

언제 어디서나
당신의 건강을 관리하세요!!

보건소 모바일 헬스케어



MOBILE HEALTHCARE

건강검진결과에 따라 건강위험요인이 있는 사람에게 모바일 앱을 통해 보건소 전문가(의사, 코디네이터, 간호사, 영양사, 운동전문가)가 언제 어디서나 맞춤형 건강상담을 제공하는 사업입니다.

+

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 헬스케어 대상자는 누구인가요?

서비스 신청 필수사항

스마트폰 소지자
Android 4.4이상, IOS 7.0 이상

Android용: 삼성갤럭시 S3,
갤럭시노트2 이후 출시된 삼성제품,
LG넥서스4 이후 출시된 LG 스마트
단말기, 기타 블루투스 4.0지원 단말기

IOS용: 아이폰4 이상

* 단, 탭 종류 사용불가

- ✓ 만 19세 이상 성인 중 건강위험요인을 1개 이상 가지고 있는 사람
(단, 질환자 및 약물복용자 제외)

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

- ✓ 사업 운영 보건소 관할지역 내 거주자 (직장 포함)

+ 보건소 모바일 헬스케어는 이렇게 이루어집니다.



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



모바일 APP을 통한 건강생활 실천

[자가 건강관리]

- 디바이스 연동 모니터링
- 운동이력/소모칼로리 확인
- 개인목표 실시간 확인
- 일일 식생활 미션 실천
- 식사내용 입력/영양평가



[건강정보 분석 및 상담]

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



+ 매체에 소개된 보건소 모바일 헬스케어



스마트폰만 있으면 1대 1로 맞춤형 건강관리를 받을 수 있는 보건소 모바일 헬스케어 서비스로 건강을 찾은 사람들

“보건소에 자주 오지 않고, 단 3번의 방문으로 6개월 동안 집에서 건강을 관리할 수 있도록 도와주는 프로그램입니다.”

- 서울 송파구보건소 김인국 소장



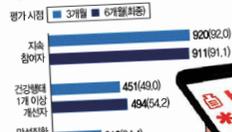
2016년 10월 11일 MBC 생방송 오늘아침 인사이드

투데이 포커스 보건소 '모바일 헬스케어' 시범사업 성적표는~

'스마트폰 보건소' 이용자 절반 "건강 좋아졌다"

6개월간 1000명 대상 실시 참여도·예상 뛰어넘는 91% 식생활 개선·운동 실천 등 54%가 생활습관 좋아지고 혈압·당뇨 등 만성병 위험요인 1개 이상 감소도 47% 달해

보건소 모바일 헬스케어 시범사업 평가 결과 (단위: 명·%)



'내 손안의 스마트폰 보건소' 첫 시범사업이 예상치를 뛰어넘는 성과를 보였다. 고혈압·고지혈증·당뇨 등 만성질환을 예방하고 생활습관을 개선하는 데 스마트폰이 유용하게 쓰일 수 있다는 사실이 처음으로 확인됐다.

모바일 헬스케어 서비스 이용 6개월 만에 10명 가운데 5.4명꼴로 식생활 개선, 운동 실천 등 건강행태를 개선한 사람이 개선됐고, 이에 따라 4.7명꼴로 만성질환 위험요인이 1개 이상 줄었다. 보건복지부와 한국건강증진개발원은 지난해 9월부터 6개월간 전국 10개 보건소에서 1000명을 대상으로 보건소 모바일 헬스케어 1차 시범사업을 한 결과



3개월 증진점명 때보다 6개월 이후 후 개선 정도가 더 높게 나타나 서비스 효과를 꾸준히 이용할수록 건강 관리 효과가 컸다. "며 생활습관이나 건강 위험요인 개선 정도가 목표를 훨씬 뛰어넘어 우리들 높았다"고 말했다.

국민일보가 단독 입수한 시범사업 평가 결과에 따르면 처음 참여한 100명 가운데 중도에 탈락한 이는 89명뿐이었다. 6개월간 참여한 91.1%로 당초 목표했던 50%를 훌쩍 넘겼다. 최종 참여자 911명의 효과도 예상치를 뛰어넘었다. 건강행태 개선 및 건강수준 향상 여부를 평가한 지표가 1개 이상 개선됐다. 목표는 40%였다. 건강행태 지표는 저염식선호율, 영양표시 독해율, 아침식사 실천율, 중등도 이상 신체활동 실천율, 걷기 실천율 등 5가지다. 건강행태 1개 개선자는 17.8%(162명), 2개 개선자는 12.8%(170명), 3개 이상 개선자는 17.8%(162명)로 나타났다. 또 46.8%(426명)에서 참여 전보다 만성질환 위험 요인이 1개 이상 감소(정상수치 판정)됐다. 만성질환 위험요인은 혈압과 공복혈당, 허리둘레, 중성지방, HDL-콜레스테롤 등 대사증후군의 5개 판정 기준을 말한다. 911명 중 13.3%(121명)는 이런 위험 요인이 모두 해소돼 최종 건강도 100점 만점을 받았다. 서비스 만족도도 100점 만점에 89.6점으로 합격점이었다. >>관련기사 17면 인터넷 기사 twmin@kmb.co.kr

2017년 4월 4일 국민일보

+

보건소 모바일 헬스케어

Q & A

보건소 모바일 헬스케어 서비스는 어떻게 신청할 수 있나요?

가까운 보건소에 먼저 문의하세요!
해당 보건소가 모바일 헬스케어 사업에 참여한다면, 서비스 참여 신청이 가능합니다.

저는 서비스에 참여할 수 있을까요?

보건소에 방문해서 서비스 참여 가능여부를 확인할 수 있습니다. 건강위험요인이 1개 이상일 경우 서비스에 참여가 가능합니다.

저는 고혈압/당뇨 질환자입니다. 서비스에 참여하고 싶은데 참여할 수 있는 방법이 없을까요?

보건소 모바일 헬스케어 서비스는 질환자 관리 서비스가 아닌 건강위험요인 보유자의 생활 습관 개선을 통해 맞춤형 건강관리를 제공하는 서비스입니다.
따라서 질환자는 본 서비스에 참여하실 수 없습니다.

서비스 참여당시 고혈압/당뇨 질환자는 아니었으나 서비스 도중 질환 판정을 받았습니다. 저는 서비스를 계속 이용할 수 있나요?

중도에 질환을 판정받았을 시, 서비스가 중지됩니다.

해외여행, 해외출장으로 장기간 사용이 불가능할 경우 서비스를 계속 이용할 수 있나요?

해외여행, 해외출장 등으로 사용이 불가능한 경우는 사전에 보건소와 협의하고 일시정지 후, 귀국해서 계속 사용할 수 있습니다.

+

만화로 보는 보건소 모바일 헬스케어

평소 건강만큼은 자신하던 A씨, 국가검진 결과서를 받아보는데...

내가 건강 하나는 자신있지!

찌익

내가 건강주의군이라고?!!

쿠궁

이대로 방치하면 만성질환으로 이어질 수 있습니다.

할 일이 태산인데 어떻게 건강관리를 받지?

딩동

보건소 모바일 헬스케어

보건소 모바일 헬스케어 서비스가 도와드립니다. 1분 1초가 바쁜 당신을 위해 보건소에는 단 3번만 방문하면 됩니다.

아직 오늘 목표를 달성하려면 350걸음 더 걸어야 해요~

그래! 계단으로 걸어가서 오늘 활동 목표를 달성하자!

드신 음식을 입력하고 섭취량을 확인하세요.

너무 기름진 음식은 피해야겠군!

평소 궁금했던 것은 모바일 앱을 통해 보건소 전문가가 알려드립니다.

실시간으로 상담받으니 정말 편하네! 좋아 다시 스타트!

바쁜 당신~ 보건소 모바일 헬스케어 서비스가 항상 옆에서 지켜주고 도와드립니다.

검진결과 건강상태 양호~~ 예스!!!