

# 어르신 미션실천 독려 (어르신 보호자의 경우)

## 미션실천 준비

- ▶ 어르신께서 기상 후 **활동량계**를 착용할 수 있도록 확인해주세요.
- ▶ 어르신께서 취침 전 **활동량계**를 충전할 수 있도록 확인해주세요.
- ▶ 오늘건강 앱과 스마트 기기가 잘 **연동**되었는지 확인해주세요.

## 미션실천 수행

- ▶ 어르신께서 미션 실천 시, **스마트 기기 활용 방법**을 숙지할 수 있도록 살펴주세요.
- ▶ 어르신께서 미션 실천 후, 오늘건강 앱에서 **미션 완료 버튼**을 누를 수 있도록 확인해주세요.

### 스마트 기기 활용 시 주의사항

- 체중계에 올라가기 전에 **'측정하기'** 버튼을 꼭 누르고, 오늘건강 앱에 데이터가 전송된 것을 확인한 후에 체중계에서 내려옵니다.
- 혈압계는 혈압을 먼저 측정한 후에 **'측정하기'** 버튼을 눌러도 무방합니다.
- 혈당계는 **검사지를 제거**해야 데이터가 전송 됩니다.

## 미션실천 지속

- ▶ 어르신께서 오늘건강 **미션 참여**를 지속할 수 있도록 격려해주세요.
- ▶ 어르신께서 서비스 이용 시 어려운 점이 있으시면 **담당자님께 연락**해주세요.

담당자명      연락처

# 오늘건강 미션 실천방법



## 미션 1. 제때 약 먹기

- 1 시간 맞추어 약 복용하기
- 2 오늘건강 앱에서 **'약 먹었어요'** 누르기



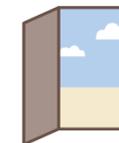
## 미션 2. 매일 걷기

- 1 활동량계 착용하기
- 2 **30분 이상** 걷기 실천하기



## 미션 3. 매일 외출하기

- 1 오늘건강 앱에서 '외출 및 산책하기' 미션의 **'카메라 모양'** 누르기
- 2 외출 모습 사진으로 찍기



## 미션 6. 매일 세끼 챙겨먹기

- 1 매일 세끼 챙겨먹기
- 2 오늘건강 앱에서 '식사' 미션의 **'밥 먹었어요'** 버튼 누르기  
(※ 아침, 점심, 저녁 모두 실천해주세요)



## 미션 5. 규칙적으로 혈당 측정하기

- 1 오늘건강 앱에서 '혈당측정' 미션의 **'측정하기'** 버튼 누르기
- 2 식전/식후 선택 후, 혈당측정기에 검사지 꽂기
- 3 채혈기로 손가락에 채혈한 후, 검사지 제거
- 4 데이터 전송 후 측정 완료



## 미션 4. 매일 혈압측정하기

- 1 오늘건강 앱에서 '혈압측정' 미션의 **'측정하기'** 버튼 누르기
- 2 혈압 측정하기
- 3 데이터 전송 후, 측정 완료



## 미션 7. 매일 물 충분히 마시기

- 1 매일 물 마시기
- 2 오늘건강 앱에서 '물 마시기' 미션 **'+1잔'** 버튼 누르기

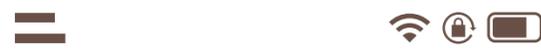


## 미션 8. 몸무게 측정하기

- 1 오늘건강 앱에서 '체중측정' 미션의 **'측정하기'** 버튼 누르기
- 2 체중계로 몸무게 측정하기
- 3 데이터 전송 후, 측정 완료



디지털 시대,  
어르신 건강관리!  
오늘건강 서비스가  
함께 합니다!



디지털 시대,  
어르신 건강관리!  
오늘건강 서비스가  
함께 합니다!



# AI·IoT기반 어르신 건강관리사업

## 오늘건강 AI·IoT기반 어르신 건강관리사업 서비스란?

▶ 오늘건강 스마트폰 앱(APP)과 스마트 기기를 통해 보건소 전문가가 **맞춤형 비대면 건강관리 제공**

## 서비스 대상

- ▶ 허약·만성질환 관리 및 건강습관 개선이 필요한 **65세 이상 어르신**  
(대상자의 10% 제한 범위 내에서 60~64세 어르신 신청가능)
- ▶ 소득수준 관계없이 **자발적인 참여를 희망하는 어르신**

### 서비스 제외 대상

- 노인장기요양등급자(1~5등급)
- 보건소 모바일 헬스케어 대상자
- 국민건강보험공단 만성질환관리 자가 측정기기 지원 대상자

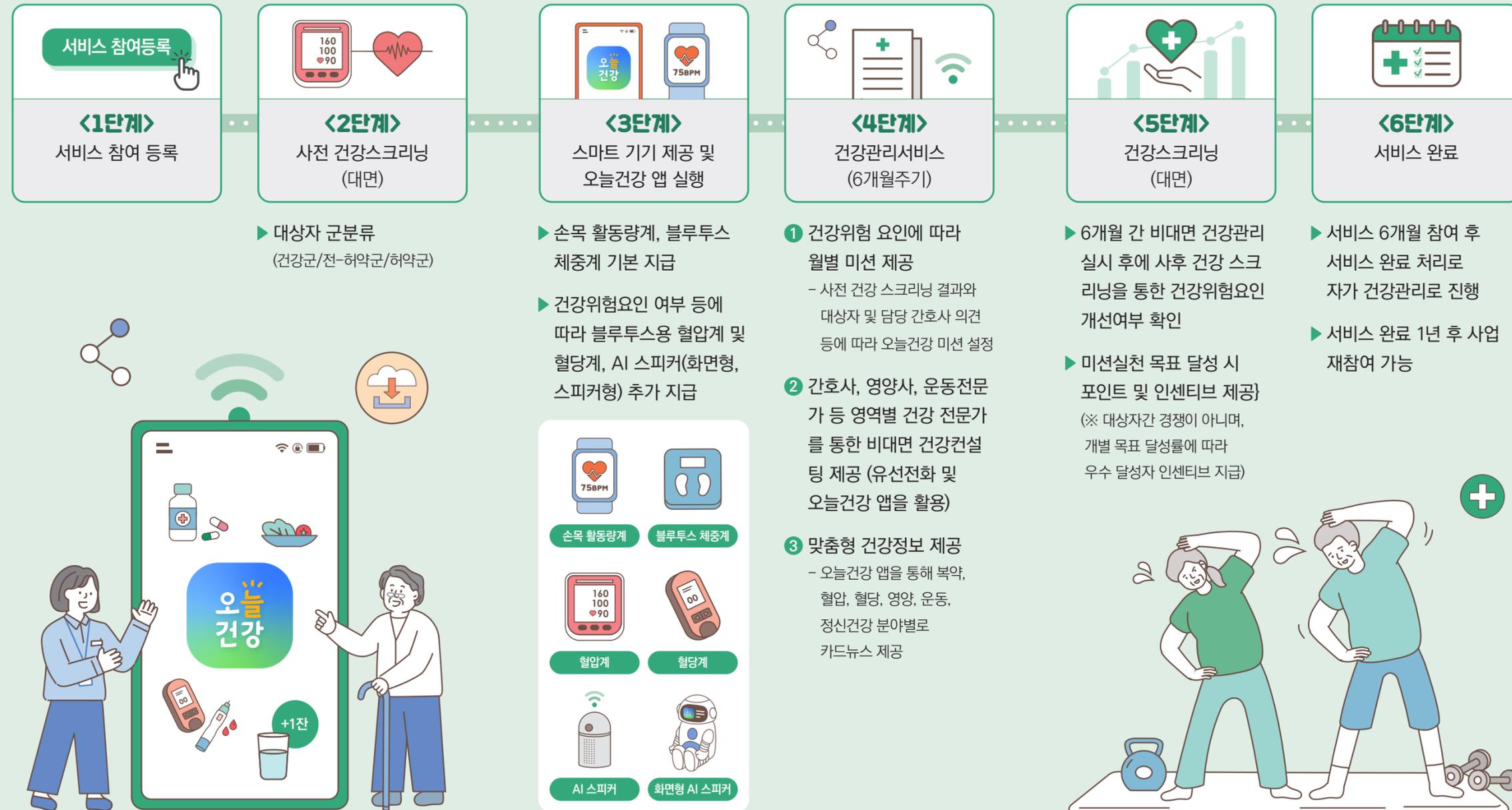
### 대상자 선정기준

- 1 독거 어르신
- 2 기존 방문건강관리사업 대상자
- 3 건강위험요인 판정수치 중 1개 이상인 어르신
- 4 식생활, 신체활동, 투약관리 등 건강행태 개선이 필요한 어르신 등

### 대상자 준비사항

- 본인 명의의 안드로이드 스마트폰
  - '구글 앱 스토어' 또는 '원 스토어'에서 오늘건강 앱 검색이 가능한 스마트폰
  - 본인 명의의 스마트폰 없을 시 보호자(자녀) 명의의 스마트폰으로 등록가능 (단, 보호자(자녀) 동의 필요)
- \* 스마트폰 미소지 또는 아이폰 사용자의 경우 지자체 여건에 따라 화면형 시스피커 제공

# 서비스 내용



# AI·IoT기반 어르신 건강관리사업 수행기관 현황

시도	사업 수행기관(178개소)
서울 (18)	중로구보건소, 중구보건소, 성동구보건소, 광진구보건소, 동대문구보건소, 성북구보건소, 노원구보건소, 마포구보건소, 양천구보건소, 강서구보건소, 구로구보건소, 동작구보건소, 송파구보건소, 중랑구보건소, 영등포구보건소, 강동구보건소, 금천구보건소, 용산구보건소
부산 (11)	중구보건소, 동구보건소, 부산진구보건소, 동래구보건소, 해운대구보건소, 수영구보건소, 기장군보건소, 금정구보건소, 연제구보건소, 서구보건소, 강서구보건소
대구 (9)	중구보건소, 동구보건소, 서구보건소, 남구보건소, 북구보건소, 수성구보건소, 달서구보건소, 달성군보건소, 군위군보건소
인천 (8)	동구보건소, 남동구보건소, 서구보건소, 강화군보건소, 옹진군보건소, 연수구보건소, 계양구보건소, 부평구보건소
광주 (5)	동구보건소, 서구보건소, 남구보건소, 북구보건소, 광산구보건소
대전 (1)	유성구보건소
울산 (1)	울주군보건소
세종 (1)	세종특별자치시보건소
경기 (27)	성남시수정구보건소, 성남시중원구보건소, 성남시분당구보건소, 광명시보건소, 평택시평택보건소, 평택시송탄보건소, 안산시단원보건소, 구리시보건소, 시흥시보건소, 군포시보건소, 의왕시보건소, 하남시보건소, 용인시기흥구보건소, 파주시보건소, 안성시보건소, 김포시보건소, 화성시보건소, 화성시동탄보건소, 화성시동부보건소, 광주시보건소, 양주시보건소, 여주시보건소, 연천군보건소, 양평군보건소, 이천시보건소, 안양시 만안구보건소, 안양시 동안구보건소
강원 (11)	춘천시보건소, 원주시보건소, 강릉시보건소, 태백시보건소, 횡성군보건소, 평창군보건소, 철원군보건소, 화천군보건소, 홍천군보건소, 정선군보건소, 양양군보건소
충북 (11)	제천시보건소, 청주시상당보건소, 청주시서원보건소, 청주시흥덕보건소, 청주시형원보건소, 보은군보건소, 영동군보건소, 음성군보건소, 진천군보건소, 옥천군보건소, 괴산군보건소
충남 (12)	천안시동남구보건소, 천안시서북구보건소, 공주시보건소, 보령시보건소, 아산시보건소, 서산시보건소, 논산시보건소, 당진시보건소, 금산군보건소, 서천군보건소, 예산군보건소, 태안군보건소
전북 (15)	전주시보건소, 덕진보건소, 군산시보건소, 익산시보건소, 정읍시보건소, 남원시보건소, 김제시보건소, 완주군보건소, 진안군보건소, 순창군보건소, 부안군보건소, 임실군보건소, 고창군보건소, 무주군보건소, 장수군보건소
전남 (17)	여주시보건소, 순천시보건소, 광양시보건소, 담양군보건소, 곡성군보건소, 해남군보건소, 영암군보건소, 함평군보건소, 영광군보건소, 장성군보건소, 완도군보건소, 진도군보건소, 신안군보건소, 보성군보건소, 고흥군보건소, 무안군보건소, 강진군보건소
경북 (19)	포항시남구보건소, 포항시북구보건소, 경주시보건소, 김천시보건소, 구미보건소, 영천시보건소, 상주시보건소, 영주시보건소, 의성군보건소, 영양군보건소, 영덕군보건소, 칠곡군보건소, 울진군보건소, 안동시보건소, 청도군보건소, 청송군보건소, 영주시보건소, 고령군보건소, 봉화군보건소
경남 (6)	사천시보건소, 김해시보건소, 김해시서부보건소, 거제시보건소, 고성군보건소, 하동군보건소
제주 (6)	제주시(제주보건소), 제주시(동부보건소), 제주시(서부보건소), 서귀포시(서귀포보건소), 서귀포시(동부보건소), 서귀포시(서부보건소)