

GANGJIN 

# *Web Contents*



# 목차

목차	2
건강생활실천사업	3
건강생활실천사업	3
신체활동사업	3
스마트한 걷기 운동	3
어르신 근력강화 운동교실	3
어린이·청소년 건강교실	3
新강진 건강대학	3
비만예방 직장인 건강 체조 교실	3
영양사업	3
어르신 건강교실	3
「영양의 날」 캠페인 전개	4
한약건강증진	4
한방이동진료	4
신중년 다이어트 건강교실	4

## 건강생활실천사업

### 신체활동사업

#### 스마트한 걷기 운동

- 대상: 지역주민 중 스마트폰 앱 이용 가능자
- 내용: 워크온 APP(앱)을 통한 비대면 걷기 프로그램
- 모집공고: 강진군 보건소 홈페이지, 강진군 SNS홍보, 현수막게시

#### 어르신 근력강화 운동교실

- 운영기간: 3.~11. / 3~5월, 9~11월(2기 운영)
- 대상: 복지회관 및 경로당 이용 어르신
- 내용: 보건소 전문인력이 방문 근력운동 프로그램 진행

#### 어린이·청소년 건강교실

- 대상: 어린이집·유치원 원아, 지역아동센터·청소년문화의집 이용 학생
- 내용: 신체활동 프로그램 및 영양 교육

#### 新강진 건강대학

- 운영기간: 4.~10. / 4~5월, 9~10월(2기 운영)
- 대상: 40명(강진군민 40~70세)
- 장소: 강진복지타운 다목적실, 보건소 건강증진실
- 내용: 건강강좌 및 특강, 걷기지도자 2급 양성과정 등
- 문의: 건강증진팀 ☎ 430-5262
- 수강료: 무료

#### 비만예방 직장인 건강 체조 교실

- 운영기간: 5.~11. / 5~6월, 9~10월(2기 운영)
- 대상: 30대 이상 직장 근로자 40명
- 내용: 비만 예방 운동 프로그램 및 건강 관리

### 영양사업

#### 어르신 건강교실

- 대상: 읍·면 복지회관 및 경로당
- 내용
  - 영양교육(노년기 식생활 지침, 식생활관리의 중요성, 식품위생 등)
  - 요리실습(저지방, 고식이섬유, 저염음식)

### 「영양의 날」 캠페인 전개

- 대상: 관내 지역주민
- 내용: 저염식, 균형식단 등 건강한 식생활에 이해와 관심 고취 하는 캠페인 전개


## 한의약건강증진

### 한방이동진료

- 대상: 한의과 없는 면소재지 경로당 주민
  - 칠량면, 대구면, 도암면, 성전면, 작천면, 음천면
- 내용
  - 1:1 건강상담 및 한방진료(침 시술 및 한약 처방 등)
  - 한방 보건교육 등

### 신중년 다이어트 건강교실

- 운영기간: 5.~11. / 5~6월, 9~10월(2기 운영)
- 대상: 관내 40 ~ 60대 중년 여성
- 내용: 중년 여성 건강관리, 한의학적 이해와 접근 등 다양한 한의학 프로그램 운영

 건강생활지침 pdf다운로드

문의전화: 보건소 2층 건강증진과 건강증진팀(061-430-5263)

COPYRIGHT © GANGJIN-GUN. ALL RIGHT  
RESERVED.

GANGJIN

***Web Contents***

