

2015년 1월 서대문마당 자료

◆ **건강한 겨울나기** 이렇게 준비하세요!

1. 한파대비 건강수칙

실내에서는	실외에서는
<ul style="list-style-type: none"> ○ 생활습관 : 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다. ○ 실내환경 : 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다. * 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 따뜻한 옷을 입습니다. * 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다. ○ 무리한 운동은 삼갑시다. ○ 외출 전 체감온도를 확인합니다. * 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

2. 겨울철 이렇게 입으세요!

<ul style="list-style-type: none"> ○ 내복 - 내복을 입는 것만으로도 약 2.4℃의 보온효과가 발생합니다. - 피부와 직접적으로 접촉하는 속옷은 촉감이 부드럽고 흡수성이 우수한 소재로 착용합니다. ○ 목도리/장갑 - 목도리로 목을 감싸도록 합니다. - 장갑을 꼭 착용 합니다. * 병어리장갑이 보온효과가 높습니다. ○ 양말/부츠 - 남성 정장에 양말을 착용할 경우 두께가 있는 긴 양말을 착용합니다. - 발을 따뜻하게 감싸주는 덧신이나 안쪽에 기모가 있는 부츠, 방한화를 착용합니다.

◆ 2015년 1월 1일부터 모든 음식점 전면 금연구역 지정

국민의 건강증진과 간접흡연 피해예방을 위해 2015년 1월 1일부터 종전 100m²이상 음식점에만 적용되던 **금연구역 지정**이 모든 음식점으로 확대 적용됩니다.

√ 관내 4,206개 음식점 금연구역 추가 지정

- 금연표지판 부착, 흡연실 설치
- 위반시 500만원 이하의 과태료 부과

√ 금연구역 흡연시 10만원의 과태료 부과

√ 문 의 : 지역건강과 ☎ 330-1890, 8590)



◆ 나트륨 줄이기, 건강을 위한 실천입니다!

√ 나트륨이란 ?

몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소로서 일상생활을 하는 건강한 성인은 나트륨이 부족할 염려가 없습니다. 오히려 많이 섭취하면 혈압이 오르는 등 건강에 좋지 않기에 평소에 많이 섭취하지 않도록 주의해야 합니다.

“나트륨은 소금에 가장 많아요. 소금에는 나트륨이 약 40%나 됩니다.

즉, 소금1g에는 나트륨 40mg가 들어 있어요“

√ 나트륨섭취 줄이기 평소에 이렇게 실천하세요

1) 국물을 적게 드세요

★ 1끼마다 국물 1컵(200ml)덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량을 1/2로 줄일 수 있습니다

2) 영양표시에 나트륨을 확인하세요

3) 채소와 과일을 많이 드세요

★ 칼륨이 많은 채소와 과일을 섭취하면 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있습니다

◆ 겨울철 월동모기 신고센터 운영

√ 지구 온난화로 인한 이상기온 현상과 난방기구 사용 등 따뜻한 기온으로 동절기에도 대형건물의 집수정, 정화조 등 물이 고여 있는 곳에 모기유충 및 월동모기가 서식하므로 서대문구보건소에서는 겨울철 모기 소탕작전을 추진하고 있습니다.

√ 정화조나 집수정에 월동모기가 서식하여 자체적으로 구제가 어려울 경우 월동모기 신고센터로 연락주시면 신속히 출장하여 방역소독을 실시하겠습니다.

- 기 간 : 2015년 3월까지
- 대 상 : 대형건물 및 공동주택 정화조, 민원요청지 등
- 문 의 : 지역건강과 감염병관리팀(☎ 330-1886)



모기유충 개체수 확인작업



모기서식지 유충구제약 투약

◆ 2015년 저소득 어르신 무료 틀니사업

◆ 무료 틀니사업 선정 과정 ◆

- ▶ 보건소 구강보건센터 방문 ▶ 구강검진 후 신청 접수 ▶ 수급자 자격확인
- ▶ 최종 선정자 대상으로 시술 치과의원 안내 및 교육 ▶ 틀니 제작

- 대 상 : 만 65세 이상 국민기초생활수급자 및 차상위 건강보험 전환자
(직장 및 지역 건강보험가입자는 해당 없음)
- 비 용 : 무 료
- 신청 및 문의 : 서대문구보건소 4층 구강보건센터(☎ 330-1846)

◆ 갑상선 기능 검사 보건소에서 받으세요

√ 갑상선이 뭔가요?

목 앞에 위치하는 작은 내분비기관으로 갑상선 호르몬을 분비하여 신체의 대사 속도와 단백질 합성, 성장 등을 조절하는 기능을 합니다.

√ 갑상선 기능 검사란?

갑상선 호르몬들의 수치를 측정하는 검사로 갑상선 기능 항진증과 갑상선 기능 저하증을 알 수 있습니다.

√ 검사방법은?

혈액을 이용한 검사이며 효소면역을 측정합니다
(식사여부와 관계 없음)



- 기 간 : 연중

- 비 용 : 15,000원

(만 65세 이상자 및 국민기초생활수급권자, 장애인등록자(50%감면) : 7,500원)

- 검사장소 : 1층 내과 접수 → 3층 임상병리실(☎ 330-8927)

◆ 유축기 무료대여기간 변경 안내

√ 자동유축기(메델라락티나) 무료 대여기간을 2개월에서 1개월로 변경합니다

- 일 시 : 2015년 1월 1일부터
- 내 용 : 기계만 1개월 무료대여(개인위생용품 개별 준비)
- 방 법 : 예약제 운영(서대문구민 신분증 확인)
- 문 의 : 모자보건실 (☎330-1830)

◆ 노인전문교양강좌 실버아카데미 참여자 모집

- 일 시 : 매주 화 10:00~11:00(10주 과정)
- 대 상 : 서대문구 60세 이상 어르신
- 내 용 : 요리활동, 라인댄스, 구강관리, 재무교육, 발마사지 등
- 장 소 : 서대문구보건소 별관 우리들 2층 대강당
- 문의 및 접수 : 서대문구치매예방지원센터 (☎379-0183)

◆ 한국의료분쟁조정중재원

함께 풀어요, 의료사고! 함께 웃어요, 분쟁해결!

√ 의료중재원은 공정성, 전문성, 신속성 실현을 목표로 의료분쟁으로 고통받는 환자와 의료인을 위해 설립된 보건복지부산하 공공기관입니다



- ▶ 의료사고 무료 상담
- ▶ 저렴한 비용으로 90일 안에 조정·중재
- ▶ '의료사고감정단'이 전문적인 감정을 통해 의료분쟁 지원
- 문 의 : 의료분쟁 상담센터 (☎ 6210-0114)

◆ 서대문구치매예방지원센터 『1월 추억의 영화감상』



- 일 시 : 2015년 1월 23일 금요일 13:00
- 대 상 : 서대문구 주민
- 상영영화 : 사랑방손님과 어머니(1961년/103분)
- 장 소 : 보건소 별관 우리들 2층 대강당
- 문 의 : 서대문구 치매예방지원센터(☎379-0183)

서대문구치매예방지원센터는 사회·대뇌활동을 통한 치매예방을 위해 지역사회 주민과 함께하는 무료 영화상영(매월 네 번째 금요일 오후 1시)을 하오니 주민여러분의 많은 관람 바랍니다.