

NAJU
*Web
Contents*

2021년 09월 25일 15시 20분

목차

목차	2
건강생활 실천사업	3
우리는 자라나는 새싹! 목사골 건강수비대	3
키짱! 몸짱! 주니어 건강 교실	3
직장인 활력증진! 건강 프로젝트 운영	4
함께해요, 건강라이프! 건강한 아파트 만들기	4
보건소 건강증진실 '맞춤형 운동처방 서비스' 운영	4



지역주민을 대상으로 영양, 신체활동, 금연, 절주 등의 건강생활을 실천하도록 건강 생활 습관을 형성하여 만성질환 예방토록 함

우리는 자라나는 새싹! 목사골 건강수비대

- 대상 : 관내 유치원, 어린이집 원생
- 내용
 - › 아이들의 눈높이에 맞는 영양, 신체활동, 금연 및 구강교육 등 제공
 - › 비만 체험복을 이용한 가상비만체험 및 체조 등



키짱! 몸짱! 주니어 건강 교실

- 대상 : 관내 초등학교 학생
- 내용
 - › 식습관 교정을 위한 구체적 실험을 통한 영양개선 교육
 - › 피지컬, 짐볼을 이용한 근력, 지구력, 유연성, 순발력 반복 운동지도





직장인 활력증진! 건강 프로젝트 운영

- 대상 : 관내 기업체 근로자
- 내용
 - › 건강생활실천 분위기조성을 위한 “헬스데이 운영”
 - › 영양, 운동, 구강, 금연, 정신건강 등 맞춤형 서비스제공

함께해요, 건강라이프! 건강한 아파트 만들기

- 대상 : 나주시 소재 아파트
- 내용
 - › 운동, 영양, 금연, 구강, 치매, 정신건강, 웃음치료 등 통합건강증진서비스 제공
 - › 혈압, 혈당, 고지혈증 검사 및 만성질환별 건강관리 및 추적관리



보건소 건강증진실 ‘맞춤형 운동처방 서비스’ 운영

- 일시/장소 : 연중/나주시 건강증진센터 1층 건강증진실
- 대상 : 나주시민 누구나
- 내용
 - › 체지방검사, 기초체력검사 제공
 - › 맞춤형 운동처방 및 체력단련기구(런닝머신 등) 무료 이용



(<http://www.naju.go.kr>)

기타 자세한 사항은 나주시보건소 건강증진팀(☎339-2126)로 연락 바랍니다.

COPYRIGHT © NAJU-SI. ALL RIGHTS RESERVED.

NAJU

Web Contents

