

모바일 헬스케어 신청방법

▶ 모집인원: 200명 (선착순)

스마트폰 소지 및 앱 사용 가능자

- **Android용:** Android 4.4킷캣 이상, 블루투스 4.0 지원 버전 이상
- **IOS용:** IOS 10.0 이상(아이폰5 이상)

▶ 프로그램 참여 불가능한 핸드폰 기종

- **삼성:** 갤럭시J시리즈, A30, A31, Max/코어/Wide시리즈
- **LG:** G3, V시리즈, Q6, X4,X5, G6~8, 벨벳
- **아이폰:** IOS 10.0버전 이하
- **기타** 샤오미, 화웨이, 블랙베리, 구글픽셀폰 등

▶ 모집기간: 모집 완료시까지

초과신청시 예비대상자로 등록

▶ 신청방법

1. 아래 QR코드를 스마트폰 카메라로 스캔
2. 신청서 작성



문의: 강북구보건소 건강증진과
☎ 02-901-7787, 7789, 7654

모바일 헬스케어 참여 혜택

▶ 스마트밴드(활동량계) 제공

★ 중도탈락시 스마트 밴드 반납

▶ 모바일 앱을 통한

1:1 건강관리서비스 제공

▶ 3회 무료 건강검진

검진 항목: 혈압, 공복혈당, 허리둘레, 중성지방, HDL-콜레스테롤, 체성분검사



▶ 우수참여자 인센티브 상품 제공

· Q&A ·

Q 고혈압/당뇨 질환자입니다. 서비스에 참여하고 싶은데 참여할 수 있는 방법이 있을까요?

A 본 서비스는 질환자가 아닌 건강위험요인 1개 이상인 경우 참여가 가능합니다. 따라서 질환자는 본 서비스에 참여하실 수 없습니다.

Q 작년 건강검진에서 콜레스테롤이 높다는 결과를 받았습니니다. 서비스에 참여할 수 있을까요?

A QR코드 참여신청서를 작성해주시면 건강검진 예약을 잡아드립니다. 예약된 날짜에 보건소에 방문하여 간단한 검진 후 서비스 참여 여부가 결정됩니다.

Q 작년에 모바일 헬스케어 참여했습니다. 올해도 참여하고 싶은데 가능한가요?

A 기존 참여자가 재등록을 희망하는 경우 기존 서비스 종료시점으로부터 1년이 경과한 이후라면 재등록이 가능합니다.

Q 중도탈락시 스마트밴드를 반납해야 한다고 하는데 중도 탈락되는 기준은 무엇인가요?

A 모바일 APP에 14일 이상 미접속 또는 서비스기간중 고혈압, 당뇨질환을 진단받으시는 경우, 27주차까지 최종설문을 진행하지 않으면 중도탈락하게 됩니다.

스마트한 맞춤형 건강관리

보건소 모바일 헬스케어



 강북구보건소

모바일 헬스케어 서비스란?

건강위험요인이 있는 사람에게 모바일 앱과 활동량계를 통해 보건소 전문가(의사, 간호사, 운동사, 영양사)가 맞춤형 건강 상담을 제공하는 모바일 건강관리 서비스

▶ 보건소 모바일 헬스케어 APP

이용자 활동내용 전송

- 활동내역(걸음 수, 심박수, 소비칼로리 등)
- 식사내역(식사량, 영양소 섭취량 등)
- 운동내역(운동시간, 소모칼로리 등)
- 건강수치 측정내역
(체중, 혈압, 혈당 수치 등)



서비스 이용자



플랫폼

▶ 보건소 모바일 헬스케어 WEB

맞춤형 건강상담 제공

- 활동정보 모니터링
- 분야별 (영양, 운동, 건강) 전문가 상담
- 건강정보 콘텐츠 제공
- 건강생활 실천을 위한 미션



보건소 전문가



서비스 제공 절차는?

최초검진

- 건강검진(신체계측, 혈액검사)
- 의사상담(서비스참여여부결정)
- 영양·운동상담(건강생활습관평가 및 건강관리 목표설정)
- 서비스이용안내
(앱설치, 디바이스배포 및 연동 등)



중간검진(3개월 차)

- 건강검진(신체계측, 혈액검사)
- 의사상담(서비스참여지속여부결정)
- 영양·운동상담
(건강생활실천평가 및 건강관리 중간점검)



최종검진(6개월 차)

- 건강검진(신체계측, 혈액검사)
- 의사상담(건강개선정도 평가 및 피드백)
- 영양·운동상담
(건강생활실천평가 및 개선결과 피드백)
- 추후관리 서비스 안내



모바일 앱을 통한 건강생활 실천

사업 참여 대상자는? (필수요건)

- 1 만19세 이상 강북구민 또는 강북구 소재 직장인
- 2 건강검진 후 건강위험요인이 1개 이상으로 판정된 자
(단, **고혈압, 당뇨 약물 복용자 및 질환자 제외**)
- 3 스마트폰 사용 가능자(소지자)
※ 단, 최초 검진 후 대상자 기준에 충족되지 않으면 대상자에서 제외될 수 있으며 스마트폰 기종에 따라 참여가 불가 할 수 있습니다.
- 4 서울시 손목닥터 9988과 중복참여 불가



건강위험요인 보유자 우선 적용 (아래 표 참조)

건강위험요인		판정수치
1. 혈압	수축기	130mmHg 이상
	이완기	85mmHg 이상
2. 공복혈당		100mg/dL 이상
3. 허리둘레	남	90cm 이상
	여	85cm 이상
4. 중성 지방		150mg/dL 이상
5. HDL-콜레스테롤	남	40mg/dL 이상
	여	50mg/dL 이상

*건강군도 참여가능하나 건강위험요인이 많은 사람 우선 등록