

## ■ 특이사항

### 약수, 황학, 다산 보건지소 공통사항

#### ◎ 보건지소, 강북삼성병원과 함께하는 『건강아카데미-헬스리더』 과정 개강

- 일 시 : 2016. 9. 21.(화) 10:00 ~ 12:00
- 장 소 : 약수동 주민센터 2층 강의실
- 참 석 자 : 총 35명
  - 주민 27명(약수 15명, 다산 11명, 황학 1명)
  - 보건소 : 건강도시과장, 마을건강팀장, 박형선, 김정혜, 유진주
  - 강북삼성병원 : 수간호사 배유미, 담당자 김병기
  - 레크레이션 강사 송아림
- 내 용 :

시 간	내 용	비 고
10:00 ~ 10:15	- 교육안내, 추진경과 보고, 교육일정 안내 등	안계숙 팀장
10:15 ~ 10:20	- 개강식 인사말	임 택 과장
10:20 ~ 10:35	- 서대문구 북가좌동 헬스리더 소개 및 추진사업에 대한 PT 설명	배유미간호사 (강북삼성병원)
10:35 ~ 10:50	- 우리의 다짐 작성 - 서약서 작성	
10:50 ~ 11:00	- 10분간 휴식	
11:00 ~ 12:00	- 레크레이션 · 반장(약수동 이재춘), 부반장(약수동 최정숙) 선출 · 게임을 통한 교육생 얼굴 익히기	송아림 강사



## 약수, 황학, 다산 보건지소 공통사항

### ◎ 2016년 참여형 보건지소 『건강소모임 페스티벌』 계획 회의

- 일 시 : 2016. 9. 9.(금) 16:00 ~ 18:00
- 장 소 : 약수동 주민센터 3층 재활운동실
- 참 석 자 : 총 7명
  - 마을건강팀 : 마을건강팀장, 박형선, 김정혜, 유진주
  - 보건지소 재활운동실 : 임영환, 백종원, 우현재
- 내 용 :
  - 건강소모임 페스티벌 개최 일시 및 장소, 구성 내용 논의
  - 소모임 회원들과의 아이디어 회의 및 소모임 임원 간의 통합회의를 통해 페스티벌의 세부내용을 계획함으로써 주민 참여형 페스티벌을 진행할 예정임

## 약수 U-건강센터

### ◎ 다문화여성 건강소모임 『예다움』 운영

#### ▷ 월요 운동 교실 진행

- 일 시 : 매주 월요일 10:30 ~ 11:30
- 장 소 : 약수동 주민센터 2층 강의실
- 내 용 :
  - 근력 및 코어 강화 운동
  - 개인별 체성분 분석 및 조절 목표량 설정
  - 지속적인 운동 실천을 위한 자가 운동방법 지도 및 운동 리플렛, 비만관리 식단 제공

#### ▷ 『아이와 함께하는 종이접기 특강』

- 일 시 : 2016. 9. 27.(화) 15:00 ~ 16:15
- 장 소 : 보건소 5층 강당
- 참 석 자 : 총 13명
  - 부티\*\* 외 9명
  - 보건소 : 유진주 / 한국종이접기협회 : 박경희 연구원 / 중구 다문화가족지원센터 : 임슬기
- 내 용 :
  - 양면색종이를 이용한 사탕꽃 만들기
  - 무늬지를 이용한 요술봉 만들기



## 약수 U-건강센터

### ◎ 건강검진 사업 홍보위원 대상 보건지소 및 건강아카데미-헬스리더 과정 홍보

- 일 시 : 2016. 9. 7.(수) 12:30 ~ 14:50
- 장 소 : 약수동 음식점(토지)
- 참 석 자 : 총 7명
  - 약수동 주민자치위원 : 이명재, 유영애, 이정순, 최세란
  - 보건소 : 검진팀장, 박교관, 유진주
- 내 용 :
  - 건강검진 사업 홍보위원 간담회에 참석하여 약수동 주민자치위원을 대상으로 약수 보건지소 활성화를 위한 홍보 협조 요청함
  - 『건강아카데미-헬스리더』 과정 홍보함
  - 이정순, 유영애, 최세란 위원 건강아카데미 과정 참여 예정임



## 황학 U-건강센터

### ◎ 『유락 친환경 마을학교 4기』 참여자 대상 보건지소 홍보 및 건강관리 업무 협조

- 일 시 : 2016. 9. 29.(목) 11:30 ~ 12:00
- 장 소 : 황학동 주민센터 3층 강의실
- 참 석 자 : 총 10명
  - 주민 6명
  - 보건소 : 김정혜, 최선옥
  - 유락종합사회복지관 : 교육담당 김진국 외 1명

- 내 용 :
  - 황학 보건지소 홍보 및 건강상담 실시

### ◎ 건강소모임 『다사랑』 정기회의

- 일 시 : 2016. 9. 29.(목) 17:00 ~ 18:00
- 장 소 : 황학동 주민센터 3층 강의실
- 참 석 자 : 총 13명
  - 이\*초 외 7명
  - 보건소 : 김정혜, 최선옥, 백종원, 임영환, 우현재
- 내 용 :
  - 약수동 소모임과 함께 야유회 등 가을소풍과 중구 걷기 대회 참여 제안
  - 페스티벌 발표 주제 상의





## 다산 U-건강센터

### ◎ 어르신일자리사업 대상자 홍보 및 건강관리

- 일 시 : 2016. 9. 5.(월) 10:00 ~ 12:00
- 장 소 : 다산동 주민센터
- 참 석 자 : 총 53명
  - 송\*순 외 49명
  - 보건소 : 김정혜, 오정미, 김바다
- 내 용 :
  - 혈압, 혈당 측정 및 고혈압, 당뇨 식이/운동 교육
  - 폐렴구균 예방접종 여부 확인 및 미접종자 예방접종 안내
  - 2016년 치매검사 확인 및 만 60세 이상 치매선별검사 안내



### ◎ 건강소모임 『청솔』 제 1회 정기모임

- 일 시 : 2016. 9. 21.(수) 10:00
- 장 소 : 다산동 주민센터 2층 다목적실
- 참 석 자 : 총 9명
  - 정\*희 외 4명
  - 보건소 : 김정혜, 정현희, 우현재, 백종원
- 내 용 :
  - 독감 예방을 위한 건강정보 제공
  - 자기소개 및 마음 나누기
  - 추후 정기 모임 일정 계획



## 다산 U-건강센터

### ◎ 걷기 동아리 『건강 100세 하루 10,000보의 기적』

- 일 시 : 2016. 9. 26.(월) 09:30 ~ 12:00  
           9. 28.(수) 10:00 ~ 11:00  
           9. 30.(금) 09:30 ~ 12:00
- 장 소 : 다산동 주민센터 2층 다목적실
- 참 석 자 : · 김\*배 외 15명  
             · 보건소 : 김정혜, 정현희, 우헌재, 백종원  
             · 9. 26.(월) 남\*숙 외 15명 고혈압 질환/영양 교육 참석  
             · 9. 30.(금) 남\*숙 외 11명 고혈압 질환/영양 교육 참석
- 내 용 :  
           · 『건강 100세 하루 10,000보의 기적』 걷기 동아리 오리엔테이션  
           · 고혈압, 당뇨 질환/영양 교육  
           · 다산 성곽길 걷기



## 필동 U-건강센터

### ◎ 치매예방 기억력 검사

- 일 시 : 2016. 9. 21, 28(수) 14:30 ~ 16:30
- 장 소 : 다산동 주민센터 2층 대강당
- 대 상 : 필동에 거주하는 만 60세 이상 어르신
- 참여인력 : 총 13명  
             · 치매지원센터 직원 3명  
             · 간호대 실습학생 10명
- 내 용 : MMSE-DS 검사 실시



◎ 6월 7일 ~ 9월 2일 영역별관리현황 중 혈압, 당뇨 항목 각각 104건씩 집계 누락되어 9월 둘째 주(9월 5일~9월 9일) 주간업무일지부터 포함시킴

## 청구 U-건강센터

### ◎ 청구 U-건강센터 개소

- 일 시 : 2016. 9. 26.(월)
- 장 소 : 청구동 주민센터 1층
- 내 용 :
  - 청구동 U-건강센터 업무 실시
  - 2016. 9. 26.(월) ~ 9. 30.(금) 청구동 자치회관 프로그램 시작 전, 주민 대상으로 U-건강센터 홍보
  - 청구동 주민센터 내 U-건강센터 홍보물 게시(B1층, 정문, 3층)
- 추후계획 :
  - 청구동 문화마당 이용 주민 대상으로 U-건강센터 홍보 예정
  - 동주민센터 직원 경로당 방문 시 동행하여 어르신 건강체크 실시 및 U-건강센터 홍보 예정



### 나와가족의 건강관리는 U-건강센터에서

매일 만성질환관리를 받을 수 있는 **청구동 U-건강센터**에 방문해보세요

**검사항목**  
 혈압, 혈당, 고지혈증, 골다공증, 체성분, 치매, 우울검사



[위 치] 청구동 주민센터 내 1층 U-건강센터

[이용대상] 19세이상 지역주민 누구나  
(만 19~64세 대상종류군 검사  
만 60세이상 치매선별검사 가능)

[비 용] 무료

[운영일시] 월요일~금요일 09:00~17:00

[문 의] 02-3396-6406

상담방문 및 문진작성

생활습관조사 및  
만성질환 여부 확인

기초 건강 검사

혈압, 혈당, 골다공증,  
체성분, 치매, 우울

검사결과 상담

간호사 1:1 맞춤형 상담 및  
생활습관개선 목표 설정

건강관리 및 연계

건강 관사 추구관리,  
만성질환 예방관리  
프로그램 참여,  
보건소 연계

26.