



동영상 다시 보기
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'

2011 중랑구민 건강한마당 개최

대상 : 중랑구민

일시 : 2011. 11. 3(목) 10:00 ~ 17:00

장소 : 중랑구청 청사 내·외

참여기관 : 상계백병원, 원자력병원, 동부제일병원, 녹색병원, 한양대학교병원, 서울의료원, 중랑구치과의사회, 한국건강관리협회, 중랑구한의사회, 한국에이즈퇴치연맹, 장스여성병원 등

기념행사 및 건강 강연

14:00 ~ 16:00 구청 지하대강당

기념식 / 생활체육 시연 공연 / '웃음과 건강' 강연 (탤런트 전원주)

건강검진관 내 몸의 소리에 귀 기울이기

10:00 ~ 17:00 구청 2층 대회의실

갑상선초음파 / 동맥경화협착증 / 골밀도·골다공증 / 고혈압·당뇨 / 뇌졸중 / 족부관절 / 안과 (녹내장, 백내장, 안압측정) / 구강검진 / 혈액·대사증후군 검사

※ 무료 건강검진은 행사 당일 선착순으로 접수합니다.

건강상담관 내 몸에 맞는 건강정보

10:00 ~ 17:00 구청 1층 로비

치매인식 개선, 선별 검사 / 정신건강, 우울증 / 비만치, 금연치, 금연홍보 / 당신의 혈액형을 알려드립니다 / 싱겁게 먹기 / 치아산생성도 / 폐경기, 여성질환, 모유수유, 유방암 상담



보건사업홍보관 보건소와 함께 하는 건강한 생활

10:00 ~ 17:00 구청 1층 로비

1830 손씻기 / 방문보건, 암지원 사업 / 자전거도로, (새주소) 안내

검진 버스 여성건강을 지키는 유방암 검진버스

10:00 ~ 17:00 구청 1층 주차장

유방암 검진버스(인구보건복지협회)

무료 사진촬영 아름다운 내 얼굴 만나기

10:00 ~ 17:00 구청 주차장

photo studio 이동차량(캐논코리아)

참가주민 경품추첨 및 행사 코너별 다양한 선물 지급

종합건강검진권 / 자궁경부암 검진권 / 혈액종합검진권 / 골반초음파검진권 / 위·대장 내시경 검진권 / 폐암 CT검진권 / 골밀도검진권 등

보건지도과 ☎ 2094 - 0862

당뇨병 자조관리교실 교육 대상자 모집

대상 : 당뇨병 전단계 및 당뇨병 환자 40명(선착순 마감)

일시 : 2011. 11. 8 ~ 11. 29 (매주 화 10:00~12:00)

장소 : 중랑구 보건소 4층 보건교육실

모집기간 : 2011. 10. 31 ~ 11. 4

교육내용 : 이론과 운동 병행



보건지도과 ☎ 2094-0849, 59



기적의 5분! 당신의 두 손이 생명을 살립니다

성인의 심폐소생술 순서

① **의식확인** : 환자의 양쪽 어깨를 가볍게 두드리며 “여보세요. 괜찮으세요?” 라고 물으며 의식을 확인

② **도움요청** : 1339 또는 119에 구조 및 자동제세동기 요청

③ **기도유지** : 한 손은 환자의 이마에 놓고 다른 한 손은 검지와 중지를 사용해서 환자의 턱을 들어 올림

④ **호흡확인** : ③의 자세를 유지하면서 가슴이 올라오는지 보고 숨소리를 듣고

뺨으로 느끼기

⑤ **인공호흡** : 호흡을 불어 넣으면서 환자의 가슴이 부풀어 오르는지 눈으로 관찰하면서 2회 실시

⑥ **흉부압박** : 유두선과 가슴뼈 만나는 중앙지점에 한손을 올려놓고 그 위에 다른 손으로 각지를 끼고 4~5cm 깊이로 1분에 100회의 속도로 30회 실시한다.

의약과 ☎ 2094 - 0893

다함께 실천해요!

- 01 음식은 반드시 먹을 만큼만 주문합니다.
- 02 주문한 음식은 최대한 남기지 않습니다.
- 03 공동 반찬은 먹을 만큼만 담습니다.
- 04 음식이 남으면 포장해 갑니다.
- 05 남은 음식은 한 곳에 모아 놓습니다.

음식문화
개선을 위한
5가지 약속



서울시 백과사전 '120 다산콜센터'

서울시 120다산콜센터가 뭐하는 곳이죠?

전화 한 통으로 서울시 관련 민원이나 궁금증을 속 시원히 해결해 드리는 서울시 종합민원전화입니다. 120다산콜센터는 서울시의 각종 민원전화와 구청·산하기관의 ARS번호를 하나의 번호로 통합하여 만든 새로운 민원시스템으로 전문상담원이 시민고객의 문의사항을 빠르고 정확하게 상담해 드리고 있습니다.

서울시 120다산콜센터는 어떤 상담을 하나요?

상담시간은 365일 24시간입니다. 이용방법은 국번 없이 120번, 시외는 02-120으로 전화하시면 됩니다. 일반 통화요금이 부과되며 별도 정보이용료는 없습니다. 주요 상담 분야는 교통, 수도, 시정일반, 문화행사입니다.

민원여권과 ☎ 2094 - 0600