

 인천광역시	보도자료		 시민이 행복 한 세계 초일류 도시 인천
	배포일자	2023년 8월 31일(금) 총 3매	
담당부서 건강증진과	담당자	• 치매관리팀장 이지영 ☎440-2981 • 담당자 심연희 ☎440-2982	
사진(이미지)	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음
보도시점	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다		

인천시, 치매예방 고!고! 캠페인 함께해요
- 치매위험 낮추GO! 예방효과 높이GO! -
- 9월 주제 ‘소통과 우울증 예방’ , 실천 인증 이벤트로 가치함께 치매예방 -

인천광역시(시장 유정복)가 9월 한 달간 치매 위험인자로 손꼽히는 우울증을 예방하기 위해 ‘소통과 우울증 예방’ 을 주제로 치매예방 고!고!(GO!GO!) 캠페인을 진행한다.

이 캠페인은 인터넷, 모바일 커뮤니티를 적극적으로 활용하고 있는 신(新) 노년·중년층 세대를 대상으로 치매 위험인자 조절과 선제적 치매예방 관리의 중요성을 알리는 사회관계망서비스(SNS) 캠페인이다.

인천시는 연중 치매 예방수칙 3·3·3의 9가지 수칙의 중요성과 실천 방법을 이해하기 쉽도록 카드 뉴스로 홍보하고, 실천을 독려하기 위한 이벤트를 진행하고 있는데, 9월은 ‘소통과 우울증 예방’ 을 주제로 인천광역시정신건강복지센터, 인천광역시자살예방센터와 협력해 진행한다.

인천시민 누구나 카카오톡에서 ‘인천광역시광역치매센터’ 채널을 친구 추가한 후 매월 주제에 맞게 치매예방 수칙을 실천하고 인증사진을 메시지로 전송하면 추첨을 통해 소정의 선물도 받을 수 있다.

정혜림 인천시 건강증진과장은 “치매는 건강한 생활습관 유지가 매우 중요하다” 며 “많은 분들이 이 캠페인에 함께하셔서 치매 발생위험을 줄이고, 보호인자를 늘려 치매걱정 없는 건강한 삶을 누리시기를 바란다” 고 말했다.

한편, 치매예방 3·3·3 수칙은 보건복지부와 중앙치매센터가 전 국민의 치매예방을 위해 개발한 수칙으로 효과적인 치매예방을 위해 3가지를 권(勸)하고, 3가지를 금(禁)하고, 3가지를 행(行)할 것을 권하고 있다

▲3권(일주일에 3번 이상 걷기, 생선과 채소 골고루 먹기, 부지런히 읽고 쓰기) ▲3금(절주, 금연, 머리 다치지 않도록 조심하기) ▲3행(건강검진 하기, 매년 치매조기검진 받기, 가족·친구들과 소통하기)을 생활 속에서 실천하면 치매예방 효과를 높일 수 있다.

치매위험 낮추GO! 예방효과 높이GO!

치매(예방)수칙

함께
실천해보는
치매예방방법!

치매예방수칙
3! 3! 3!

3권
즐길것



운동



독서



식사

3금
참을것



절주



금연



뇌손상 예방

3행
챙길것



건강검진



소통



치매 조기발견