

문서번호	보건행정과-882
결재일자	2016.1.21.
공개여부	대시민공개

주무관	건강증진팀장	보건행정과장	보건소장
정대통	조애란	이경수	01/21 이희영
협 조			

『 구민건강 · 소통 · 희망 프로젝트 』
2016 건강생활실천 「운동사업」 추진계획



광진구보건소
(보건행정과)

『 구민건강 · 소통 · 희망 프로젝트 』

2016 건강생활실천 『운동사업』 추진계획

I. "15 사업성과 및 결과분석

사업성과

- ☞ 다양한 프로그램과 생애질환별 맞춤 운영으로
 「 삶의 질 향상 및 구민들의 운동 참여욕구 기대치에 부응 」
- ☞ 전문지도자 교육 및 참여자 1:1 운동 상담 및 맞춤 처방으로
 「 참가자 개인별 자가 건강관리 능력향상 기여 」
- ☞ 미취학 아동 및 취약계층 청소년 신체활동 늘리기 지속운영으로
 「 지역불균형 해소와 참여기회 확대로 건강한 성장기반 조성 」
- ☞ 체계적이고 지속적인 교사 역량강화교육 실시(1~3차)
 「 교사 역량강화, 미취학 · 청소년 건강지킴이로서 역할수행 강화 」

결과분석

성인 (만성질환자)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 현장 수시접수 및 확대운영으로 만족도 높음 ○ 주 3~4회(걷기, 라인댄스), 2·4째(토) 운동교육실(헬스) 지속적 기회제공으로 자가 건강관리 역량강화
청소년 (소외계층)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 전문지도자 체계적인 교육으로 청소년기 신체활동늘리기 흥미유발 및 척추측만증 예방, 건강한 성장기반 조성
미취학 (만 0~5세)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 권역별 신규 어린이집 우선 지원으로 지역불균형 해소
지도자 교육 (시 주최)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 실습교육 위주, 1~3차 교육 참여시 수료증 제공 등 내실화

II. 사업개요

□ 사업목적

- 건강생활실천 유도를 통한 자가 건강관리능력 향상으로 건강수명 연장

□ 법적근거

- 국민건강증진법 제6조(건강생활의 지원 등)
- 국민건강증진법 제19조(건강증진사업 등)

□ 사업배경 및 필요성

- 운동부족으로 인한 각종 성인병과 생활습관병(고혈압, 당뇨 등) 및 심뇌혈관 질환 등의 급격한 증가
- 생활습관 개선 등 건강증진을 위한 사전 예방적 건강증진 사업 필요
- 올바른 정보제공과 건강위험요인을 가진 개인별 건강관리 필요성 대두

□ 추진방향

- 지역주민의 건강생활실천을 위한 생애주기별 대상자를 선정하여 영양, 비만, 운동, 절주, 금연 등 통합적 건강증진 사업병행
- 개인별 건강행태 위험요인에 대한 적극적 신체활동늘리기 참여유도
- 지역사회자원과 상호 연계·협력체계로 건강생활실천 환경조성

□ 추진전략

- 생애주기별 사업운영으로 건강사업의 효율성 증대
- 적극적 참여 유도로 건강생활 실천사업 운영 기반마련
- 취약계층, 다문화가정, 소외계층, 어르신 등을 위한 사업 우선추진

IV. 추진목표

□ 생애주기별 목표

(단위 : 명)

	성과지표	목 표		비 고
	계	27,200		"15년 대비 변경사항
성 인	만성질환 신체활동늘리기 (걷기+댄스스포츠+헬스)	실인원	80	"15년 대비 라인댄스에서 댄스스포츠로 종목변경
		연인원	8,500	
	대사증후군 직원대상 신체활동늘리기 (헬스+요가+탁구)	실인원	80	"15년 대비 라인댄스에서 요가로 종목변경
		연인원	4,000	
	운동교육실 운영	연인원	8,300	"15년 대비 대사증후군 센터 등록자 확대운영
	열린보건소 운영	실인원	90	
연인원		500		
청소년	비만고등학생 신체활동지도	실인원	40	"15년 대비 1개교 확대운영
		연인원	400	
	지역아동센터 신체활동늘리기	실인원	15	취약계층 청소년 신체활동늘리기 신규사업
연인원		500		
미취학	미취학 아동 신체활동늘리기	실인원	300	"15년 대비 효율적 운영을 위해 가정어린이집 제외
		연인원	5,000	
기 타	시 공모사업 ①장애인, ②어르신 ③취약계층(외발자전거)	실인원	시 운영계획에 맞춰 추후 별도추진	
		연인원		
	건강 체중 3.3.3 (성인, 학교, 직장인)	등록인원		

V. 추진계획

□ 추진기간 : 2016. 1 ~ 12월(연중 지속운영)

□ 추진일시 : 세부추진계획 참고(6p)

□ 추진장소 : 사업별 현장

□ 추진대상

○ 아동(6~7세), 청소년(취약계층), 성인(만성질환자)

□ 프로그램

○ 아동 대상 : 신체계측, 기초체력측정 및 놀이신체활동늘리기

○ 청소년 대상 : 비만, 소외계층 청소년 신체활동늘리기

○ 성인 대상 : 헬스, 댄스스포츠, 걷기 등 신체활동늘리기

□ 중점추진사항

○ 사전·사후 1:1 체성분 검사 및 상담, 운동처방

○ 사업별 지속적 모니터링 및 만족도 조사

○ 시 공모사업, 건강체중 3.3.3 프로젝트 적극추진

□ 목표인원

(단위 : 명)

계	성인	청소년	미취학	시 공모사업
27,200	21,300	900	5,000	별도추진

□ 소요예산

(단위 : 천원)

예산과목		2015	2016	비고
편성목	통계목			
	계	800	1,200	- 운동교육실 장비 수리
일반 운영비	사무관리비	800	1,200	- 운동교육실 정수기 임대 및 관리비

※ 직원 및 기타 신체활동늘리기 강사료는 통합예산 활용

□ 세부추진계획

세부일정

성 인

- 사업명 : **만성질환자 대상 신체활동늘리기**
- 운영기간 : 2016. 3~11월 / 1기(3~6월), 2기(8~11월)
- 운영일시 : 주 5~6회(1·3째 5회, 2·4째 6회)
 - 매주 월·수 09:00~16:00(운동교육실 / 헬스)
 - 매주 목·금 10:00~11:30(어린이대공원 / 걷기)
 - 매주 화 10:30~11:30(보건교육실 / 댄스스포츠)
 - 2·4째주 토 09:00~13:00(운동교육실 / 헬스)
- 운영대상 : 만성질환자(의료과 만성교육 수료자 / 1기 40명, 2기 40명)
- 중점추진사항 : 사전·사후 체성분 검사 및 1:1 상담·처방, 건강체중 3.3.3 연계

- 사업명 : **대사증후군 직원대상 신체활동늘리기**
- 운영기간 : 2016. 3~12월
- 운영일시 : 주 5회
 - 매주 월~금 07:50~08:45 / 18:00~20:00(운동교육실 / 헬스)
 - 매주 목 18:30~19:30(보건교육실 / 요가)
 - 매주 월 18:30~20:30(보건교육실 / 탁구)
- 운영장소 : 보건교육실, 운동교육실
- 운영대상 : 대사증후군 및 관심있는 직원
- 운영방법 : 전문지도자 지도(요가, 탁구) 및 자율운영(헬스)
- 중점추진사항 : 참여대상자 체성분 검사 및 상담

- 사업명 : **운동교육실 운영**
- 운영일시 : 2016. 1~12월 / 09:00~18:00
- 운영장소 : 운동교육실
- 운영대상 : 만성질환자, S라인(비만), 금연클리닉·대사증후군 센터 등록자
 - 일반국민 매주 화요일(체성분 검사 및 기초체력측정 실시)
- 중점추진사항 : 1:1 운동상담 및 처방, 건강체중 3.3.3 연계

- 사업명 : **열린보건소 운영**
- 운영일시 : 2016. 3~12월
 - 매주 2·4째 토 09:00~13:00
- 운영장소 : 운동교육실
- 운영대상 : 만성질환자, 금연클리닉 · 대사증후군 센터 등록자
- 중점추진사항 : 1:1 운동상담·처방, 건강체중 3.3.3 연계

청
소
년

- 사 업 명 : **비만 청소년 신체활동늘리기 운영**
- 운영기간 : 2016. 4~11월(1기 4~6월 / 2기 9~11월)
- 운영일시 : 주 1회 1시간 운영
- 운영대상 : 학교추천 비만학생 40명(학교별 20명)
- 운영방법
 - 사전·사후 체성분 검사, 영양, 금연상담 및 신체활동늘리기
 - 상·하반기 각 1개교씩 운영
- 중점추진사항
 - 사전·사후 체성분 검사 및 악력 측정, 1:1 상담·처방, 건강체중 3.3.3 연계
- 사 업 명 : **지역아동센터 신체활동늘리기 운영**
- 운영기간 : 2016. 1~12월(연중 지원)
- 운영센터 : 지역아동센터 2개소(푸른 꿈·새빛 지역아동센터)
- 운영일시 : 주 1회 1시간 교육
 - 푸른 꿈 : 매주 월 15:00~16:00
 - 새빛 : 매주 수 16:00~17:00
- 운영대상 : 취약계층 청소년 40명
- 운영방법 : 보건소 운동사 파견지도
- 중점추진사항 : 사전·사후 체성분 검사 및 악력 측정, 만족도 조사

미
취
학

- 사 업 명 : **미취학 아동 신체활동늘리기 운영**
- 운영기간 : 2016. 3~11월(1기 3~6월 / 2기 8~11월)
- 운영일시 : 주 1회 30분 ~ 1시간 교육(세부일정은 구 생활체육회와 협의)
- 운영장소 : 해당 어린이집
- 운영강사 : 보건소 운동사 및 생활체육회 지도자
- 운영대상 : 6~7세 미취학 아동
- 운영범위 : 20개소 어린이집
- 운영내용
 - 측정시기 : 1기(사전 2월, 사후 6월), 2기(사전 6월, 사후 11월)
 - 측정방법 : 사전·사후 신체계측 및 5가지 기초체력측정
- 중점추진사항
 - 1~3차 어린이집 담당교사 역량교육 참가 독려 및 만족도 조사(교사, 아동)
 - 1:1 개인별 신체계측·기초체력측정 및 결과제공

기
타

- 사 업 명 : **※ 시 공모사업 추진**
- 운영기간 : 2016. 3~11월
- 운영일시 : 별도 추진
- 운영대상 : 장애인, 어르신, 취약계층 청소년 등
- 운영종목 : 별도 추진
- 운영방법 : 전문지도자 교육(장비대여료 별도지급)
- 중점추진사항 : 건강체중 3.3.3 프로젝트 연계
- 사 업 명 : **※ 건강체중 3.3.3 프로젝트 추진**
- 운영기간 : 2016. 3~11월
- 운영일시 : 사전 6월, 사후 9월 예정(2015 기준)
- 운영대상 : 성인, 학교(청소년), 직장인(2015 기준 1,020명 등록완료)
- 운영방법 : 3.3.3 홈페이지 가입 및 개인별 사전사후 몸무게 등 입력
- 중점추진사항 : 만성질환자 및 연계 프로그램 대상자 홈페이지 등록

VI. 자원투입계획 및 협력방안

□ 투입계획

○ 시설 및 장비

시설 및 장비	
전담인원	운동교육실 운동사(1명), 생활체육회 지도자(5~7명), 금연클리닉 상담사(1명), 식생활정보센터 영양사(1명), 외부 전문강사(2~4명)
시 설	공원, 등산로, 보건교육실, 운동교육실, 어린이집, 학교, 지역아동센터 정립회관, 관내 체육시설
관련장비	InBody(체성분분석기)⑤, 스텝퍼②, 홀라우프②, 세라밴드⑩, 비만체험복①, 덤벨④, 비만조끼①, 런닝머신④, 거꾸리①, 트위스터① 전신반응측정기①, 상체·하체 근력강화기④, 벨트마사지기①, 심폐지구력측정기①, 자전거③, 위몸일으키기①, 몸통굴절특정기①, 암에르고미터①, 판넬 및 배너⑬

○ 부서별 협조사항

협조사항	
보건의료과	○ 당뇨·고혈압 만성질환등록자 현황 협조
정책홍보담당관	○ 건강생활실천사업 운동사업 홍보(아차산메아리)
문화체육과	○ 구 체육회 주최 건강 걷기대회 참가안내
가정복지과	○ 미취학 아동 신체활동늘리기 사업관련(어린이집 연합회 현황 등)

○ 외부자원

연계기관	세부내용	
교육기관	초·중·고등학교	○ 청소년 신체활동늘리기(사업운영, 장소제공 등)
	어린이집	○ 미취학 아동 신체활동늘리기(사업운영, 장소제공 등)
민간단체	구 생활체육회	○ 미취학 아동 신체활동늘리기 전문 지도자 파견
기타기관	지역아동센터	○ 취약계층 청소년 신체활동늘리기 운영(신체활동리더)

○ 연계강화기관

연계 강화기관	세부협력사항	
체육단체	구 생활체육회	○ 건강생활실천 운동사업 협력(지도자 파견 등)
	구 종목별 연합회	○ 만성질환자 연합회 등록유도(회비면제 등 협조)
	(사)국제외발자전거협회	○ 전문 강사진 및 장비대여 등

Ⅶ. 추진일정 및 평가계획

□ 세부추진일정

사업명	프로그램	추진일정(월)													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
건강생활 실천교육	성인	만상질환대상 신체활동늘리기	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		대사증후군 직원 신체활동늘리기	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		운동교육실 운영	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		열린보건소 운영	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		건강체중 3.3.3 운영	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	청소년	비만학생 신체활동늘리기	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		지역아동센터 신체활동늘리기	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		시 공모사업 추진	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	미취학	미취학아동 신체활동늘리기	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	사업홍보, 홈페이지 정보제공 등		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

□ 평가계획

- 평가목적 : 사업 전·후 주기적 모니터링으로 내실화
- 평가방법 : 사업별 만족도 조사
- 평가활용
 - 결과를 토대로 보완·개선하여 하반기 운영에 반영
 - 사업별 만족도 평가를 통한 서비스 질 향상

Ⅸ. 행정사항

- 예산범위 내에서 탄력적 운영(인기 강좌 연장교육, 강사충원 등)
- 프로그램별 우수 강사진 월 구청장 정기표창 상신
- 홈페이지, 아차산 메아리 등 지속적 홍보

- 붙임 1. 미취학 아동 기초체력검사 방법안내 1부.
 2. 미취학 안내문 1부(용량관계로 별도첨부).
 3. 만족도 설문양식 1부.
 4. 운동교육실 운영 시간표 1부. 끝.