

# Yeosu Web Contents

2024년 04월 16일 16시 31분



# 목차

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>목차</b>                     | 2 |
| <b>비만예방관리사업</b>               | 3 |
| <b>비만예방관리사업</b>               | 3 |
| <b>건강한 돌봄놀이터 운영</b>           | 3 |
| <b>스위치on! 건강on! 비만탈출 프로젝트</b> | 3 |



## 비만예방관리사업

비만예방관리를 위한 식습관 개선과 규칙적인 신체활동 지원을 위한 3개월 비만 자가 관리 프로그램

### 🔗 건강한 돌봄놀이터 운영

- 운영기간 : 1학기중 (3월~7월) / 학교별 16주 프로그램
- 참여대상 : 관내 초등돌봄교실 이용 아동
- 참여방법 : 개별 신청 불가, 초등학교에서 공문으로 단체사업 참여 신청
- 주요내용 : 놀이형 · 체험형 영양교육 (6가지 주제별 교재와 스티커북, 실습, 놀이 등) / 48종의 다양한 신체활동 (옛날놀이, 잡기놀이, 공놀이, 뉴스포츠 등)
- 추진방법 : 초등학교 생활터에서 매주 영양교육 & 신체활동 프로그램 운영

### 🔗 스위치on! 건강on! 비만탈출 프로젝트

- 운영기간 : 3월~12월 (3개월, 2기수 운영)
- 참여대상 : 고도비만자 100명 (BMI 30 이상, 만20세~60세)
- 운영장소 : 보건소 체력단련실 및 민간 체육시설
- 운영내용
  - > 사전☑️사후 기초검사 5종 (혈압, 혈당, 중성지방, HDL-콜레스테롤, 복부둘레)
  - > 개인별 맞춤형 영양 교육 및 식단 관리
  - > 운동 교육·상담 및 체육시설 연계, SMS를 통한 지속 관리
  - > 민간체육시설 3개월 등록 후 self 건강관리 및 비만관리 / 체지방률 감량율에 따라 시설이용료 지원

※ 프로그램 운영 일정 및 문의 (☎659-4273)

# Yeosu Web Contents

