



Web Contents



2024년 04월 28일 08시 51분

15개 총 70건 제목 ~ 검색어를 입력하세요 🔍

뇌졸중, 심근경색증 조기증상 및 대처요령 안내.. 🔊

심뇌혈관질환(뇌졸중, 심근경색증) 바로알기 ▣ 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙 지켜주세요 ⇒ 금연, 절주, 건강한 식단, 적절한 운동, 적정체중 유지, 스트레...

김정현 2018-01-29 조회수 2448

이상지질혈증 나와 가족을 위한 예방과 관리 🔊

이상지질혈증 예방법 1. 채소, 과일, 통곡물, 콩류, 생선, 땅콩 및 씨앗류, 식물성 기름, 가금류, 기름기 적은 고기 등으로 구성된 식이를 합니다. 2. 고열량 음식의 비중을 줄...

김정현 2017-06-13 조회수 452

가정에서 혈압 측정 전 꼭 기억해주세요 🔊

▲ 가정혈압 측정 전 꼭 기억해주세요 1. 아침 저녁 하루 2회 - 아침: 약을 복용 전, 식사 전 측정 - 저녁: 잠자리에 들기 전 측정 2. 화장실 다녀온 후 5분간 휴식 후 측정 3...

김정현 2017-05-30 조회수 448

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙 🔊

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙 1. 담배는 반드시 끊습니다. 2. 술은 하루에 한두 잔 이하로 즐깁니다. 3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히...

김정현 2017-05-30 조회수 457

에이즈 예방을 위한 3가지 약속 🔊

▣ 에이즈 예방을 위한 3가지 약속 1. 올바른 콘돔 사용 2. 조기검사 3. 안전한 성관계
▣ 에이즈 바르게 알면 두렵지 않습니다. 1. 일상적인 신체접촉으로는 감염되지 않...

김정현 2016-02-04 조회수 478

비만예방 생활수칙 🔊

1. 술자리 횟수를 줄입니다. 술은 칼로리 자체로도 높지만 같이 먹는 안주가 더 문제입니다 기름진 안주를 먹고 그대로 잠들면 모두 뱃살로 갑니다. 뱃살을 빼려면 술자리나...

나연주 2014-10-28 조회수 428

보건소 AIDS 무료(익명)검사 안내 🔊

보건소 임상병리실에서 검사를 제공하며 본인의 선택에 따라 익명 및 실명 검사가 가능합니다. ▣ 대상 : 에이즈 검사가 필요한 누구나 ▣ 이용 가능한 서비스 : HIV 검사...

김현주 2013-10-24 조회수 404

전 도민운동하기! 걷기운동에 함께합시다 🔊

◎ 유달경기장! 매월 첫주 월요일 걷기 지도합니다 ○ 일 정 : 11. 11(월) 18:00 ~ 19:00, 12. 02(월) 18:00 ~ 19:00 ※ 기상상황에 따라 시간조정 가능 (☎ 270-...

송미영 2013-10-17 조회수 368

65세이상 어르신 걷기운동교실 운영 안내 🔊

시민들의 걷기운동실천율이 매년 낮아지고 있습니다 65세이상 어르신 걷기교실을 다음과 같이 운영하오니 생활태도 변화 및 운동 생활화를 위해 올바른 걷기운동에 함...

송미영 2013-10-17 조회수 370

목포시보건소와 함께하는 비만탈출 생활수칙



□ 비만에방 생활수칙 1. 술자리 횡수를 줄입니다. 술은 칼로리 자체로도 높지만 같이 먹는 안주가 더 문제입니다 기름진 안주를 먹고 그대로 잠들면 모두 뱃살로 갑니다...

송미영 2013-10-17 조회수 351

에이즈, 바로알면 두렵지 않습니다!



▣ 에이즈, 바로알면 두렵지 않습니다! ※ 에이즈 편견과 차별없이 감기 걸렸다고 고혈압이나 당뇨병에 걸렸다고, 차별하고 범죄자처럼 취급하지 않는 것처럼 에이즈도...

김현주 2013-05-31 조회수 352

모범음식점 지정신청 안내



우리시에서는 식품위생법 제47조 및 같은법 시행규칙 제61조 규정에 의하여 목포의 맛과 멋을 대표할만한 업소에 대하여 모범음식점으로 지정코자 하오니 「모범음식점...

홍기서 2012-09-14 조회수 335

마약류 투약자 특별자수 기간



○ 마약류 투약자 특별자수기간 - 기 간 : 2012.04.01~ 06.30 - 방 법 : 전국 경찰관서 본인 직접 출두 또는 전화, 서면 신고 - 자수자처리 : 최대한 관용처리(불입건·불구...

정미미 2012-04-30 조회수 361

목포시립교향악단 제 96회 정기연주회



● 제 96회 정기연주회 ♪"FranceW" Music Director & Conductor 진 운 일 Maestro 진운일이 이끄는 목포시립교향악단이 2012년 Discovery 시리즈의...

문화예술과 2012-02-14 조회수 352

목포시 기획공연 "라이어탄" 목포공연안내



국 민연극 '라이어 1탄' 목포 상륙 13년째 장기 공연, 200만 관객을 돌파한 연극 가 2012년을 맞아 목포에 옵니다 + 경고 웃다가 기절할 수 있습니다 는 지금도 유령을...

문예시설관리과 2012-01-04 조회수 353

MokPo - Si
Web Contents

