


건강도 최고
운동도 최고~

건강다이어리



Jeju 서귀포시
서광동보건진료소
☎064)794-4155 

only Jeju 서광동보건진료소

심뇌혈관예방관리를 위한 9대수칙

건강한 삶을 위한 9가지 생활습관

1. 담배는 반드시 **끊습니다.**
2. 술은 하루에 한두 잔 이하로 **줄입니다.**
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 **충분히 섭취합니다.**
4. 가능한 한 매일 30분 이상 **적절한 운동**을 합니다.
5. 적정 **체중**과 **허리둘레**를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고 **즐거운 마음**으로 생활합니다.
7. 정기적으로 **혈압, 혈당, 콜레스테롤**을 측정합니다.
8. **고혈압, 당뇨병, 고지혈증**을 꾸준히 치료합니다.
9. **뇌졸중, 심근경색증**의 **응급 증상**을 숙지하고 발생시 **즉시 병원**에 갑니다.

◀ 보건복지가족부 / 질병관리본부 ▶

서귀포시 동부보건소 전화번호

소 장 실	764-1856	보건진료소	
	760-6100	남원	신례 767-1906
보건행정담당	764-1856		의귀 764-3433
	760-6111		한남 764-2146
건강증진담당	760-6121	남원	신흥 764-2733
방문간호담당	760-6141		토산 787-1800
예방의약담당	760-6131	표선	가시 787-1293
종합민원실	760-6170		세화 787-3107
진 료 실	760-6174	표선	성읍 787-1342
주간보호센터	760-6113		삼달 782-3946
결핵관리실	760-6083	성산	난산 782-4176
예방접종실	760-6182		신풍 782-0505
한방진료실	760-6177	남원	수산 782-4358
보건지소			신산 784-0202
성산보건지소	782-2368		
	760-6151		
표선보건지소	787-1304		
	760-6161		