

# 완정건강생활지원센터 주민건강증진 프로그램 안내

구분	프로그램명	운영기간	내 용	
건강원스톱상담	맞춤형 건강관리 프로그램	연중	• 건강기초검사: 혈압·혈당·콜레스테롤(지질4종) • 체성분·혈관노화도 검사 등 건강·운동·영양 평가 및 상담지도	
	고혈압·당뇨 이상지질혈증 관리교실	2월~12월 작성달, 매주 목요일	• 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 운동·영양·건강관리	
	만성질환 고위험군 관리교실	5월, 11월, 매주 화·목	• 만성질환고위험군 대상 생활습관 개선 교육	
	국가 건강검진 사후관리	연중	• 건강검진결과를 통한 개별상담 및 등록관리	
건강증진 프로그램	영양	사랑듬뿍 영양만점 이유식 교실	1월~11월(홀수달) 셋째주 화요일	• 5-6개월 영유아 보호자 대상 이유식 교육
		꿈동이 영양교육	4월~11월, 매주 금요일	• 보육시설 미취학 아동 대상 올바른 식습관교육
	운동	소그룹 근력운동	1월, 6월, 11월 월·수·금	• 성인 대상 근력운동 프로그램
		체중조절 운동	4월, 9월 월·수·금	• 성인대상 체중조절을 위한 운동프로그램
		아동 바른 자세 만들기	3월~12월	• 취학/미취학 아동 대상 자세측정, 족압측정, 체성분 분석 등
		어르신 건강 증진 운동	3월~6월, 9월~11월	• 65세 이상 어르신 대상 실버요가 및 낙상 예방 운동
		자율 운동 동아리	3월~12월	• 지역 주민 대상 자율 운동 동아리
	임산부·영유아	모유사랑 교실	매주 수요일	• 임신부 13:00~13:30, 수유부 13:30~15:00
		출산준비 교실	3월, 6월, 9월, 11월 매주 월요일	• 출산의 이해, 모유수유, 신생아 돌보기 등
		임산부 요가(산전·산후)	2월~12월, 매주 화·목	• 건강한 출산 및 출산 후 여성의 건강증진
		토요 육아 교실	3월, 7월, 10월 월 2회 토요일	• 직장맘과 남편을 위한 모유수유, 신생아돌보기 등
		태교 교실	3월, 5월, 7월, 11월 (월4회)	• 원예, 비누꽃 공예를 통한 산모의 정서적 안정도모
		감각발달 놀이 교실	2월~11월 매주 월요일	• 성장발달 촉진과 정서적 유대관계 형성
	재활	원예·공예교실	4월(소아), 8월(성인)	• 장애인의 인지기능향상 및 사회적능력향상
		장애아동 오감발달 놀이교실	5월~6월, 9월	• 장애아동과 부모가 함께하는 오감발달 놀이교실
		요통예방교실	10월, 매주 월요일	• 지역주민과 함께하는 요통예방교실
		일상생활적응훈련교실	3월~6월, 매주 수요일	• 장애인 일상생활적응능력 향상을 위한 교육
	기타 보건 서비스	금연상담실 운영	연중	• 금연보조제 제공 및 주기적인 금연상담 제공
		구강 무료검진 및 진료	연중	• 수급자, 65세 이상 어르신, 장애인(1~3급), 다자녀 등 • 자세한 사항은 구강보건실(032-560-3405)로 문의
		불소양치용액배부	연중	• 충치, 시린이 예방 불소양치용액 배부
임산부 등록 관리	임산부 등록 및 지원	연중	• 임신부 등록 및 관리 • 임신축하선물, 철분제, 엽산제 등 물품 지원	
	바우처 지원사업	연중	• 산모도우미, 기저귀·조제분유 지원	
재활 보건 사업	어울림 장애인·가족 자조모임	매월 마지막주 금요일	• 관절운동체조, 그룹 친목활동, 영화감상 등	
	재활기구 대여	연중	• 휠체어·목발 등 재활기구 대여(기간 2개월)	

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



인천서구보건소 **완정건강생활지원센터**

인천 서구 청마로 167번길19(당하동), 당하동 행정복지센터 2층

☎ 032-560-3410