

[2]월의 서대문마당 자료

1. 심폐소생술, 자동심장충격기 교육 신청하세요~

서대문구보건소는 응급상황 및 각종 사고 발생 시 응급환자의 생존율을 높이기 위해 구조 및 응급처치(심폐소생술) 실습 위주 교육을 실시하고 있습니다. 심정지 환자 60%가 가정에서 발생합니다. 지역주민의 많은 참여로 소중한 가족의 생명을 지켜주세요!!!

- 교육일자 : 2015년 2월 22일, 26일, 29일(월, 금) 오후 2시~4시
 - 장 소 : 보건소 6층 보건교육실, 기관(20인 이상)은 교육 희망 장소
 - 대 상 : AED관리자, 보육교사, 학부모, 주민, 서대문구 소재 기관(사업장) * 선착순
 - 문 의 : 서대문구보건소 의약과 ☎ 02-330-8929 (수시접수)
- ※ 보건소 사정에 의해 일정이 변경될 수 있음. 교육이수 후 이수증 발급

심폐소생술 교육 신청하세요!!

- 대 상 : 관심 있는 누구나(무료)
특히, 고혈압, 당뇨, 심혈관질환자 “가족” 은 꼭!!
- 장 소 : 보건소 6층 보건교육실
- 일 정 : 매주 월, 금, 오후 2시~4시 (전화예약)
- 문의처 : ☎ 330-8929



2. 서대문구보건소 홍은분소(한방건강증진센터) 이용안내

서대문구보건소 홍은분소 한방건강증진센터 이용 안내

서대문구보건소에서는 구민의 한방진료에 대한 욕구를 충족하고 양질의 우수한 의료서비스를 제공하고자 홍은분소에 한방건강증진센터를 운영하고 있습니다.

- 위 치 : 서대문구 세검정로1길 45 (홍은1동 자치회관 1층)
- 진료내용 : 침, 뜸, 한방약품(과립제) 투약, 한방건강상담 등
- 예약전화 : **02-3140-8340, 8346** (*사전에약 필수)
- 준비물 : 신분증
- 오시는길



• 교통편

→ 버스

- 유진상가 : 110, 153, 7018, 8153
마을버스 서대문7, 서대문8, 서대문11, 서대문12, 서대문13
- 홍은사거리 : 7712, 7717, 7719, 7720, 7730, 7722

→ 지하철 신촌역(2호선)

- 1번출구 : 간선버스(파란색) 110번
지선버스(초록색) 7720번
간선버스(파란색) 153번

→ 지하철 홍제역(3호선)

- 2번출구 : 지선버스(초록색) 7719번
마을버스 서대문7, 서대문8, 서대문11, 서대문12, 서대문13

→ 노약자/장애인 무료셔틀버스 11번, 11-1번

(유진상가 정류장 하차, 도보 10분 소요)

3. CJ LION과 함께 하는 양치질 상담실 운영

◆ 양치질 상담실 운영 프로그램 ◆

- ▶ 자가진단 시트 작성 후 구강상담
- ▶ 충치균 배양검사
- ▶ 잠혈테스트 검사(잇몸병 검사)
- ▶ 올바른 양치질방법 개별 상담
- ▶ 구강관리용품 배부 및 교육



- 일 시 : 매주 월요일 09:00 ~ 17:00
- 대 상 : 지역주민 누구나
- 비 용 : 무 료
- 장 소 : 서대문구보건소 1층 민원실
- 문 의 : 구강보건센터(☎330-1846)

4. 재활프로그램 회원 모집

- 기 간 : 매주 월, 수, 목, 금 진행 (주 4회 진행)
- 대 상 : 서대문구 거주 정신장애인 중 본 센터 등록 희망자
- 내 용 : 인지재활, 정서관리훈련, 음악치료, 운동요법, 정신건강교육 등
- 장 소 : 보건소 별관 우리들 4층 그룹치료실
- 문 의 : 서대문구정신건강증진센터(☎337-2179)

5. '여우야' 우울증 여성의 우아한 이야기 요가 프로그램

서대문구정신건강증진센터에서는 서대문구에 거주하는 여성들 중 우울증 치료를 받고 있는 주민을 대상으로 심리적 이완 및 신체활동을 위한 요가를 실시합니다.

- 기 간 : 2015년 2월 매주 화요일 14:00~15:00
- 대 상 : 우울증 치료 받는 서대문구 거주 여성
- 장 소 : 보건소별관 우리들 4층 그룹치료실
- 내 용 : 요가를 통한 심리적 이완 및 신체활동
- 문 의 : 서대문구정신건강증진센터(☎337-2176)

6. 주노(酒NO) 프로그램 신규 회원 모집

서대문구정신건강증진센터에서는 단주에 대한 동기를 가진 서대문구 주민(알코올 중독 문제가 있는 분)의 단주생활 및 재발예방을 위한 교육을 실시합니다.

- 기 간 : 2016년 2월 1일 부터 (매주 월요일, 오후 4시)
- 대 상 : 단주에 대한 열망을 가진 알코올중독 문제가 있는 주민
- 내 용 : 단주생활 및 재발예방을 위한 교육
- 장 소 : 보건소 별관 우리들 4층 그룹치료실
- 문 의 : 서대문구정신건강증진센터 (☎ 337-2176)

7. 서대문구치매예방지원센터 『2월 추억의 영화감상』



- 일 시 : 2016년 2월 26일 금요일 오후 13:00
- 대 상 : 서대문구 주민 누구나 무료입장
- 상영영화 : 사랑은비를타고(1954년/103분)
- 장 소 : 보건소 별관 『우리들』 2층 대강당
- 문 의 : 서대문구치매예방·지원센터(☎379-0183)

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

8. 치매가족 통합스트레스 관리 프로그램 『희망다이어리』 수강생을 모집합니다~

서대문구치매센터에서는 치매어르신을 직·간접적으로 돌보는 주부양자의 부양부담과 스트레스를 줄이기 위하여, 희망다이어리 프로그램을 시행하고 있습니다.

희망다이어리 프로그램은 치매어르신을 이해하고 조호에 따른 부양부담감을 해결할 수 있도록 치매 및 조호 기술 관련 정보 교육 및 활동프로그램으로 진행됩니다. 많은 분들의 관심과 신청 바랍니다.

■ 교육 명 : 희망다이어리 프로그램

■ 대 상 : 치매노인을 직접적으로 돌보는 주부양자

■ 프로그램 내용

	주제
1주차	개강식/치매이해하기
2주차	부양스트레스 이해하기
3주차	나의 건강이 가족의 건강
4주차	치매노인 돌보기
5주차	응급상황 대처하기
5주차	가족과 희망찾기
7주차	안전한 생활환경 만들기
8주차	치매노인과 즐겁게 사는법
9주차	치매 예방하기 및 도움찾기
10주차	수료식

* 상기 내용은 센터 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

■ 교육인원 : 약 15명 내외 선착순

■ 교육일정 : 2016년 2월 중 수요일 오전10시 개강예정 (매주 1회,10주간)

■ 장 소 : 서대문구보건소 별관 치매예방 · 지원센터 2층 강당

■ 문의 및 신청 : 서대문구치매지원센터 간호사 유정순 (☎379-0183)

9. 2016년 임신부, 영유아 영양플러스사업 대상자 모집

영양위험요인(빈혈, 성장부진, 식사섭취불량)이 있는 임신부 및 영유아에게 필수영양 식품을 지원하고 영양교육을 하여 스스로 식생활 관리능력을 향상시켜주는 영양플러스사업에 많은 참여바랍니다.

영양플러스에 신청하려면?

■ 지원대상 : 영양위험이 있는 서대문구 임신부, 영유아

- 임신부, 출산수유부(출산 후 최대 1년까지), 영유아(만 66개월 미만)이고
- 영양위험 : 성장부진, 저체중, 빈혈, 식사섭취불량 중 한가지이상 보유
- 소득기준 : 가구당 기준 중위소득 80% 미만

[4인/월337만원/(직장)건강·장기요양보험료109,995원미만]

■ 사업내용

- 필수영양식품지원 : 쌀, 감자, 당근, 우유, 김 등 최대 11종류(대상자별 지원품목 다름)
- 영양교육(월1회 필수) : 식사구성안, 식생활실천지침, 이유식방법, 건강간식요리 등
- 가정방문 영양상담 : 식품보관상태확인, 보충식품활용 요리지도, 개인별 식사처방
- 정기적 영양평가 : 신체계측(키, 체중), 빈혈검사, 식사섭취상태조사



■ 신청방법 : 보건소 영양상담실 전화신청(소득확인)

- 대상자 선정단계 : 1) 소득대상자 사전신청 → 2) 신청서류제출 및 영양평가(11월중)
→ 3) 영양위험한 대상자 최종선정 통보 및 사업설명회(12월중) → 4) 사업수혜(2016.1월 이후)
- 문 의 : 서대문구보건소 영양상담실(☎330-8597, 8701)

10. 대사증후군 관리센터 운영

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 만 20~64세
- 운영시간 : 평일 월~금 08:00~18:00, 2째·4째 토요일 (09:00~12:00)
- 참여방법 : 사전예약 필수(무료), 검사 전날 밤 10시 이후 금식
- 내 용
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 중성지방, 콜레스테롤, 복부둘레 등)
 - 체성분(인바디) 검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 검사 결과 원스톱 분야별 전문상담(간호사, 영양사, 운동처방사 등)
 - 대사증후군 대상자관리
 - 지속적인 추구관리(재검진 및 상담)
 - 공단 건강검진 결과 상담 및 추후관리
 - 한방건강증진센터 연계(위험요인 3가지 이상 시 비만 침·뜸 등 한방진료)
 - 토요 운동교육 프로그램 참여
 - 각종 건강 프로그램 연계(금연, 만성질환 관리, 걷기 동아리 등)
- 장 소 : 보건소 1층 대사증후군관리센터
- 예약문의 : ☎330-8727~31