

내일! 더 건강한 수원시민 건강관리 10계명

- **가장 확실한 예방! 국가예방접종 꼭 챙기기**
 - 18종 어린이 예방접종 및 어르신 인플루엔자(독감), 폐렴구균, 코로나19 백신 등 접종하기
- **질병의 조기발견! 건강검진 빠짐없이 받기**
 - 8차 영유아 건강검진(생후 14일~71개월까지), 국가암검진, 치매조기검진 완료하기
- **혈관건강의 시작! 혈압·당뇨·콜레스테롤 체크하기**
 - 건강한 혈관을 위해 30대부터 정기적으로 검사받고 상담하기
- **채소와 과일을 충분히! 균형 잡힌 식사하기**
 - 다양한 식품을 섭취하고, 덜 짜고 덜 달고 덜 기름지게 먹기
- **소소한 실천, 확실한 변화! 걸거나 운동하기**
 - 주 5회 이상, 하루 30분 이상 실천하고 앉아있는 시간 줄이기
- **언제 어디서나 편리하게! “마로” 앱으로 마음건강 지키기**
 - 정신건강관리 앱 “마로”와 함께 나의 마음 상태를 확인하고 건강한 마음습관 형성하기
- **함께 지키는 생명사랑! 마음속 어려운 고민이 있다면 도움받기**
 - 24시간 이용가능한 자살예방 상담전화('23년 ☎ 1393 → '24년 ☎ 109)에서 전문가의 상담받기
- **술잔과 적당한 거리두기! 담배와 의심약물 거절하기!**
 - 적정음주는 하루 3잔 이하로, 니코틴과 약물 중독 예방은 단호함에서 시작
- **치매와 멀어지는 지름길! 치매예방수칙 3.3.3. 실천하기**
 - 3권(勸) : 운동(일주일 3일 이상), 식사(생선, 과일 등 골고루 섭취), 독서
 - 3금(禁) : 절주(3잔 이하), 금연(절대 금연), 뇌손상 예방(안전한 활동)
 - 3행(行) : 건강검진(정기검사), 소통(이웃과 소통), 조기검진(기억력 검사[1~2년])
- **서로를 감염으로부터 지키는 원칙! 손씻기와 기침예절 준수하기**
 - 흐르는 물에 비누로 양손을 깨끗하게 씻기
 - 기침, 재채기 나올 때는 휴지, 손수건 혹은 팔꿈치 안쪽으로 입과 코를 가리기