

## 2018년 심뇌혈관질환예방관리를 위한 염도체험 및 건강시식회 안내문



### 염도체험 및 건강시식회



#### ❖ 일 시 및 장소

- 영 종 2018. 9. 17. (월) 9:30 ~ 13:00 영종보건지소2층 프로그램실
- 시 내 2018. 10. 30.(화) 9:30 ~ 13:00 보건소 3층 대강당

#### ❖ 주요 내용

※ 진행내용은 내부사정에 의해 변동 가능

- ① 혈압, 혈당 등 기초 건강검사
- ② 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 건강 영양강좌
- ③ 개인별 맞춤형 칼로리 및 식품교환단위 처방
- ④ 된장국을 이용한 염도 측정 테스트
- ⑤ 저염 건강식단 시식 체험



#### 신청안내

1. 대 상 : 고혈압·당뇨 질환자 및 관심 있는 지역주민
2. 모집인원 : 83명 ( 시내 50명, 영종 33명 )
3. 신청기간 : 2018년 8월 20일 (월) ~ 마감 시 까지 (선착순 접수 마감)
4. 신청방법 : 전화접수
5. 문의전화

시내) 중구보건소 건강증진과 방문보건팀 ☎ 032)760-6037

영종) 중구보건소 영종용유보건센터 건강생활팀 ☎ 032)760-6813

※ 신청자에 한하여 참여 가능하오니 반드시 전화 접수 요망

※ 신청 시 키·몸무게를 알려 주셔야 개인별 맞춤형 칼로리 시식 체험이 가능합니다.



인천광역시 중구보건소



영종용유보건센터