

# 스마트한 건강관리 제주시 서부보건소 모바일 헬스케어가 함께합니다

## 모바일 헬스케어란?

건강위험요인이 있는 사람에게 모바일앱 과 활동량계 등을 통해 보건소 전문가(간호사, 영양사, 운동전문가, 코디네이터)가 맞춤형 건강상담을 제공하는 서비스



보건소 모바일 헬스케어 서비스 이용 → 건강생활 실천과 습관화 → 건강수치개선

## 사업대상자는 누구일까요?

- ✓ 19세 이상 제주시서부보건소 관할(한림읍, 애월읍, 한경면)지역 주민 또는 직장인
- ✓ 건강위험요인(혈압, 공복혈당, 허리둘레, 중성지방, HDL콜레스테롤)이 없거나 보유한 자
- ✓ 현재 관련 질환을 진단받거나 해당 질환의 치료를 위해 약물처방을 받지 아니한 자

## 건강위험요인과 판정수치

건강위험요인		위험 판정기준
혈 압	수축기혈압	130mmHg이상
	이완기혈압	85mmHg이상
공복혈당		100mg/dL이상
허리둘레	남	90cm이상
	여	85cm이상
중성지방		150mg/dL 이상
HDL 콜레스테롤	남	40mg/dL 미만
	여	50mg/dL 미만

# 보건소 모바일 헬스케어 이렇게 이루어집니다

## 모바일 앱을 통한 건강생활 실천

### 등록 방문

- 검진 (혈액검사, 신체계측)
- 설문
- 서비스 참여 가능 여부 & 전문가 상담

1~12주차 : 전반기 모바일 앱(App)  
기반 맞춤형 건강생활 지원

### 3개월 (12주차) 방문

- 검진 (혈액검사, 신체계측)
- 설문
- 전문가 상담

13~24주차 : 후반기 모바일 앱(App)  
기반 맞춤형 건강생활 지원

### 6개월 (24주차) 방문

- 검진 (혈액검사, 신체계측)
- 설문
- 전문가 상담
- 사전 사후 건강위험요인 개선 확인

# 보건소 모바일 헬스케어 분야별 전문가가 함께합니다

## 모바일 앱을 통한 건강생활 실천



코디네이터

### 자가 건강관리

- 디바이스 연동 모니터링
- 운동이력 / 소모칼로리 확인
- 개인 목표 실시간 확인
- 일일 식생활 미션 실천
- 식사내용 입력 / 영양평가
- 건강정보(혈압·혈당·체성분) 입력/건강평가



간호사

### 건강정보 분석 및 상담

- 매주 건강정보 콘텐츠 발송
- 분야별 월 1회 전문가 상담 (분야:간호사,운동전문가,영양사)
- 커뮤니티 운영 및 온라인 상담



영양사

### 참여 혜택

- 블루투스 연동 활동량계(스마트 워치) 무료 지급(중도탈락 시 반납)
- 3회 무료 건강검진 및 영역별 전문가(간호사, 영양사, 운동전문가)의 검진결과 상담
- 스마트폰 모바일 앱을 통한 건강정보 및 1:1 맞춤형 상담 제공
- 우수 참여자 인센티브(홍보용품 및 상품권) 지급



운동전문가



# 보건소 모바일 헬스케어 맞춤형 건강관리 서비스를 제공합니다

## 대상자별 제공서비스

### [자가관리군] 건강위험요인 0~2개

- 사 전** 보건소 방문검진·상담 서비스
- 최 초** 건강검진 및 전문가를 통한 건강생활 습관평가 및 건강관리목표 설정, 사용매뉴얼 배부
- 1주차~최종** 주차별 건강정보 제공, 이용자 문의시 상담 실시

### [건강위험군] 건강위험요인 3~5개

- 사전·사후** 보건소 방문검진·상담 서비스
- 최 초** 건강검진 및 전문가를 통한 건강생활 습관평가 및 건강관리목표 설정, 사용매뉴얼 배부
- 중 간** 12주(3개월)부터 신체계측·건강검진, 개별맞춤 건강상담
- 최 종** 24주(6개월)부터 신체계측·건강검진, 개별맞춤 건강상담

※ 건강검진 : 혈당, 혈압, 총콜레스테롤, 중성지방, HDL콜레스테롤, 비만도(체성분, BMI, 허리둘레 등)검진을 무료로 실시 단, 6개월 이내의 검진 결과가 있을 경우, 결과 활용

## 중도탈락 기준

- 2주 이상 서비스 미참여(모바일 앱 미접속)
- 서비스 기간 중 만성질환 이환 및 약물 복용
- 활동량계 파손 또는 분실
- 서비스 기간 중 다른 지역으로 전출

# 보건소 모바일 헬스케어 어떤 서비스를 받을 수 있을까요?

## 대상자로 선정 시 활동량계 무상 제공 (중도 탈락 시 활동량계 반납)

- 모바일 앱을 통한 6개월간 건강관리 서비스
- 우수 참여자 인센티브 제공
- 3회 무료 건강검진(보건소 방문 필수)

## 5개 주요 건강생활습관



**10분 이상 걷기**  
일주일에 5일 이상



**유산소 신체활동 실천**  
유산소 신체활동 실천량 권고기준 이상



**아침식사하기**  
일주일에 5일 이상



**덜 짜게 먹기**



**영양표시 확인 후 음식먹기**

다함께 미래로  
빛나는 **제주**

시민의 **바람을** **와성** **가을**

# 제주시 서부보건소 모바일 헬스케어 사업



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

**제주시 서부보건소**

**제주시 서부보건소**

**모바일 헬스케어 (064)728-4132**