

건강반 설명회



주민들과 의료·복지 종사자가 **협동**하여

진료와 건강증진, 질병예방, 돌봄이 필요한 주민에 대한 **전인적 건강관리**를 목적으로

일차의료센터(의원, 한의원, 치과, 건강검진센터, 가정간호센터, 재가장기요양기관)와

주민참여건강증진센터를 중심으로

마을마다 **주민건강공동체**를 만들어가는

사회적협동조합이자 **사회적기업**이며 지역사회 **주민조직**

마을주도 통합돌봄

주민의 건강증진

건강불평등 해소

건강자치력 향상

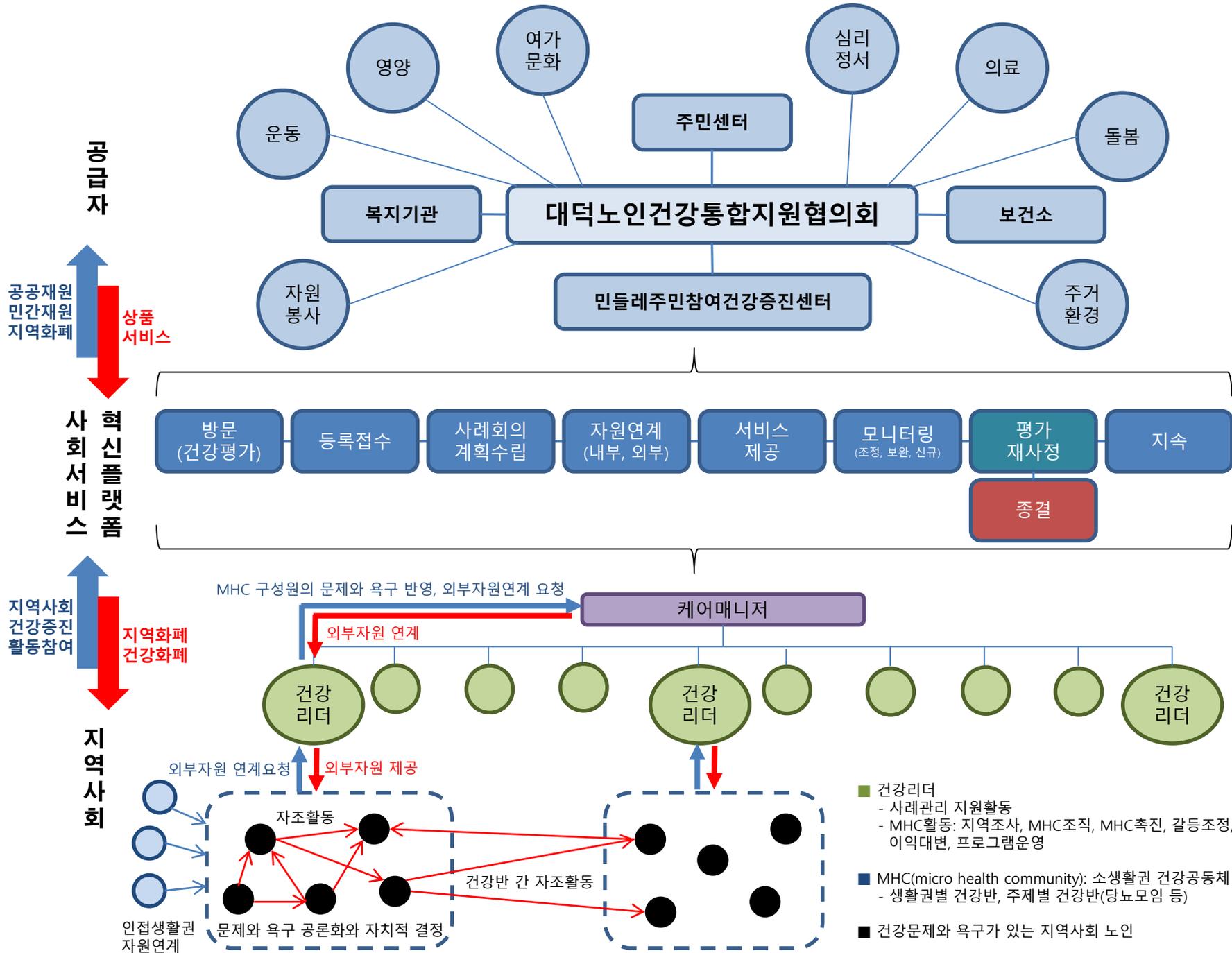
건강수명 연장

질병 예방과 만성질환 관리

지역사회통합돌봄

지역사회에서 나이 들기

마주봄



자원연계팀

사례관리팀

지역사회조직팀

민들레주민참여건강증진센터

참선

“커뮤니티 비즈니스 활성화 사업”

지역 주민들이 주민 자치로
지역의 자원을 이용하여,
지역의 당면 문제를 지속 가능한 형태로
해결하려는 사업



건강반이란?

건강증진과 질병예방을 목적으로
스스로 만들고 운영하는 자조모임

나와 이웃과 마을의 건강을 만들어 가는 주민참여 활동

소규모 건강생활 공동체(Micro Health Community)



누가 하나요?

건강을 협동으로 지키고자 하는 대전 시민

※ 커뮤니티비즈니스 활성화사업에 참여하는 사회적경제기업 임직원 제외
건강반 중복 참여 불가

어디에서 하나요?

내가 살고 생활하는 삶터, 배움터, 일터

무엇을 하나요?

- 건강반의 구체적인 건강 목표를 찾아 활동 계획
(신체, 정서·심리, 영양 등)
- 월 2회 이상 계획을 실천, 활동보고서 제출
- 활동 전·후 평가 참여
촉진 활동 3회 이상 참여

건강반을 만들어 봅시다!

1. 함께 할 이웃 7명 이상이 모여
2. 건강 목표와 활동 계획을 세우고
* 욕구, 목표, 활동계획 수립 등 면담 가능
3. 반 이름을 정하고 반장을 뽑고
4. 신청서, 운영계획서를 제출
5. 건강반 승인
6. 건강반 활동(5월~10월)

건강반 운영계획

- 목표와 계획의 구체성
건강반 활동을 통한 건강 증진 목표
실천 가능성 및 방법의 구체성
- 측정 가능 성과: 건강반 활동을 통해 얻을 수 있는
예측가능한 성과
- 건강반 활동 의지, 지속가능성
- 건강리더 교육훈련 양성과정에 1명 이상 참여

건강리더 교육훈련 양성과정

* 2019년 10기, 11기 일정

오전반	저녁반
화요일 10~12시	목요일 7~9시
5월~6월 2시간*8회차	

	주 제	내 용
1	오리엔테이션	- 민들레주민참여건강증진센터 소개 - 건강관&건강마을
2	나의 건강	- 나의 건강관리 이해와 실천 - 내 몸 바로 알기
3	지역커뮤니티 현장	- 케어매니지먼트 이해와 통합 돌봄 - 건강리더 활동의 이해
4	주민운동	- 주민운동의 이해, 주민관계맺기
5	커뮤니티 케어	- 장애의 이해와 장애인 건강권
6		- 호스피스와 완화의료 '의미있는 마무리, 새로운 출발'
7		- 사회서비스전달체계 및 시민참여 - 의료사회복지실천 현장체계의 이해
8	수료식	- 과정종합워크숍 - 건강리더 실천다짐 만들기

※ 2018년 8기 주제

건강리더 활동

주민돌봄 활동

- 주1회 방문
- 안부, 소통
- 케어매니저와 협력



14명의 건강리더가 25명의 어르신을 337회 방문

건강반 활동

- 건강반 운영, 촉진
- 건강정보와 지식 공유, 활용



15명의 건강리더가 5개의 건강반 참여

건강반 이렇게 활동해요!

거북이 건강반

65세 이상 어르신들은 운동이 필요하고 하고 싶지만, 혼자서 지속하기는 어려움이 있지요. 그래서 함께합니다. 모여서 각자 수준에 알맞게 걷고 생활 이야기를 나누고 안부를 물으며 서로 돈독해지고 있습니다.



민들레가족산악회 건강반

산이 좋은 사람들의 모임이지만 혼자 오르지 않고 가족과 함께합니다. 힘이 들 때 앞서가지 않고 재촉하지 않으며, 뒤쳐질 때 속도를 맞춰 주는 민들레 산악회는 가족입니다. 월 1회 정기산행과 번개 산행, 특별 산행등으로 즐거움을 더합니다.



우토리 건강반

30~40십대 육아에 지친 엄마들이 월 2회 모여 엄마와 아이의 건강한 관계를 위해 서로의 생활 이야기와 육아 정보를 공유하고, 건강활동과 공동육아를 실천하고 있습니다.



건강반을 지원해요.

- 커뮤니티 비즈니스 활성화사업에 참여하는
사회적경제 기업의 제품·서비스 이용
※ 3개 기업 이상 이용
- 건강반 구성원 1인 200,000원 내 제품·서비스 이용
- 건강반당 최대 12명, 가족별 지원
- 건강반 구성원 1인 30,000원 자부담, 직접 결제

사회적경제 기업(CB 기업)의 제품·서비스

참여기업명	사업 내용	참여기업명	사업 내용
(사)한국청소년인성교육협회	저소득층 및 다문화 아동 청소년 문화 탐방	(주)파란세상	청소 및 방역소독
(주) 조은컴퍼니	노후화된 전등 LED교체 등 건물 시설관리	페토 사회적협동조합	청소년 진로 교육 등
여행문화학교 산책	나들이 등 문화 체험프로그램 및 여행약자 여행 프로그램 운영	코칭배달부 심청이협동조합	코칭을 통한 지역의 심리적 안정향상
(주) 씨오쟁이	아동, 청소년 대상 체험 탐방 및 돌봄 서비스 등	로컬푸드교육센터 품협동조합	여가문화/보건영역
한국에너지진단기술원	구도심 활성화를 위한 건물 개보수 등 환경개선 사업	협동조합 엄마꿈	영양돌봄/채소과일서비스
사회적협동조합 민생네트워크 새벽	가정재무관리상담및 채무 추심 대응 및 정리 상담	모여락협동조합	신탄진마을여행
희망찾기 사회적협동조합	방문교육 및 글쓰기 교육, 방문 상담 및 맞춤형 교육	한살림대전 소비자생활협동조합	주민 모임 활성화를 위한 모임 공간 제공 (한살림 매장 모임방 등)
모두의책 협동조합	시니어 대상 자서전 제작 프로그램 운영	숲엔생태놀이연구소 사회적협동조합	친환경 생태텃밭 (도시텃밭) 가꾸기 등
치유공간 마음의 숲 협동조합	심리상담 및 부모교실, 만성질환, 상담사, 마을공동체 프로그램 운영	(주)건강생활연구소	천연비누 만들기 등 교육서비스 제공
대덕품앗이 협동조합	생애주기별식생활교육 서비스(지속가능한 식생활 교육) 등	대전체험여행협동조합	대전여행(도보, 대중교통, 12인승차량), 국내여행
열린부뚜막협동조합	영양개선서비스사업의 일환으로 취약계층에게 도시락 제공	민들레의료복지 사회적협동조합	맞춤형 질환별 예방교육, 1차기본검진, 체지방, 약력, 체질검사, 식이요법
작은극장다함협동조합	극장 기획공연 초대 및 행사 초대, 찾아가는 공연서비스		

※ 2018년 참여 기업

사회적경제 기업(CB 기업)

- 모 집: 사회적경제연구원, 4월 5일 선정
- 박람회: 4월 26일(금)
시간·장소 추후 안내
- 인터넷 시스템: 5월부터 이용 가능
시스템 이용방법 교육 추후 안내

건강반 진행과정

3/29

신청서
운영계획서
제출
목표미만시
추가모집
(4/1~4)

4/5

승인
활동

4/26

사회적경제
기업박람회
활동전설문

5~6

반장교육
건강리더
양성과정

~10

촉진활동
모니터링
및평가

자신을 돌보라

서로를 돌보라

그리고 공동체를 돌보라

감사합니다!