

건강증진 프로그램

Introduction Program for health promotion

☎ 02) 2670-4899~4902

● 건강 영등포 2080프로젝트

The Health project in Yeongdeungpo-2080

- **일시** : 3월~11월(매주 2회) 10:00~11:00
- **장소** : 당산공원, 영등포공원, 다사랑공원, 양화한강공원, 문래공원, 도림유수지, 안양천, 신길공원(장애인)
- **대상** : 지역주민 누구나
- **내용** : - 관내 8개 권역 공원에 전문강사 파견 주 2회 걷기동아리 운영
- 사전·사후 체성분 분석 및 운동처방, 영양상담
- 근육강화운동, 음악스트레칭, 건강걷기
- 영양, 비만예방, 절주 단체 강좌 운영, 건강챌펀션 선정

● 식생활정보센터 운영

Nutrition Information Center

- **일시** : 월요일~금요일
- **장소** : 보건소 2층 식생활정보센터
- **대상** : 관내 지역주민
- **내용** : - 성장단계별 이유식 가이드 및 조리방법 교육
- 건강한 성장을 위한 어린이 영양 교육
- 건강한 미래를 위한 바른 식생활 교육
- 개인별 맞춤형 영양상담

● 우리음식 조리교실

The cooking class for Korean traditional food

- **일시** : 매월 3째 주 목요일 15:00~16:00 (월 1회 운영)
- **장소** : 보건소 3층 보건교육실
- **대상** : 영양플러스 대상자 360명
- **내용** : - 우리나라 전통음식 바로알기
- 식습관 및 영양섭취 개선을 위한 조리실습 및 영양 교육

● 헬스리셋 프로젝트

The project Health reset

- **일시** : 17|(1월~3월), 27|(4월~5월), 37|(7월~9월), 47|(10월~12월)
- **대상** : 고혈압, 당뇨, 고지혈증 또는 비만(BMI 27이상)
- **내용** : - 사전·사후 건강체력검사 및 운동처방, 영양상담
- 그룹운동, 웨이트기구운동, 스트레칭 수업
- 영양, 비만예방, 절주 단체 강좌 운영

● 흡연예방 및 금연교육

Smoking Prevention & Non-smoking Education

- **일시** : 월요일~금요일(사전신청)
- **대상** : 학교, 사업장, 각종 시설
- **내용** : - 흡연의 폐해 및 금연 실천을 위한 교육
- 전문강사 파견 교육

● 아토피·천식 의료비 지원

Supporting medical expenses for Atopic & Asthma

- **대상** : 관내 거주하는 만 18세 미만 아토피·천식 환자 중
- 국민기초생활수급자, 의료급여수급권자
- 건강보험가입자 하위 50%이내의 자
(직장가입자: 88,000원 이하, 지역가입자: 87,000원 이하)
- **내용** : 의료비 중 본인부담금(1인 지원한도액 200,000원/년)

건강증진센터

Health promotion Center

☎ 02) 2670-4790, 4903

건강플러스 체험관

Health plus zone

☎ 02) 2670-4762

● 체력측정 및 운동처방, 영양상담실 운영

Health promotion Center

- 대상 : 이용을 희망하는 구민
- 내용
 - 기본항목 : 체력측정 및 운동처방
 - 체성분 분석 : 비만진단, 신체균형, 골격근 및 지방분석, 운동가이드 제언 등 개인별 맞춤형 운동 & 영양상담
- 비용
 - 일반 : 3,300원
 - 관내 65세 이상, 의료수급자, 장애인 : 2,000원
 - 관내 국가 유공자 및 그 가족, 자원봉사자 : 무료
 - 관내 구민 : 체성분 검사 무료
- 이용방법 : 방문 및 전화예약

● 건강체중 3.3.3 토요일건강체크

Healthy weight 3.3.3 Saturday Check-up

- 일시 : 매월 1·3주 토요일 09:00~13:00
- 대상 : 지역주민 누구나
- 내용 : - 체성분 분석 및 개인별 맞춤 운동처방 및 영양상담
- 3개월 또는 6개월 후 무료 검사를 통한 평가
- 비용 : 무료

● 생애주기별 대상자 중심으로 진행되는 체험식 건강생활실천 교육 프로그램 운영

Providing Health Education Program for Each Life-Cycle Stage through First-hand Experience

구분	일시	대상	내용	장소
어린이·청소년 건강플러스 체험관	매주 수요일·금요일 10:00~11:30	어린이집, 유치원, 초등학교, 중학교, 고등학교 등 단체	금연, 금주, 영양, 운동, 위생, 성, 바른자세, ADHD 등 13개 체험관	보건소 3층 건강플러스 체험관
토요 가족 건강플러스 체험관	3째 주 토요일 09:00~11:00	흡연, 음주, 비만, 대사 증후군 등 건강문제를 가진 가족	건강생활 실천 동영상 교육 및 체험관 교육	보건소 3층 건강플러스 체험관
대사증후군 성공 프로젝트	매주 월요일 14:00~16:00	대사증후군 위험요인 중 한 가지 이상 해당되는 구민	바른 식생활, 운동교육 및 운동프로그램	보건소 3층 건강플러스 체험관
건강한 시니어 프로젝트	매주 금요일 14:00~16:00	만 65세 대사증후군 위험요인 중 한 가지 이상 해당되는 구민	바른 식생활, 운동교육 및 운동프로그램	보건소 3층 건강플러스 체험관



영양플러스센터

Operating Nutrition Plus Center

☎ 02) 2670-4843~5

금연클리닉

Non-Smoking Center

☎ 02) 2670-4780~2

● 영양취약계층을 위한 영양관리사업

Nutritional Management Program for Vulnerable Group in Nutrition

● 대상

- 취약계층 임신부 및 영·유아
- 아래 소득기준 및 영양위험요인을 모두 만족하는 경우
 - 소득기준 : 가구별 소득 중위 80%미만
 - 영양위험요인
 - : 빈혈, 저체중, 성장부진, 영양섭취상태 불량 중 한 가지 이상의 영양위험요인 보유자

● 내용

- 영양교육 및 상담
 - : 단체교육, 영양상담, 가정방문교육 등 보충식품 공급 (대상자 구분 및 특성에 따라 식품패키지 공급)
- 영양평가
 - : 빈혈검사, 신장·체중측정, 식품섭취조사 등

● 금연실천을 항상 담배연기 없는 청정지역

Local residents and working place which want to stop smoking

● 일시

- 월요일~금요일 : 09:00~18:00
- 매주 토요일 : 09:00~13:00

● 장소 : 1층 금연클리닉

● 대상 : 금연을 희망하는 구민 및 관내 사업장

● 내용

- 금연상담 및 약물요법 / 니코틴 의존도 평가, CO측정
- 금연침 및 금연 보조제 지급(패치, 껌, 사탕 등)
- 연령 및 직업군에 따른 교육 및 상담치료
- 금연전문상담가와 1:1상담 실시
- 금연 후 6개월 간 추후 관리
- 금연성공자에게(6개월 이상 금연자) 기념품 제공

● 비용 : 무료

