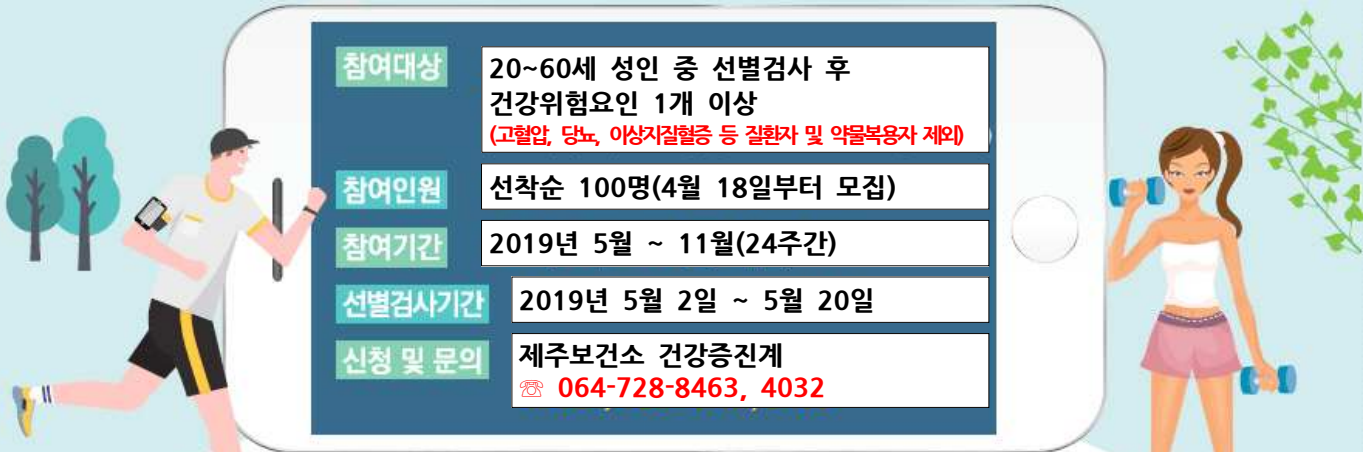


보건소 모바일 헬스케어

삶의 질을 높이는 건강습관개선,
「제주보건소 모바일 헬스케어」가 함께 합니다.



참여대상	20~60세 성인 중 선별검사 후 건강위험요인 1개 이상 (고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 등 질환자 및 약물복용자 제외)
참여인원	선착순 100명(4월 18일부터 모집)
참여기간	2019년 5월 ~ 11월(24주간)
선별검사기간	2019년 5월 2일 ~ 5월 20일
신청 및 문의	제주보건소 건강증진계 ☎ 064-728-8463, 4032

+ 참여혜택

- 모바일 앱을 통한 6개월간 건강관리 서비스
- 1:1 건강코칭 및 상담실시
- 모바일 앱 연동 활동량계 무료제공 (단, 중도탈락 시 반납)
- 3회 무료 건강 검사 진행

+ 보건소 3회 방문 필수!!

- 1회차 : 신청인 대상 선별검사
- 2회차 : 3개월 후 중간검사
- 3회차 : 6개월 후 최종검사

+ 건강위험요인과 판정수치

건강위험요인		판정수치
1. 혈압	수축기혈압	130mmHg 이상
	이완기혈압	85mmHg 이상
2. 공복 혈당		100mg/dL 이상
3. 허리둘레	남	90cm 이상
	여	85cm 이상
4. 중성지방		150mg/dL 이상
5. HDL-콜레스테롤	남	40mg/dL 미만
	여	50mg/dL 미만

서비스 신청 필수사항(스마트폰 소지자)

- **Android용** - Android 4.4 킷캣 이상
- 블루투스 4.0 지원버전 이상
ex) 삼성 : 갤럭시 S6, 갤럭시 노트 3 이상
LG : G3 이상
- **iOS용** ex) 아이폰 5 이상
- * 단, 탭 종류 사용불가

+ 보건소 모바일 헬스케어란?

건강위험요인이 있는 사람에게 모바일 앱을 통해
보건소 전문가(의사, 코디네이터, 간호사, 영양사, 운동전문가)가
언제 어디서나 맞춤형 건강 상담을 제공하는 서비스입니다.

+ 서비스 절차



+ 삶의 질을 높이는 건강습관 개선,
보건소 모바일 헬스케어가
함께 합니다.



'보건소 모바일 헬스케어' 이용



생활습관 개선



건강 유지·관리



삶의 질 개선

+ 보건소 모바일 헬스케어란?

건강위험요인이 있는 사람에게 모바일 앱을 통해 보건소 전문가 (의사, 코디네이터, 간호사, 영양사, 운동전문가)가 언제 어디서나 맞춤형 건강 상담을 제공하는 서비스입니다.

+ 보건소 모바일 헬스케어는 이렇게 이루어집니다.



+ 보건소 모바일 헬스케어는 5인 1팀의 분야별 전문가가 함께 합니다.



의사



코디네이터



간호사



영양사



운동전문가

모바일 APP을 통한
건강생활 실천

[자가 건강관리]

- 디바이스 연동 모니터링
- 운동아령/소모칼로리 확인
- 개인목표 실시간 확인
- 일일 식생활 미션 실천
- 식사내용 입력/영양평가
- 활동기록 하루 한 번 꼭 업데이트하기



[건강정보 분석 및 상담]

- 매주 건강정보 콘텍스트 발송
- 월 1회 건강실천 리포트 발송 및 분야별 전문가 상담
- 보건소별 커뮤니티 운영



활동량계



채성분계



협업·헬핑계