

문서번호	보건지소-1213
결재일자	2016.2.25.
공개여부	대시민공개

주무관	지소사업팀장	보건지소장	보건소장
박사라	김성례	송진이	02/25 이희영
협 조	건강증진팀장 조애란		

- 2016년 중곡보건지소 -
건강생활실천사업 계획



광진구보건소
(보건지소)

건강생활실천사업 계획

I 사업배경 및 필요성

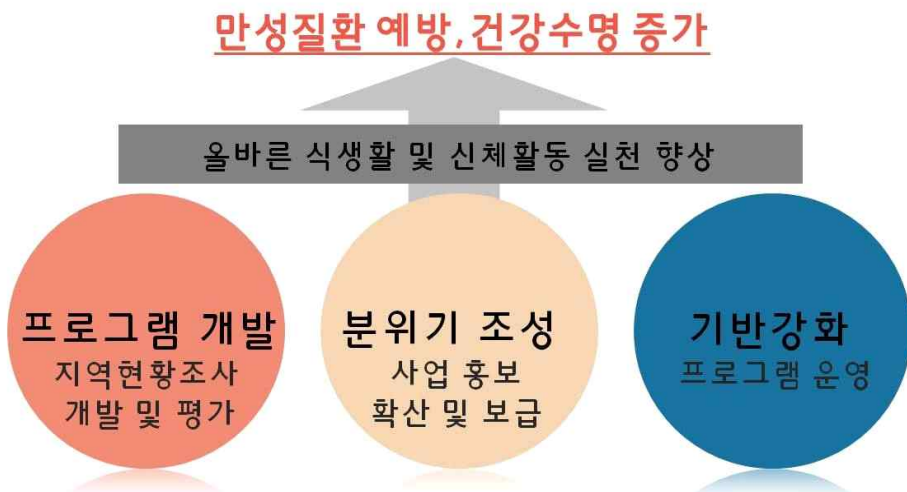
1. 추진근거

- 국민건강증진법
제6조(건강생활의 지원), 제8조(금연 및 절주운동등), 제15조(영양개선), 제19조(건강증진사업)

2. 건강생활실천사업 필요성

- 비만 등 대사증후군 증가 및 만성질환으로 인한 의료비가 증가하고, 고령화 사회에 진입함에 따라 만성질환 예방 관련 건강생활실천의 중요성이 대두되고 있음
- 보건지소 내 지역사회 보건서비스의 접근성을 향상 시켜 보건의료취약계층의 포괄적인 건강증진서비스 지원 필요
- 영양, 운동, 금연, 비만 등 의 생애주기에 따른 다양한 건강증진프로그램 필요

3. 추진방향



- 만성질환 예방을 위한 영양, 운동, 비만 등 교육 프로그램 운영
- 지역사회 객관적 건강지표를 근거로 건강위험 행태를 지닌 인구집단 및 취약계층을 대상으로 사업운영
- 건강에 대한 올바른 정보 제공, 건강실천 분위기 조성으로 건강행태 개선
- 생애 주기별 전문화된 프로그램 운영으로 구민 건강증진
- 개인의 인식제고 및 실천유도, 건강생활실천의 필요성과 방법에 관한 홍보 및 캠페인 실시

II 지역현황

1. 일반현황

1) 연령별 인구현황

(단위: 명)

구분	연령 계	영유아 (6세 미만)	소아 (6~10세)	청소년 (11~18세)	성인 (19~64세)	65세 이상 노인
중곡1동	16,012	650	366	899	12,089	2,008
중곡2동	22,301	976	765	1,550	16,546	2,464
중곡3동	17,862	713	497	1,280	13,207	2,165
중곡4동	31,787	1,456	900	2,544	22,953	3,934
중곡동 계	87,962	3,795	2,528	6,273	64,795	10,571
광진구	360,369	15,680	12,656	27,494	264,334	40,205
전체대비 중곡동 비율(%)	24.4	24.2	20	22.8	24.5	26.3

※ 자료원 : 2015년 12월 광진구 자치행정과

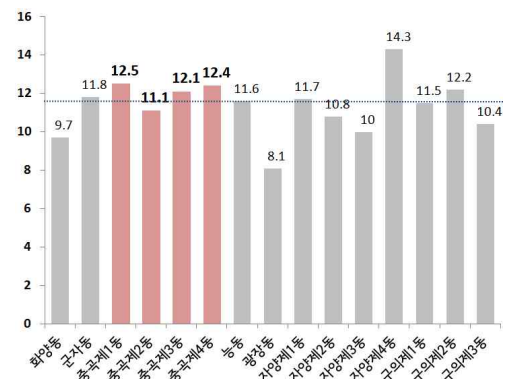
- 광진구 인구 중 중곡동지역 인구는 87,962명으로 전체의 24.4%이며, 특히 65세 이상 인구는 중곡동 지역이 광진구 65세 이상 인구의 26.2%로 연령대별 대비 높게 나타남

3) 중곡동지역 고령인구 현황

(단위:명)

구분	중곡1동	중곡2동	중곡3동	중곡4동
전체	16,012	22,301	17,862	31,787
65세이상 인구	2,008	2,464	2,165	3,934
고령 인구 비율(%)	12.5	11.1	12.1	12.4

- 광진구 65세 이상 고령인구는 전체의 11.1%를 나타내며 중곡동 고령인구는 평균 12%로 광진구 평균보다 높게 나타남



2. 주요 건강형태 및 건강문제 현황

(단위: %)

영역	산출지표	광진구	서울시
운동 및 신체활동	중등도 이상 신체활동 실천율	21.7	21.1
	걷기 실천율	41.3	55.2
비만 및 체중조절	비만율	21.6	23.9
	주관적 비만인식율	30.7	39.1
	체중조절 시도율	62.2	61.9
식생활 및 영양	아침식사 빈도율(5-7일)	65.4	66.2
	영양표시 인지율	41.2	50.2
	영양표시 활용율	86.9	82.8
	저염선호율	13.8	13.8
흡연	현재흡연율	18.1	20.6
	남자 현재 흡연율	34.6	38.5
	흡연자의 1개월 내 금연계획율	9.7	10.9
	흡연자의 금연시도율	25.1	30.3
음주	현재 음주율	56.0	60.3
	고위험음주율	16.9	16.9

※ 자료원 : 2014년 지역사회건강조사

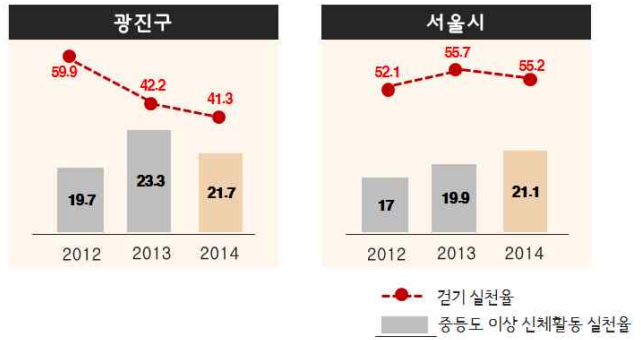
1) 신체활동 실천율

(단위:%)

	중등도 이상 신체활동 실천율			걷기 실천율		
	2012	2013	2014	2012	2013	2014
전국	21.7	21.6	21.6	41.2	40.6	39.2
서울	17.0	19.9	21.1	52.1	55.7	55.2
광진구	19.7	23.3	21.7	59.9	42.2	41.3

※ 자료원: 2014년 지역사회건강조사

□ 신체활동 실천율에서 서울시의 중등도 이상 신체활동 실천율은 점차 증가하고 있으나 광진구의 경우 2013년 23.3%에서 2014년 21.7%로 감소되었고, 걷기실천율도 2013년 42.2%에서 41.3%로 감소되어 향후 신체활동 실천율 증가를 위한 프로그램 제공이 필요한 것으로 나타남



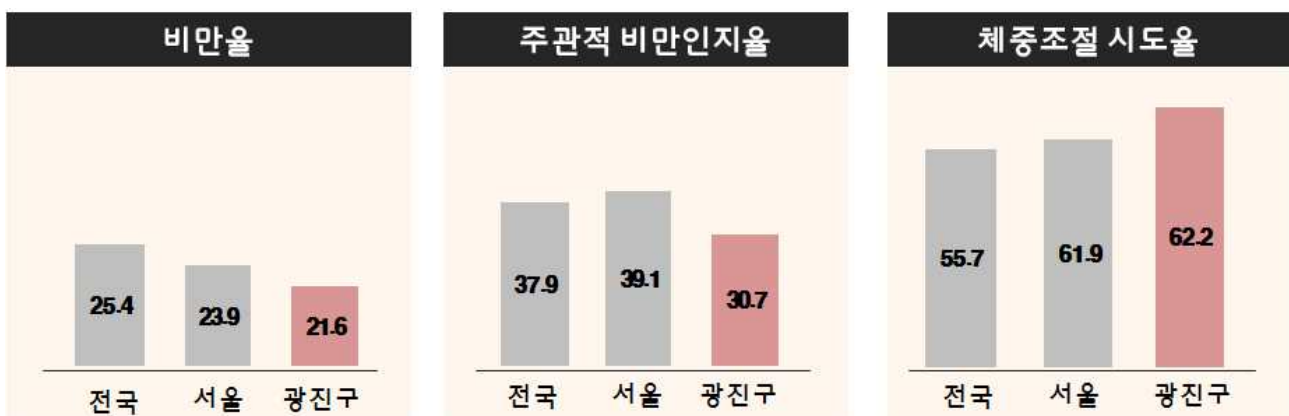
2) 비만 및 체중조절

(단위: %)

세부지표	전국		서울		광진구	
	2013	2014	2013	2014	2013	2014
비만율	24.8	25.4	23.2	23.9	20.8	21.6
주관적 비만인지율	37.5	37.9	39.3	39.1	33.0	30.7
체중조절 시도율	57.6	55.7	63.7	61.9	68.1	62.2

※ 자료원: 2014년 지역사회건강조사

- 전국 비만율과 서울시 비만율은 2013년에 24.8%에서 2014년 25.4%, 2013년 23.2%에서 2014년 23.9%로 각각 증가되었고, 광진구의 경우 또한 2013년 20.8%에서 21.6%로 증가 됨
- 광진구의 경우 비만율은 증가한 것에 반해 주관적 비만인지율은 2013년에서 2.3% 감소된 30.7%로 나타났으며, 체중조절 시도율이 2013년 68.1%에서 2014년 62.2%로 감소 됨
- 2014년 비만 및 체중조절 지표



3) 식생활 및 영양

(단위:%)

세부지표	2013		2014	
	서울	광진구	서울	광진구
아침식사 빈도율(5~7일)	66.0	62.9	66.2	65.4
영양표시 활용율	35.2	37.7	82.8	86.9
저염선호율 ¹⁾	14.2	12.5	13.8	13.8

※ 자료원: 2014년 지역사회건강조사

- 일주일에 5일 이상 아침식사를 하는 경우 광진구는 2013년 62.9%에서 2014년 65.4%로 증가 되었으나 서울시 66.2%에 비해 낮게 나타남
- 가공식품 섭취 시 영양표시 활용율은 서울시는 2013년 35.2%에서 2014년 82.8%로, 광진구는 2013년 37.7%에서 2014년 86.9%로 큰 폭으로 증가하였음
- 광진구의 저염선호율은 서울시 2013년 14.2%에서 2014년 13.8%로 감소한 것에 반해 2013년 12.5%에서 2014년 13.8%로 저염식생활 선호율이 증가하였음

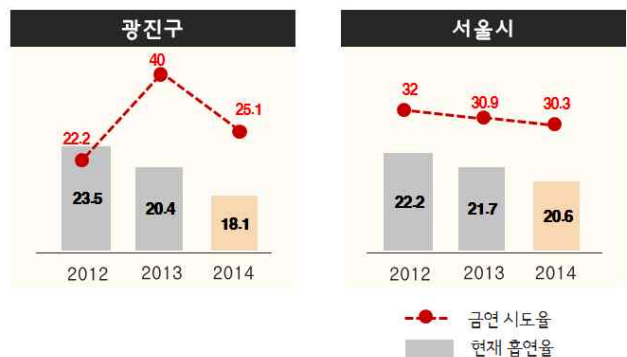
4) 흡연

(단위:%)

세부지표	2013			2014		
	전국	서울	광진구	전국	서울	광진구
현재흡연율	23.1	21.7	20.4	22.8	20.6	18.1
흡연자의 금연시도율	25.4	30.9	40.0	26.5	30.3	25.1
흡연자의 1개월 내 금연계획율	6.2	8.1	7.6	8	10.9	9.7

※ 자료원: 2014년 지역사회건강조사

- 광진구의 현재 흡연율은 2013년 20.4%에서 2014년 18.1%로 서울시 현재 흡연율 20.6%에 비해 낮게 나타났으며 점차 흡연율이 감소되고 있음
- 금연시도율은 2013년 40%에서 2014년 25.1%로 크게 감소되어 금연시도율을 증가시키기 위한 적극적인 금연프로그램 제공이 필요



1) 저염선호율: 저염식생활 설문 3항목에 모두 '네' 선택

5) 청소년 건강행태 현황

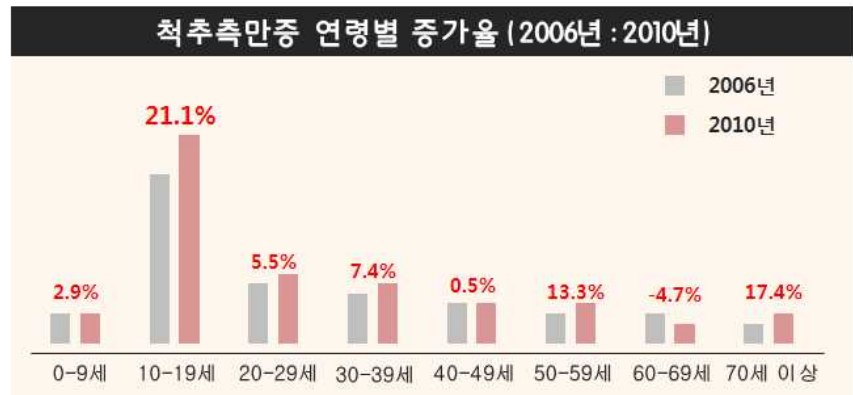
세부지표		2013		2014		2015	
		전국	서울	전국	서울	전국	서울
비만	비만율(%)	9.8	9.2	10.1	9.9	10.9	10.7
신체활동	주3일 이상 격렬한 신체활동 실천율(%)	35.9	37.3	37.2	38.7	37.9	40.0
식습관	주5일 이상 아침식사 결식율(%)	26.4	25.6	28.5	28.9	27.9	27.9
	주3회 이상 패스트푸드 섭취율(%)	13.1	13.9	15.6	16.7	14.8	16.3
흡연	현재흡연율(%)	9.7	8.5	9.2	8.7	7.8	7.0
	처음흡연경험 연령(세)	12.6	12.6	12.6	12.6	12.7	12.7
	금연홍보인지율(%)	-	-	75.6	76.0	75.8	77.1
음주	현재 음주율(%)	16.3	15.1	16.7	16.7	16.7	14.9
	처음 음주경험 연령(세)	12.9	12.8	12.9	12.9	13.1	13.0

※ 자료원: 2015년 청소년건강행태온라인조사

- 청소년 건강행태에서 비만도는 서울시 2013년 9.2%에서 2015년 10.7%로 점차 증가하고 있으며 전국 청소년 비만도 또한 증가되고 있음
- 식생활 관련 건강지표에서 서울시 청소년의 아침결식율은 2014년 28.9에서 2015년 27.9%, 패스트푸드 섭취율은 2014년 16.7%에서 2015년 16.3%로 식생활이 개선되었음을 나타냄
- 청소년 흡연 및 음주율은 2013년에서 2014년 증가하였다가 2015년 흡연율은 8.7%에서 7.0%로, 음주율은 16.7%에서 14.9%로 감소하였지만 처음 흡연·음주경험 연령이 12~13세로 나타나 초등학교에서부터 이를 예방하기 위한 교육의 중요성이 나타남
- 2006년에서 2010년까지 척추측만증을 연령별로 분석한 결과 2010년 기준으로 10대의 점유율이 46.5%로 가장 높았으며,

연령별 증가율에서도 10대의 증가율이 5년간 21.1%로 전 연령 중에서 가장 많이 증가하고 있는 것으로 나타남.

청소년의 생활습관을 개선시켜 척추측만증 증가율을 낮추고 이를 예방하기 위한 재활 및 예방교육이 필요



※ 자료원: 2015년 건강보험심사평가원

Ⅲ

전년도 평가결과에 근거한 개선방향

1. 2015년 추진실적

영역	세부사업	산출목표	실적	진도율(%)	
운동	1:1 맞춤형 운동상담	2000명	2641명	132	
	체력측정검사	350명	334명	95.4	
	성인 비만교실 운영	등록자	700명/31회	783명/30회	105.8
		참석율	87%	88.8%	102
		만족도	90%	90.9%	101
		체지방율 개선	3.2% 감소	3.2	100
	어르신 운동교실 운영	등록자	1500명/61회	1650명/58회	102.5
		참석율	87%	94.8%	108.9
		만족도	90%	92.9%	103.2
		체력증가	20%	20.9%	104.5
	운동교실 자조모임	50명	35명	70	
토요 어린이 건강교실 운동교실	100명/4회	101명/4회	101		
척추건강 운동교실 운영	80명/4회	95명/4회	118.7		
영양	1:1 맞춤형 영양상담	2000명	2079	103.9	
	토요 어린이 건강교실 영양교실	100명/4회	101명/4회	101	
	염도계 대여	20명	17명	85	
	찾아가는 영양교실	50명	58명	116	
금연	금연클리닉 등록	350명	453명	129.4	
	추구관리율	85%	83.2%	97.8	
	금연성공율	50%	39.1%	78.2	
	어린이 흡연예방 및 절주 교육	100명/ 5회	106명/6회	106	
홍보	언론매체, 홈페이지 이용 및 지역사회 연계	38건	39건	102.6	

2. 2015년 사업평가 결과

<p>잘된 점</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <u>생애주기별 건강가꾸기</u> - 대상자들의 요구도에 맞춰진 다양한 주제의 교육 프로그램 제공으로 참여 만족도가 높게 나타남 - 운동교실 참여 후 체지방 개선, 체력증가가 목표 개선율에 도달하여 참여자의 운동생활의 긍정적 영향을 줌 - 청소년 척추측만증 검사에서의 유소견자 대상 교육연계 진행 - 장애인 사회복지시설 연계로 대사증후군 검진 시, 흡연자 대상 금연상담실 등록 및 상담 진행 <input type="checkbox"/> <u>금연 건강가꾸기</u> - 대사증후군 사업 연계 등록으로 통합적 건강증진서비스 제공 - 보건지소 견학 어린이집 아동대상 흡연예방 교육 진행 <input type="checkbox"/> <u>홍보</u> - 중곡동 지역 주민센터 및 시설 캠페인 시 사업 홍보 진행 - 지역 내 공공시설(지역아동센터, 체육센터, 복지관 등) 게시판이용 교육 프로그램 홍보
<p>부족한 점</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <u>생애주기별 건강가꾸기</u> - 방학기간에 운영되는 청소년대상 프로그램에서 신청자에 비해 개인별 방학일정에 따른 참여율이 낮음 <input type="checkbox"/> <u>금연 건강가꾸기</u> - 일시적 금연시도로 인한 등록율은 높으나 추구관리 및 성공률은 낮음 - 장애인의 경우 흡연욕구 및 충동조절이 힘들어 금연유지 및 성공이 어려움 <input type="checkbox"/> <u>홍보</u> - 건강생활 실천 관련 홍보자료 부족
<p>개선방안</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <u>생애주기별 건강가꾸기</u> - 프로그램 신청자 대상 건강안내 생활 문자 및 교육진행 홍보 문자로 지속적인 참여 도모 - 교육 전,후 체성분 및 체력검사를 적극적으로 참여 할 수있도록 교육기간내 운동 및 영양 상담 진행 <input type="checkbox"/> <u>금연 건강가꾸기</u> - 등록자 개인별 상황에 맞춰진 적극적 관리로 추구관리 및 금연성공 독려 - 사업장 방문시 금연 상담 연계로 보건지소 금연사업 등록 및 관리율 증가 - 장애인 시설 담당 사회복지사와 함께 금연생활유지 위한 상담 진행 <input type="checkbox"/> <u>홍보</u> - 운동생활 습관의 중요성 관련 교육·홍보자료 제공

IV

사업계획

1. 사업목적

- 지역주민의 건강현황을 파악하고, 건강증진 서비스를 제공하여 삶의 질 향상과 건강수명 연장에 기여하고자 함

2. 사업목표

1) 결과목표

성과지표	목표
성인비만교실 참여자 체지방 개선율	전 → 후 3.2% 이상 감소
어른신 운동교실 참여자 체력증가	전 → 후 20% 이상 향상
운동교육 프로그램 만족도	평균 90% 이상
운동교육 프로그램 참석율	평균 87% 이상
염도계 사용 후 하루 염분섭취량	평균 3g 이상 감소
금연 클리닉 추구 관리율	85% 이상

2) 산출목표

세부사업명	성과지표	목 표
운동프로그램	1:1맞춤형 운동상담실	2000명
	체력측정 검사 및 결과상담	250명
	성인비만교실 프로그램	500명/22회
	어른신 운동교실 프로그램	1200명/48회
	토요어린이건강교실	100명/4회
	튼튼허리 운동교실	80명/4회
	우리동네 건강걷기교실	200명/14회
영양프로그램	1:1 맞춤형 영양상담실	2000명
	염도계 대여	20명
	찾아가는 영양교실	50명
금연 프로그램	금연상담실 등록	350명
	금연상담실 추구관리 인원	900명
	어린이 흡연예방교육	100명/5회
홍보	홍보 및 캠페인	38건

3) 투입목표

성과지표	목 표
사업인력	사업팀 5명 - 팀장 1명, 서무 1명, 영양사 1명, 운동처방사 1명, 금연상담사 1명
예 산	2,515천원
시 설	영양상담실, 운동상담실, 금연상담실, 보건교육실
장 비	체지방측정기(Inbody 720), 체력검사기(HelmasⅢ) 5종, CAN Pro, 금연기자재, 판넬, 배너 등

V 세부추진계획

1. 사업별 세부추진 계획

사업명	맞춤형 건강 가꾸기
대상	지역주민
사업목적	1:1 맞춤형 건강상담 및 교육을 통한 올바른 건강생활실천을 높이기
사업목표	○ 1:1 상담인원: 2,000명 , 체력측정검사: 250명 ○ 염도계 대여사업: 20명, 요염도 검사를 통한 하루 평균 염분 섭취량 3g 이상 감소
사업내용	<ul style="list-style-type: none"> ○ 건강밥상지키기 (영양상담실 운영) <ul style="list-style-type: none"> - 기간 : 연중 - 대상 : 지역주민 - 장소 : 영양상담실 - 방법 <ul style="list-style-type: none"> · 영양분석프로그램(CAN-Pro)을 이용한 1:1 맞춤 영양 상담 · 식사일지에 따른 올바른 식습관 찾아가기 ○ 찾아가는 영양교실 <ul style="list-style-type: none"> - 기간 : 연중 - 대상 : 지역주민 - 장소 : 지역 내 영양 교육을 원하는 단체 및 기관 - 방법 <ul style="list-style-type: none"> · 직접 보건지소 방문이 어려운 어르신 및 장애인 대상 영양상담·교육 진행 - 내용 <ul style="list-style-type: none"> · 만성질환 예방 및 관리를 위한 올바른 식생활 방법

	<ul style="list-style-type: none"> · 치매지원센터 회원 대상 치매예방 영양 교육 진행 ○ 염도계 대어 <ul style="list-style-type: none"> - 기 간 : 연중 - 대 상 : 지역주민 - 방 법 <ul style="list-style-type: none"> · 1개월 동안 염도계 측정을 통한 알맞은 염분섭취량 실천하기 - 내 용 <ul style="list-style-type: none"> · 사전 염분 섭취량 측정을 위한 식생활 설문 및 요염도 검사 진행 · 올바른 저염식사방법 교육 · 사용 후 염도계사용 일지에 따른 1:1 영양 상담 · 사용 전→후 식생활 설문 및 요염도 검사 결과 비교 상담 ○ 내 비만도 알기! (체성분 분석 검사 결과 상담) <ul style="list-style-type: none"> - 기 간 : 연중 - 대 상 : 지역주민 - 장 소 : 운동상담실 - 방 법 <ul style="list-style-type: none"> · 체성분 분석 검사 결과를 바탕으로 나에게 알맞은 운동 찾기 · 만성질환, 대사증후군관리센터, 금연상담실, 구강보건실 등 지소 내 건강관련 프로그램과 연계 ○ 내 체력나이 알기! (체력측정검사 결과 상담) <ul style="list-style-type: none"> - 기 간 : 연중 - 대 상 : 만 19세-69세 지역주민 - 장 소 : 운동상담실 - 방 법 <ul style="list-style-type: none"> · 체력검사 희망자에 한하여 예약제로 진행(13:00-18:00 이용) · 기본 체력검사(심폐지구력, 근력, 민첩성, 유연성, 근지구력) 결과에 따른 체력나이 알기 · 만성질환, 대사증후군관리센터, 금연상담실, 구강보건실 등 건강관련 프로그램과 연계 체력측정 - 내 용 <ul style="list-style-type: none"> · 체력측정 6개월 후, 재평가로 생활습관 개선에 따른 체력수준 변화 비교
--	---

사 업 명	새싹 건강가꾸기
대 상	관내 어린이 및 청소년
사업목적	성장기 비만 아동의 지속적 건강생활실천으로 비만도 감소, 건강한 성장
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ 교육인원 - 토요어린이 건강교실 : 4회/ 100명 <li style="padding-left: 20px;">척추건강운동교실 : 4회/ 80명 ○ 프로그램 참석율 87%이상, 참여 만족도 90% 이상

사업내용

○ 토요 어린이 건강교실 ‘몸도 맘도 쑥쑥이’

- 기 간 : 8월 여름방학 매주 토요일
- 대 상 : 관내 초등학교 고학년(BMI 25이상 비만아동 대상) 및 학부모
- 장 소 : 5층 보건교육실
- 방 법
 - 이론 및 실기 / 4주 과정
- 내 용
 - 청소년기의 올바른 체중 조절/ 성장에 좋은 스트레칭/ 건강생활습관교육
 - 1주차: 성장판 자극을 위한 성장체조 및 근력강화 운동
 - 2주차: 올바른 성장을 위한 올바른 식습관
 - 3주차: 어린이 흡연예방 교육
 - 4주차: 어린이 성교육(외부강사 활용)

○ 척추건강 운동교실 ‘척추건강 지킴이’

- 기 간 : 1월 겨울방학, 7월 여름방학
- 대 상 : 관내 청소년(초4-고등학생) 및 부모
- 방 법
 - 허리튼튼 밴드운동, 매트 운동, 스트레칭
 - 이론 및 실기 / 겨울방학 2회, 여름방학 2회
- 내 용
 - 척추 스트레칭을 통한 올바른 척추모양 만들기
 - 허리 및 복부 근력강화운동으로 튼튼한 척추 만들기
 - 생활 속 올바른 자세 및 영양섭취의 중요성

○ 교육프로그램 세부 일정

프로그램 명	일 정	
토요 어린이 건강교실	8월 6일~ 8월 27일(토) 10:30 ~ 12:00	4주/ 총 4회
척추건강 운동교실	1월 / 7월 16:00 ~ 17:00	각 2회 / 총 4회

사업명	성인비만 건강가꾸기
대상	비만도(BMI) 25이상 성인 및 참여 희망자
사업목적	올바른 체중감량을 위한 운동·영양교육 제공으로 건강생활실천증가
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ 교육프로그램 참여 후 체지방 감소율 3.2%, ○ 교육 인원 - 성인비만교실 교육 : 500명/22회 , 우리동네 걷기운동교실 : 200명/14회 ○ 프로그램 참석율 87%이상, 만족도 90%이상
사업내용	<ul style="list-style-type: none"> ○ 성인비만교실 ‘비만대책위원회’ <ul style="list-style-type: none"> - 기간 : 3월~10월 - 장소 : 5층 보건교육실 - 방법 <ul style="list-style-type: none"> · 주 1회 1시간/ 8주 과정 / 총 3기 운영 · 프로그램 시작 전,후 대상자 체성분 분석 및 대사증후군 검사 결과 비교 · 만성질환, 대사증후군관리센터, 금연상담실, 구강보건실 등 지소 내 건강관련 프로그램과 연계 - 내용 <ul style="list-style-type: none"> · 식사 및 운동일지 작성 유도, 자기관리 행태변화 유도 · 영양분석프로그램(CAN-Pro)을 통한 교육 전, 후 식생활 개선 상담 · 대상자 관리 : SMS 문자발송 (아침밥 먹기, 운동실천을 높이기 위한 방법, 비만예방 위한 실천방법 등) · 1주차: 비만이란? /관절 스트레칭(체성분 검사) · 2주차: 영양교육(다이어트 식단 짜기) 및 복부운동 · 3주차: 30분 유산소 순환운동 · 4주차: 탄력밴드 근력운동 · 5주차: 짐볼 근력운동 · 6주차: 전신 요가 · 7주차: 필라테스를 통한 근력운동 · 8주차: 30분 유·무산소 순환운동 (체성분 검사) ○ 우리동네 ‘건강걷기교실’ <ul style="list-style-type: none"> - 기간 : 4월~7월 - 장소 : 어린이 대공원, 보건지소 보건교육실 - 방법 : 주 2회(매주 월,목 10:00~11:00) - 내용 <ul style="list-style-type: none"> · 관절 스트레칭 · 올바른 걷기 운동 · 근력강화를 위한 근력운동 · 사전·사후 체지방 측정 및 결과상담을 통한 운동처방

○ 교육프로그램 세부 일정		
프로그램 명	일 정	
성인비만 운동교실	1기 : 3월 10일 - 4월 28일 2기 : 5월 19일 - 7월 7일 3기 : 9월 1일 - 10월 20일 (매주 월 / 오후 3시)	각 8주/총 22회
우리동네 건강걷기교실	1기 : 4월~7월(매주 월, 목 오전10시)	주 2회/14회

사업명	어르신 건강가꾸기
대상	65세이상 어르신
사업목적	어르신에 맞는 운동프로그램 운영 및 영양교육을 통하여 건강한 노후를 보낼 수 있도록 돕고, 건강관리 능력을 함양하여, 건강수명 연장에 기여
사업목표	○ 체력증가율 프로그램 참여 전→후 20%증가 ○ 교육인원 - 어르신 운동교실 : 1200명/48회 ○ 프로그램 참석율 87%이상, 만족도 90%이상
사업내용	<p>○ 어르신 맞춤형 운동교실 ‘활기찬 건강교실’</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기 간 : 3월~11월 - 장 소 : 5층 보건교육실 - 방 법 <ul style="list-style-type: none"> · 주 2회(화,금요일)/ 8주 과정 / 총 3기 운영 · 프로그램 시작 전,후 대상자 체성분 검사 및 체력측정 검사 진행 · 만성질환, 대사증후군관리센터, 치매지원센터 등 건강관련 프로그램 연계 대상자 모집 - 내 용 <ul style="list-style-type: none"> · 체지방 측정, 체력측정검사 결과에 따른 영양, 운동 상담 · 체력검사 항목 <ul style="list-style-type: none"> : 유연성(앉아서윗몸앞으로굽히기, 등뒤에서손잡기)/ 근력(악력)/ 평형성(눈감고 외발서기) · 노인근력향상을 위한 유연성체조, 세라밴드, 척추근력향상 운동지도 · 올바른 식생활실천을 위한 영양교육 실시 · 1주차: 질환별 운동시 주의사항 / 관절 스트레칭(체성분·체력 검사) · 2주차: 국민건강체조 · 3주차: 허리근력 강화운동 · 4주차: 밴드 근력운동 1 · 5주차: 밴드 근력운동 2 · 6주차: 하체근력 강화운동

	<ul style="list-style-type: none"> · 7주차: 전신근력운동 쉬운요가 및 필라테스 · 8주차: 국민건강체조(체성분·체력 검사 및 설문지 작성) <p>○ 교육프로그램 세부 일정</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>프로그램 명</th> <th colspan="2">일 정</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>어르신 운동교실</td> <td>1기 : 3월15일 - 5월 6일 2기 : 5월17일 - 7월 8일 3기 : 9월 6일 -10월 28일 (매주 화,금 / 오후2시)</td> <td>각 8주/ 총 48회</td> </tr> </tbody> </table>	프로그램 명	일 정		어르신 운동교실	1기 : 3월15일 - 5월 6일 2기 : 5월17일 - 7월 8일 3기 : 9월 6일 -10월 28일 (매주 화,금 / 오후2시)	각 8주/ 총 48회
프로그램 명	일 정						
어르신 운동교실	1기 : 3월15일 - 5월 6일 2기 : 5월17일 - 7월 8일 3기 : 9월 6일 -10월 28일 (매주 화,금 / 오후2시)	각 8주/ 총 48회					

사업명	금연·절주 건강가꾸기
대상	지역주민
사업목적	1:1 금연·절주 상담 및 교육을 통한 금연 성공률 증가 및 절주생활실천
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ 목표인원 - 등록: 350명, 추서관리 인원: 900명 ○ 추서관리 참여율 85%이상 / 금연 및 흡연예방교실: 100명/5회
사업내용	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금연 길라잡이 (금연상담실 운영) <ul style="list-style-type: none"> - 기간 : 연중 - 대상 : 지역주민 - 방법 <ul style="list-style-type: none"> · 기초설문조사, 니코틴 의존도 평가 · 호기일산화탄소 측정, 약물 처방 및 행동요법 지도, 단계에 따른 금단증상 상담 · 전화, E-mail을 통한 지속적 추서관리 ○ 지역사회 연계 금연상담 및 교육 <ul style="list-style-type: none"> - 기간 : 연중 - 대상 : 중곡지역 내 교육 희망 단체 - 방법 <ul style="list-style-type: none"> · 금연 상담을 희망하는 사업체 및 단체(복지시설) 사업관련 공문 안내 · 1:1 금연교육 및 단체교육 진행 · 호기일산화탄소 측정/ 단계에 따른 금단증상, 행동요법 지도 · 전화, E-mail을 통한 지속적 추서관리 ○ 어린이 흡연예방 교육 <ul style="list-style-type: none"> - 대상 : 지역 내 어린이 대상 - 기간 : 연 중 - 강 사 : 금연상담사 - 방법

	<ul style="list-style-type: none"> · 단체교육 진행(구강교실 참석 어린이집 원아 대상) · 금연상담사 1:1 금연상담 및 흡연의 폐해 실험 및 교육 - 내 용 · 담배란? 담배의 유해 성분 알기 ○ 절주상담 - 기 간 : 연중 - 대 상 : 지역주민 - 방 법 · 절주 상담 희망하는 주민대상 절주 상담·교육 진행 · 알콜 의존도가 높은 경우 정신보건센터 연계 전문 상담 진행 - 내 용 · 절주에 관련된 일반건강정보 제공, 올바른 음주 문화, 술 거절 방법 등
--	---

2. 협력기관 및 부서

- 동주민센터 : 사업홍보, 대상자모집
- 광진구 생활체육회 : 운동사업 자문 및 강사지원
- 광진구청 정책홍보담당관 : ‘아차산 메아리’ 홍보물 게재
- 보건행정과 건강증진팀 : 금연클리닉 교육자료 및 물품 지원, 걸기동아리 연계
- 보건의료과 검진팀 : 척추측만증 유소견자 교육 연계
- 국민체육진흥공단 : 운동자료 공유
- 관내 노인복지시설 : 교육프로그램 홍보 및 캠페인
- 관내 장애인 사회복귀자활시설 : 사업 홍보 및 대상자 모집

3. 예산

(단위: 천원)

사업명		예산액		비고
건강생활 실천사업	운동교육용품	10,000원 × 25개 × 2종 = 500천원	500	전액구비
	프로그램 강사료	100,000원 × 2회 = 200천원	1,215	
		35,000원 × 29회 = 1,015천원		
	프로그램 운영비	30,000원 × 10회 = 300천원	300	
	금연교육용품	500천원	500	
합 계			2,515	

4. 홍보

- 일간지, 지역신문, 아차산 메아리, 마을버스, 케이블 TV, 광진구 인터넷방송 등 언론매체를 통한 홍보
- 구청 및 보건소 홈페이지를 통한 홍보
- 관내 지역행사 시 건강홍보관 홍보, 캠페인 및 출장교육 시 홍보
- 홍보물 제작 및 배부:
 - 소책자, 건강관리수첩, 리플렛 등
 - 구청 및 보건소의 각종 행사 시 홍보물 배부, 동 민원 창구 게시대, 동주민센터 책자 및 홍보자료 비치

5. 월별 추진 일정

단 위 사 업	구체적 사업내용	월별 추진일정											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
운 동	운동상담실 운영	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	성인비만·어르신운동교실			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	척추건강교실	■						■					
	토요 어린이 운동 교실								■				
	건강걷기교실			■	■	■	■	■					
영 양	영양상담실 운영	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	토요 어린이 영양교실								■				
	염도계 대여	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	찾아가는 영양교실			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
금 연	금연상담실 운영	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	금연 및 흡연 예방 교실		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
홍보 및 캠페인		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

VI

자체평가계획

1. 평가 목적

- 사업계획 진행정도 파악 및 점검을 통한 미진한 점을 보완 및 개선방향 개선이 필요한 사업의 검토 및 향후 사업이나 활동의 확장여부를 계획수정을 통하여 차기계획 사업에 반영코자 함
- 사업 프로그램 만족도 조사를 평가하여 향후 프로그램에 반영 및 서비스 질을 높임

2. 평가 시기 : 연 2회(7월, 12월)

3. 평가 위원 : 보건소장, 보건지소장, 사업팀장, 사업담당자

4. 평가 방법

- 평가지표에 따른 구조, 과정, 결과 평가
- 설문조사 분석하여 인지율 향상도 및 효율성 평가, 만족도 조사 평가
- 상반기 평가 및 모니터링으로 세부사업에 수시반영, 사업완료 후 평가

5. 평가 기준

구 분	우 수	보 통	미 흡
점 수	85점 이상	70~85점 미만	70점 미만

6. 평가 활용

- 평가결과 잘된 점은 계속 발전시키고 문제점 및 미흡부분은 보완·개선하여 차기 사업계획에 반영
- 사업별 프로그램 만족도를 평가하여 건강생활실천사업의 서비스 질을 높이고자 함

7. 평가지표

평가 항목	평가 지표	세부평가 지표	평가기준	
			배점기준	배점
총 계				100점
구조 평가 (20점)	인력	○ 전담인력확보 및 인력 투입율 - 운동처방사, 영양사, 금연상담사	① 95% 이상 ② 85~95% 미만 ③ 85% 미만	10 점 7 점 5 점
	예산	○ 예산 집행률	① 90% 이상 ② 80~90% 미만 ③ 80% 미만	10 점 7 점 5 점
과정 평가 (50점)	사업 수행	○ 연간 계획에 따른 사업별 목표 달성도 - 교육 일정별 횟수, 대상자수	① 90% 이상 ② 75~90% 미만 ③ 75% 미만	20 점 15 점 5 점
	사업 일정	○ 사업수행 시기의 적절성	① 계획대로 실시 ② 일부변경 실시 ③ 미실시	10 점 7 점 0 점
	지역 사회 자원 연계	○ 지역사회 자원 연계 사업운영 건수	① 10건 이상 ② 5~10건 미만 ③ 5건 미만	10 점 5 점 3 점
	사업 홍보	○ 홍보 및 캠페인 - 홍보실시 여부 (홈페이지 활용, 지역신문, 지역방송 소식지, 배너, 유선, 홍보물 제작)	① 35회 이상 ② 20~35회 미만 ③ 20회 미만	6 점 3 점 1 점
결과 평가 (30점)	개선율	○ 운동교실 참여자 생활습관개선 - 전, 후 설문작성 85%이상 개선	① 목표 90% 이상 ② 목표 80~90% 미만 ③ 목표 80% 미만	5 점 3 점 1 점
		○ 성인비만교실 참여자 비만율 - 전 → 후 체지방률 3.2% 감소		5 점 3 점 1 점
		○ 어르신 운동교실 참여자 체력 증가율 - 전 → 후 20% 향상		5 점 3 점 1 점
		○ 염도계 사용 후 하루 염분 섭취량 감소 - 요염도 검사 전 → 후 평균 3g 감소		5 점 3 점 1 점
	대상자 참여율	○ 세부사업별 프로그램 수혜자 참여율	① 85% 이상 ② 75~85% 미만 ③ 75% 미만	7 점 5 점 2 점
	대상자 만족도	○ 세부사업별 프로그램 수혜자 만족도	① 90% 이상 ② 85~90% 미만 ③ 85% 미만	7 점 5 점 2 점

끝.