소 (☎8075-4222)	함께하는 건강더하기	고양시민	2. 11(화) 14:00	가와지경로당	- 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 체성분, 골밀도 측정, 운동상담 등 ※ 참가비 무료
			2. 18(화) 14:00	성저마을4단지 경로당	
			2. 28(금) 14:00	강선마을9단지 경로당	
일산서구보건소 (☎8075-4208)	주업커뮤니티 연계 달빛 건강 운동 교실	주민 30명	2. 6(목)~5. 1(금) 2개반 운영 20:00~21:00 (A반: 월, 목, 토 B반: 화, 금)	주업커뮤니티센터 너른마당	- 음악에 맞춘 생활댄스(줄바, 라인댄스), 스트레칭 및 근력운동
일산서구보건소 (☎8075-4208)	100세 건강교실	65세 이상 희망주민 누구나	2~12월 11:00~12:00 매주 화, 목	건강마루(3층)	- 기공체조 및 호흡운동
일산서구보건소 (☎8075-4209)	찾아가는 고당교실	일산서구 주민	월 2~3회	경로당, 사업장, 공공 기관 등 신청기관	- 방문보건팀 방문간호사 선생님과 연계하여 방문 후 교육시행
일산서구보건소 (☎8075-4209)	찾아가는 시민건강강좌 신청 안내	고양시민 누구나	3~11월	관심있는 사업장, 복지관, 총교단체, 공공기관 등	- 만성질환관련 건강강좌 교육시간 : 50분 강사 : 의료의료기관 전문의

국민 공통 식생활 지침

1. 쌀·잡곡 채소, 과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자.
2. 아침밥을 꼭 먹자.
3. 과식을 피하고 활동량을 늘리자.
4. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.
5. 단 음료 대신 물을 충분히 마시자.
6. 술자리를 피하자.
7. 음식은 위생적으로 필요한 만큼만 마련하자.
8. 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자.
9. 가족과 함께하는 식사 횟수를 늘리자.

