

복구보건소 건강소식지



「경로당으로 찾아가는 영양꾸러미」 어르신 식생활 교육

- 기 간 7. 2. ~ 7. 21.
- 장 소 관내 경로당 7개소
- 대 상 어르신 90명
- 주요내용
 - 제철 식품의 영양소 및 계절별 노년기 식생활 관리 교육
 - 제철 채소 및 과일로 구성된 영양꾸러미 제공
- 문의처 ☎ 052-241-8163



치매안심마을 인지강화 음악프로그램 운영

- 기 간 7. 1. ~ 7. 29.(총 3회)
- 장 소 치매안심마을 2호 신기마을 경로당
- 대 상 신기경로당 이용자
- 주요내용
 - 노래 및 악기 연주감상을 통한 가사 회상, 청각 자극 강화
 - 한국문화예술교육진흥원 연계 문화예술 치유 프로그램
- 문의처 ☎ 052-241-8145



「하루를 여는 건강한 아침식사」 영양프로그램 사후검사 실시

- 기 간 7. 1. ~ 7. 14.
- 장 소 이화정건강생활지원센터
- 대 상 프로그램 참여자 50명
- 주요내용
 - 혈압·혈당 측정, 체성분검사 실시 및 전·후 결과 비교분석
 - 인증성공자 기념품 제공 및 건강생활실천 지속 독려 등
- 문의처 ☎ 052-241-8272~3



신혼·예비부부 건강검진 안내

- 대 상 울산 복구 주소지 신혼(예비)부부 남녀
- 검사항목 B형 간염, 성병(매독, 에이즈), 소변검사
혈액검사(간·신장기능, 빈혈 등)
 - 여성: 풍진·갑상선 검사 추가
 - 남성: C형 간염 추가
- 준비서류 신혼부부: 신분증, 등본
예비부부: 신분증, 청첩장 또는 예식장 계약서
- 검진선물 여성: 엽산제, 임신·배란테스트기
남성: 엽산제
- 문의처 ☎ 052-241-8244



고혈압

당당 6수칙

수칙 ① 예방

체중을 관리합니다



건강한 체중
(체질량지수 25 kg/m² 이하)을
유지하기 위해 지속적으로
관리합니다.



복부비만의 경우
허리둘레를 남성 90 cm 및
여성 85 cm 이하로 유지합니다.

체중 관리는 특히 젊은 층의 심혈관질환 위험도를 낮추기 위해 매우 중요

수칙 ② 예방

규칙적인 신체활동을 합니다



고혈압을 예방하기 위해서는
규칙적인 신체활동과 식사 관리를
함께 수행해야 합니다.



고혈압 환자가 규칙적인 신체활동을
수행하면 혈압이 감소합니다.



일상 속에서 걷기 운동을 생활화하면
혈압이 감소합니다.

수칙 ③ 예방

하루에 섭취하는 나트륨을 줄이는 것이 좋습니다

혈압 감소

하루 6g 이하 (티스푼 정도)

하루 10g 소금 섭취가정 시	
정면(앞)으로 줄이면	3g만 섭취하면
수축기 혈압 4~6mmHg 감소	수축기 혈압 4~6mmHg 감소, 이완기 혈압 2~3mmHg 감소

하루에 섭취하는 소금을
6g(티스푼 정도)으로 제한하면 혈압이 감소합니다.

✓ 운동할 때 확인해요!

유산소 운동

 주 150분 이상  주 75분 이상



유산소운동(속보, 조깅, 자전거 타기, 수영 등)은
중강도 이상의 운동을
일주일에 총 150분 이상,
고강도 이상의 운동을
일주일에 총 75분 이상(3일 이상)
수행합니다.

저항 운동

주 2회 이상



저항운동(어령 등 근력기구를 이용한 운동)은
일주일에 2회 이상 수행합니다.

유산소운동과 저항운동(근력운동)을 모두 하는 것이 권장됨

출처:  질병관리청



울산광역시 북구보건소

울산광역시 북구 산업로 1018 ☎ 052-289-3450



북구보건소 건강증진 +

카톡 상단 친구추가 → QR 코드 스캔 → 채널추가

고혈압

당당 6수칙

수칙 ④ 예방

건강하고 균형 잡힌 식단을 유지합니다



혈압을 낮추기 위해 통곡물을 통한 충분한 식이 섬유를 섭취합니다.



설탕이 함유된 식품 섭취를 줄이는 것을 고려합니다.



붉은 고기 섭취는 줄이고 채소, 생과일, 생선, 견과류, 씨앗류, 저지방 유제품 위주의 지중해식 식단을 유지합니다.



균형잡힌 식단을 유지하기 위해 포화지방산, 콜레스테롤 및 지방 등의 총량을 줄입니다.

수칙 ⑤ 예방

좋은 생활습관을 유지합니다



흡연자는 담배(전자담배 포함)를 끊어야 하며, 금연클리닉 등 의료기관의 도움을 받아 금연하도록 합니다.

직·간접흡연은 고혈압과 심혈관질환 위험도 높임



음주는 가능한 한 줄이는 것이 좋습니다. 음주를 할 경우에는 표준잔 기준으로 남자는 하루 2잔 이하, 여자는 1잔 이하이며 과도한 음주는 피하도록 합니다.



혈압을 낮추기 위해 명상 요법 등으로 스트레스를 관리합니다.

수칙 ⑥-1 예방

정기적인 검진을 합니다



고혈압 발생 여부를 확인하기 위해 정기적으로 혈압을 측정합니다.

최소 2년에 1회 측정: 20세 이상 성인

매년 측정: 40세 이상 / 고혈압 가족력 / 비만인 경우 / 고혈압 전단계*

*수축기 혈압 130-139mmHg, 이완기 혈압 80-89mmHg를 고혈압 전단계로 규정함.



정확한 혈압 모니터링을 위해 가정에서 혈압 측정 시, 인증된 자동혈압계를 사용해 올바른 방법으로 혈압을 측정해야 합니다

수칙 ⑥-2 관리

추적 관찰 및 모니터링을 합니다



추적 관찰 및 모니터링 시에는 의료 전문가가 제시한 목표 혈압을 따라야 합니다.

고혈압 환자는 규칙적으로 혈압 및 동반 심혈관 질환의 위험도 평가 필수
심혈관 질환의 위험도가 환자에 따라 다르니 전문가와 목표 혈압을 설정

출처:  질병관리청



울산광역시 북구보건소

울산광역시 북구 산업로 1018 ☎ 052-289-3450



북구보건소 건강증진 +

카톡 상단 친구추가 → QR 코드 스캔 → 채널추가