



보건소 모바일 헬스케어 사업 APP 사용매뉴얼

건강에 좋은 것들로 가득 채워 드리고 싶은 마음을 담았습니다.

+ 아이디

+ 비밀번호

+ 보건소 연락처



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원



CONTENTS

- 01 주차별 서비스 일정 • 02
- 02 대상자 중도탈락 기준 • 03
- 03 앱(APP) 다운로드 및 로그인하기 • 04
- 04 디바이스 연결하기 • 06
- 05 건강정보 등록 • 08
- 06 메인화면(대시보드) • 10
- 07 영양관리 서비스
 - 07-1 식생활 실천미션 기록 • 12
 - 07-2 식사일기 등록 • 13
 - 07-3 집중상담 식단기록 • 16
- 08 운동관리 서비스
 - 08-1 운동일기 등록 • 18
 - 08-2 활동정보 확인하기 • 20
- 09 보건소 전문가 상담 확인하기 • 21
- 10 커뮤니티 확인하기 • 24
- 11 건강랭킹 확인하기 • 26
- 12 방문예약 • 27
- 부록1 활동량계별 시리얼 넘버 확인하기 • 28
- 부록2 페어링 실패 시 해결방법 • 30
- 부록3 부가기능 설정 방법 • 32



보건소 모바일 헬스케어
이용법 동영상 안내



PWB-400



PWB-600



PWB-650



HL5



HL7 Lite



HL7 pro

01 주차별 서비스 일정



02 대상자 중도탈락 기준



보건소 모바일 헬스케어 사업에서 주차별로 제공하는 서비스는 아래와 같습니다.
 집중상담, 식단사진, 활동량계 정보, 운동·식사일기 등 등록해주시는 정보가 많을수록
 정확한 상담을 받으실 수 있습니다.

※ 단, 보건소 여건에 따라 영양/신체활동 집중상담 일정에 차이가 있을 수 있습니다.

주차	서비스 일정		
1주차	흡연/고위험 음주자에 대한 건강정보 제공	집중상담 식단기록하기	
2주차	영양 실천 평가 및 집중상담 제공		
3주차	신체활동 실천 평가 및 집중상담 제공		
4주차	월간 활동 종합평가 및 월간 리포트 제공	집중상담 식단기록하기	
5주차	흡연/고위험음주자에 대한 건강정보 제공		
6주차	영양 실천 평가 및 집중상담 제공		
7주차	신체활동 실천 평가 및 집중상담 제공	집중상담 식단기록하기	
8주차	월간 활동 종합평가 및 월간 리포트 제공		
9주차	흡연/고위험음주자에 대한 건강정보 제공		
10주차	영양 실천 평가 및 집중상담 제공	집중상담 식단기록하기	
11주차	신체활동 실천 평가 및 집중상담 제공		
12주차	월간 활동 종합평가 및 월간 리포트 제공		
13주차	흡연/고위험음주자에 대한 건강정보 제공	집중상담 식단기록하기	중간검진 (중간설문 작성)
14주차	영양 실천 평가 및 집중상담 제공		
15주차	신체활동 실천 평가 및 집중상담 제공		
16주차	월간 활동 종합평가 및 월간 리포트 제공	집중상담 식단기록하기	
17주차	흡연/고위험음주자에 대한 건강정보 제공		
18주차	영양 실천 평가 및 집중상담 제공		
19주차	신체활동 실천 평가 및 집중상담 제공	집중상담 식단기록하기	
20주차	월간 활동 종합평가 및 월간 리포트 제공		
21주차	흡연/고위험음주자에 대한 건강정보 제공		
22주차	영양 실천 평가 및 집중상담 제공	최종검진(최종설문 작성)	
23주차	신체활동 실천 평가 및 집중상담 제공		
24주차	월간 활동 종합평가 및 월간 리포트 제공		

보건소 모바일 헬스케어 서비스 이용 중에 대상자 중도탈락 기준은 아래와 같습니다.

▶ 2주 동안 모바일 앱(APP)을 통해 활동 정보 등 데이터 전송이 되지 않을 경우

- 14일 이상 앱 이용내역이 확인되지 않으면 탈락처리 됩니다.

▶ 서비스 기간 중 다른 지역으로 전출 시

- 이사가는 지역의 보건소에서 서비스를 제공하는 경우 해당 지역의 보건소에서 서비스를 계속 이용하실 수 있습니다. 보건소에 문의해주세요.
 * 단, 보건소마다 건강검진 방법이 달라서 검진결과의 차이가 발생할 수 있습니다.
- 단, 서비스를 등록한 보건소에서 최종검진을 받을 수 있는 경우, 해당 보건소에서 서비스를 계속 받으셔도 무방합니다.

▶ 서비스 기간 중 만성질환으로 이환되어 진단받거나 약물복용하게 되는 경우

- 건강위험요인 건강수치가 질환수준으로 높게 판정되거나 질환자로 판정된 경우 의사선생님과 면담을 통해 탈락될 수 있습니다.
 *건강위험요인 : 혈압, 공복 혈당, 허리둘레, 중성지방, HDL-콜레스테롤

▶ 최종설문을 진행하지 아니한자

- 최종 설문기간(24주차~27주차까지) 내 최종설문을 진행하지 않는 경우 더이상 서비스를 이용할 수 없습니다.

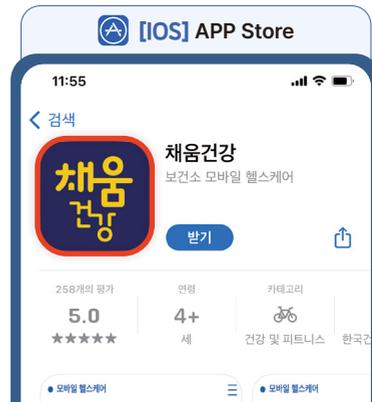
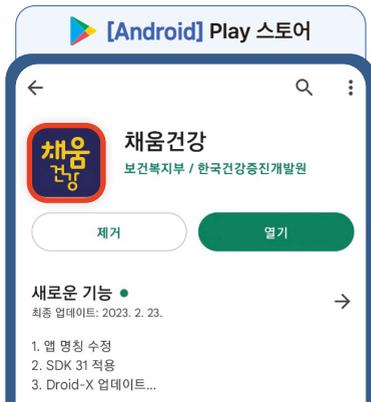


03 앱(APP) 다운로드 및 로그인하기

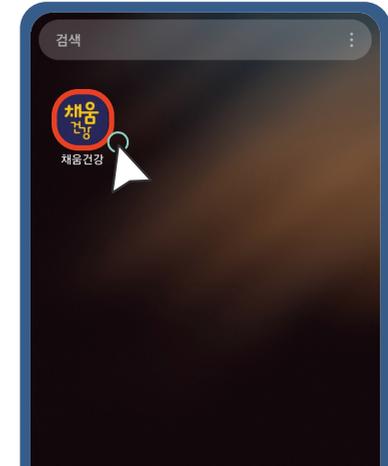


▶ 앱 다운로드 하기

스마트폰의 운영체제에 따라 Android의 "Play 스토어"나, IOS "APP Store"에서 "보건소 모바일 헬스케어"를 검색하여 설치합니다.

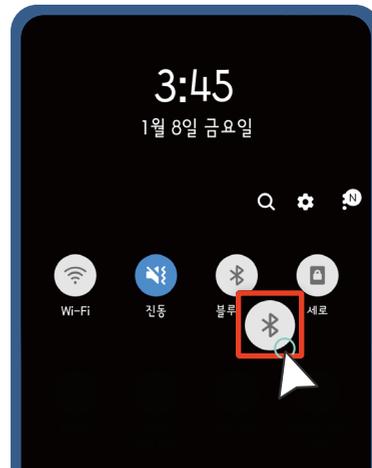


2 보건소 모바일 헬스케어 '채움건강' 앱(APP)을 실행합니다.



▶ 로그인 하기

1 앱(APP) 실행 전 스마트폰 블루투스 기능을 활성화 합니다.



3 보건소에서 부여 받은 아이디와 비밀번호를 입력하신 뒤 로그인 버튼을 눌러 로그인 합니다.

- * 자동 로그인 체크 후 로그인을 하면 추후 앱 실행 시, 아이디 비밀번호를 입력하지 않더라도 자동으로 로그인 됩니다.
- * 자동 로그인을 수행하시려면 아이디와 비밀번호 입력 전에 자동로그인 체크를 해주셔야 합니다.



04 디바이스 연결하기



보건소 모바일 헬스케어 앱(APP)에서 활동량계(스마트밴드), 체중계, 혈당계, 혈압계를 연결하는 방법입니다.(예시_활동량계 연동 방법)

지원가능한 스마트폰 : 블루투스 4.0 이상 지원

Android 안드로이드 6.0 마시멜로 이상 **IOS** IOS 12.0이상(아이폰6 이상)

STEP 1 바로가기 선택

STEP 2 설정 선택

STEP 3 기기설정 선택

STEP 4 연결 디바이스 선택

STEP 5 제조사 기기 선택

STEP 6 대상기기 시리얼번호 선택

💡 활동량계별 시리얼 넘버 확인방법
(부록1 - 28페이지 참고)

STEP 7 페어링 성공 확인

STEP 8 블루투스 활성화 확인

💡 페어링 실패시 해결방법
(부록2 - 30페이지 참고)

05 건강정보 등록



보건소 모바일 헬스케어 앱(APP)에서 스마트폰 블루투스와 연동되어 있는 디바이스의 측정 정보를 자동/수동으로 입력할 수 있으며, 혈압, 체성분, 혈당 등의 수치를 입력할 수 있습니다.

▶ 측정 디바이스 자동 연동

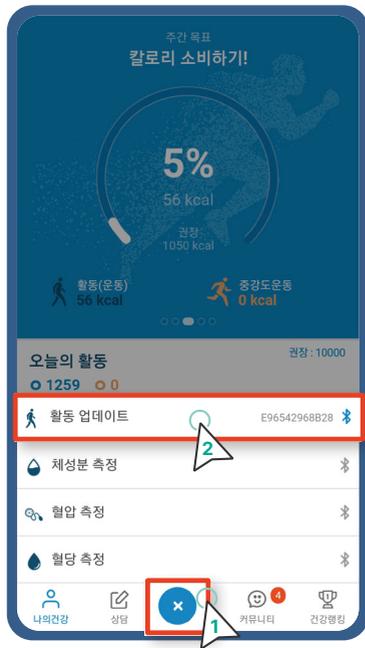
스마트폰의 블루투스 기능이 활성화 되어 있는 경우, 보건소 모바일 헬스케어 앱을 실행하고 로그인 하게 되면, 자동으로 데이터 연동이 진행됩니다.

* 블루투스 기능을 나중에 활성화 하였거나, 자동연동이 원활하게 진행되지 않았을 경우에 수동연동 기능을 활용

▶ 측정 디바이스 수동 연동

스마트폰의 블루투스 기능을 먼저 활성화 시킨 후, 대시보드 하단의 "+" 버튼을 선택합니다. 활동량계의 경우 데이터 수신 시 30초에서 1분 가량 소요될 수 있습니다.

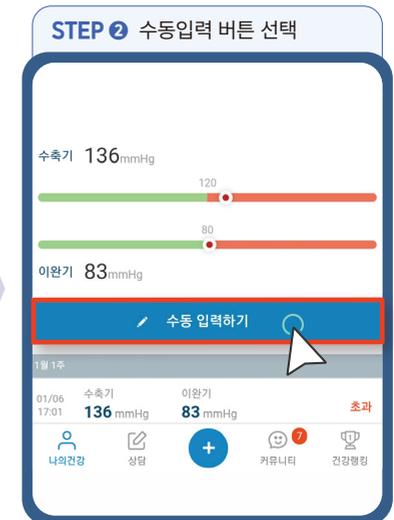
* 활동량계 정보를 3일 이상 미연동 시 데이터 수신시간이 많이 소요될 수 있습니다.



▶ 건강정보 수동 입력

대시보드 화면에 있는 혈압, 혈당, 체성분 정보를 선택하여 수동으로 정보를 입력할 수 있습니다.

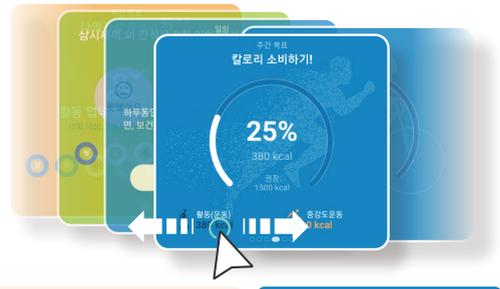
수동입력 가능한 건강정보 : 체성분, 혈압, 혈당



06 메인화면(대시보드)



보건소 모바일 헬스케어 앱(APP) 로그인 시 자신의 건강 요약정보를 확인 할 수 있는 대시보드 화면입니다.



☑ 스크롤을 좌우로 이동시켜 주간 목표대비 칼로리 소모량, 활동량, 중강도 운동정보, 주간 미션 정보 등을 확인할 수 있습니다.



☑ 식사 및 운동정보를 직접 등록할 수 있습니다. 체성분기기를 스마트폰 블루투스와 연동하여 측정한 정보를 보여주며, 각 목록 선택 시 상세정보를 확인 할 수 있습니다.

☑ 대시보드에 표시되는 항목의 순서 및 표시 여부를 직접 설정할 수 있습니다.



☑ 디바이스(활동량계, 체성분계, 혈압계, 혈당계)의 건강 정보를 수동으로 업데이트합니다.

07 영양관리 서비스



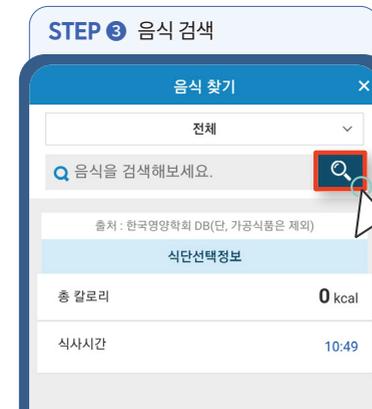
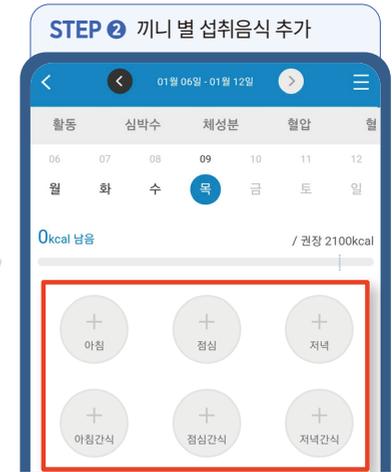
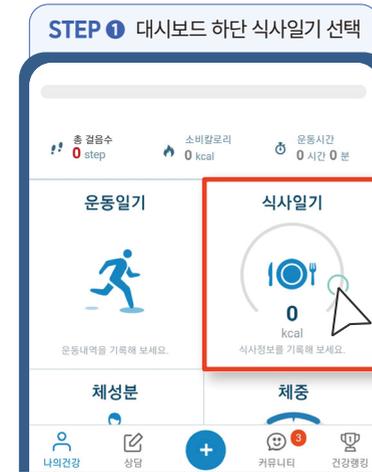
07-1 식생활 실천미션 기록하기

메인화면을 스와이프하여 보건소 영양사가 제시하는 건강한 식생활 습관을 실천했는지 앱을 통해 기록할 수 있습니다. 식생활 실천미션은 매일 2가지가 제시됩니다.



07-2 식사일기 등록

식사일기를 입력하면, 입력한 음식에 대한 상세 정보를 확인하고, 스스로 식단관리를 할 수 있습니다.





STEP 5 선택한 음식 섭취량 선택

섭취량 (1공기)	제공량 (g)	칼로리 (kcal)
0.5	45	158.85
1	90	317.7
1.5	135	476.55
2	180	635.4

섭취량 직접 입력하기 (1회 제공기준: 1공기)

*단, 식재료량(g)은 해당 음식을 조리할 때 들어가는 식용재료의 합으로, 첨가되거나 소실되는 수분은 관계에서 제외됩니다.

좌측 "섭취량 직접 입력하기"를 선택하면 섭취량을 임의로 입력할 수 있습니다.

섭취량 (1공기)	제공량 (g)	칼로리 (kcal)
1.2	108	381.24

선택

STEP 8 일일 섭취량 확인

01월 06일 - 01월 12일

활동: 심박수, 체성분, 혈압, 열

06 07 08 09 10 11 12
월 화 수 목 금 토 일

1056kcal 초과 / 권장 2100kcal

961 아침, 884 점심, 1,311 저녁

아침간식, 점심간식, 저녁간식

STEP 9 끼니별 칼로리 확인

01월 06일 - 01월 12일

활동: 심박수, 체성분, 혈압, 열

06 07 08 09 10 11 12
월 화 수 목 금 토 일

끼니별 칼로리

- 아침 30.45%
- 점심 28.01%
- 저녁 41.54%
- 아침간식 0%
- 점심간식 0%
- 저녁간식 0%

STEP 6 한끼 섭취량 모두 입력 후 저장

총 칼로리: 960.58 kcal

식사시간: 16:33

- 쌀밥, 381.24kcal
- 계란(달걀)말이, 209.42kcal
- 돈육김치찌개, 369.92kcal

즐거찾기, 최근검색어

돈육김치찌개, 계란(달걀)말이, 쌀밥

저장

STEP 7 저장 후 포인트 획득

1139kcal 남음 / 권장 2100kcal

포인트 획득

식사기록 입력
1점 획득!

확인

STEP 10 열량영양소 구성비 확인

01월 06일 - 01월 12일

활동: 심박수, 체성분, 혈압, 열

06 07 08 09 10 11 12
월 화 수 목 금 토 일

열량영양소 구성비

- 탄수화물 58.27%
- 단백질 20.64%
- 지방 21.09%

적정 탄수화물 55~65%, 적정 단백질 7~20%, 적정 지방 15~30%

추식품군별 1인 1회 분량 및 섭취기준

영양소별 평가

상세보기

STEP 11 열량영양소 구성비 상세 확인

01월 06일 - 01월 12일

활동: 심박수, 체성분, 혈압, 열

06 07 08 09 10 11 12
월 화 수 목 금 토 일

열량영양소 구성비

- 탄수화물 58.27%
- 단백질 20.64%
- 지방 21.09%

추식품: 나트륨 7160.52mg, 칼슘 499.78mg, 콜레스테롤 12.5mg

영양소별 상세보기

07 영양관리 서비스

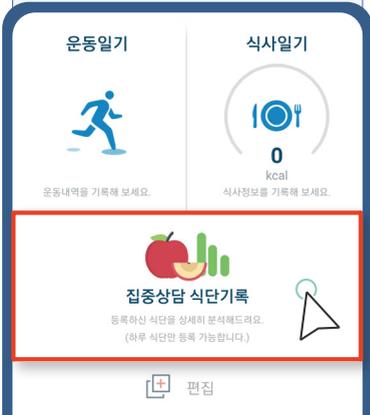


07-3 식생활 실천미션 기록하기

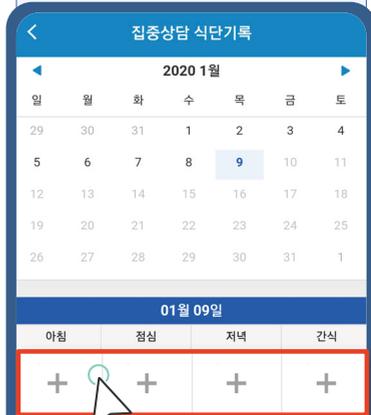
영양 집중상담 기간에는 "식사사진"을 이용하여 식단을 등록하여야 합니다.
 식사사진은 영양 집중상담 1주 전부터 영양 집중상담 주차까지 등록가능합니다.
 (식사사진 등록 가능 일정 p.2 참고)

* 식사사진 등록기간동안 1회(하루치 분량)의 식사만 등록가능하며, 영양 집중상담 주차에
 영양사 선생님이 사진을 참고하여 온라인 영양상담을 제공하므로, 미리 입력하실수록 좋습니다.

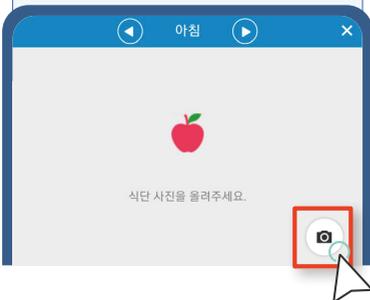
STEP 1 집중상담 기간 중에 뜨는 대시보드
 하단 집중 상담 식단기록 선택



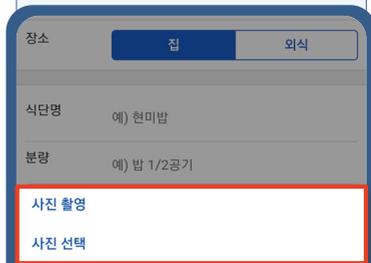
STEP 2 끼니 별 섭취음식 추가



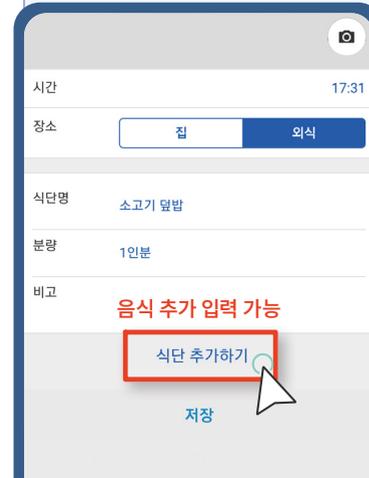
STEP 3 카메라 모형 선택



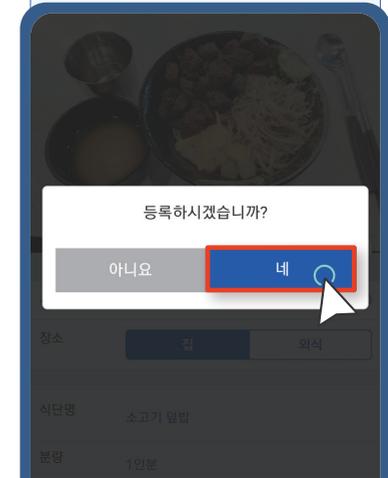
STEP 4 사진 올리는 방법 선택



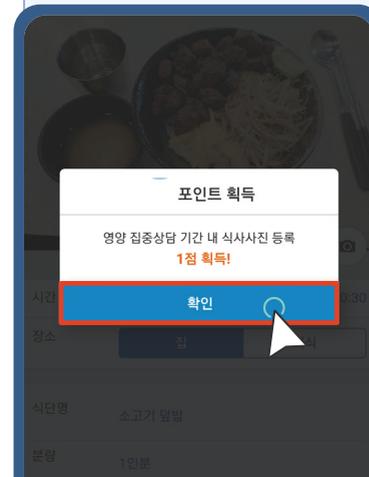
STEP 5 사진 등록 및 식단명, 분량 입력 후 저장



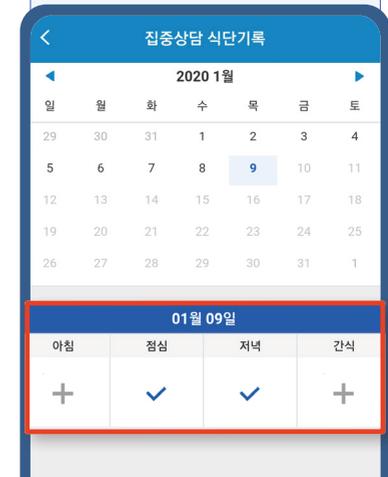
STEP 6 등록 확인 하기



STEP 7 포인트 획득



STEP 8 끼니별 등록 확인

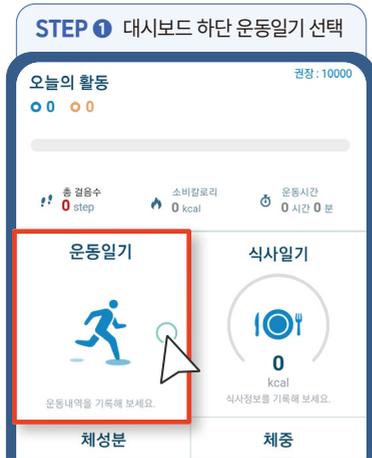


08 운동관리 서비스

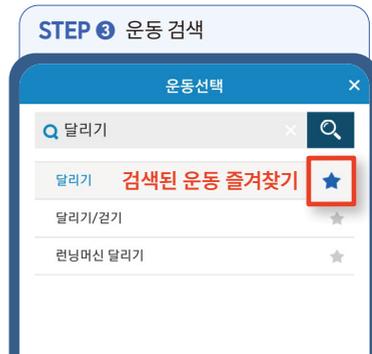


08-1 운동일기 등록

자신의 운동 내역 정보를 기록하고, 기록된 운동 정보는 보건소 운동 전문가와 상담 시 또는 맞춤형 운동 정보에 대한 가이드 제공 시 참고 자료로 활용됩니다.



☑ 운동 지속 시간을 입력하면 자동으로 칼로리 산정



08 운동관리 서비스



09 보건소 전문가 상담 확인하기



08-2 활동정보 확인하기



☑ 당일 활동량계에서 측정된 걸음 수와 운동시간, 칼로리 소모량, 심박수 정보를 확인할 수 있으며, 각 항목을 선택하여 시간, 일간, 주간, 월간의 상세 정보를 확인할 수 있습니다.



보건소 전문가가 제공한 상담내용을 확인하고 궁금한 사항을 문의할 수 있습니다.



▶ 방문상담 목표 확인

보건소를 방문하여 각 신체활동, 영양, 건강관리 분야별 전문가와 상담한 결과를 확인할 수 있으며, 건강상담 결과에 따른 각 분야별 건강목표를 확인할 수 있습니다.

STEP 1 목표 확인 분야 선택



STEP 2 분야별 목표 확인

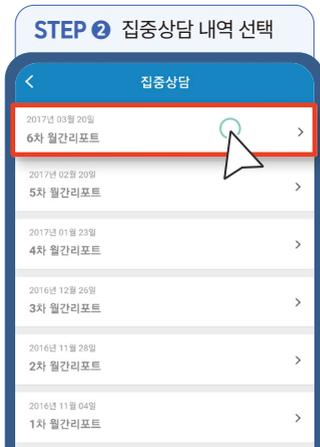


09 보건소 전문가 상담 확인하기



▶ 집중상담

집중상담 기간에 보건소의 분야별 전문가들이 제공하는 맞춤형 건강관리 정보를 확인할 수 있습니다.



▶ 일반 상담 / 실시간 상담

보건소 각 업무 분야별 전문가에게 신체활동, 영양, 건강관리, 기타 등 상담 내역을 작성하여 문의 하고, 답변내역을 확인할 수 있습니다.

* 일반 상담과 실시간 상담은 보건소 여건에 따라 한가지만 제공합니다.



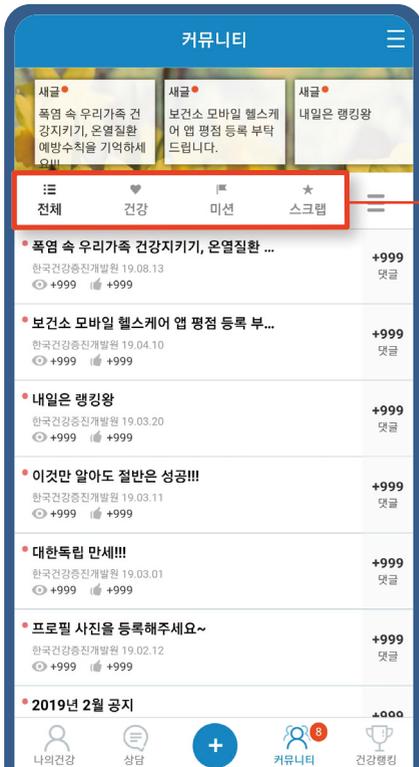
- 신체활동
- 영양
- 건강관리
- 기타



10 커뮤니티 확인하기



한국건강증진개발원과 보건소에서 제공 하는 건강정보 확인할 수 있습니다.



- 건강** 매주 건강정보 콘텐츠를 확인할 수 있습니다.
- 미션** 보건소 별로 제공되는 미션을 확인할 수 있습니다.
- 스크랩** 제공받는 건강 정보 중 본인이 원하는 내용을 저장할 수 있습니다.



💡 스크랩 기능을 활용하여 내가 스크랩 한 게시물을 확인할 수 있으며, 게시물에 댓글(대댓글), 좋아요, 추천 등을 표현할 수 있습니다. 커뮤니티 게시물을 SNS로 공유할 수 있습니다.

▶ 리스트 보기 설정

커뮤니티 화면은 리스트 형식과 타일 형식으로 화면전환이 가능합니다.



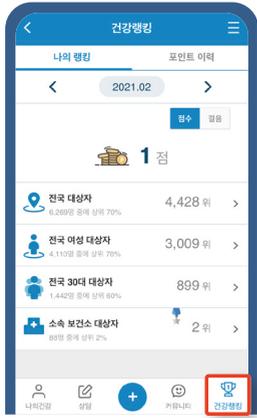
11 건강랭킹 확인하기



보건소 모바일 헬스케어 서비스 대상자 중 나의 해당지역, 전국, 나이대별 건강랭킹을 확인할 수 있습니다.

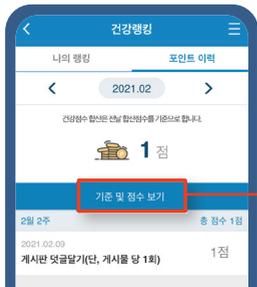
▶ 나의 건강랭킹

전국, 연령별, 기관별 랭킹을 확인할 수 있습니다.



▶ 포인트 이력

주차별 획득 점수와 내용을 확인할 수 있습니다.



▶ 미션 기준 및 점수 확인

기준 및 점수보기를 선택하면 미션 기준과 점수를 확인할 수 있습니다.

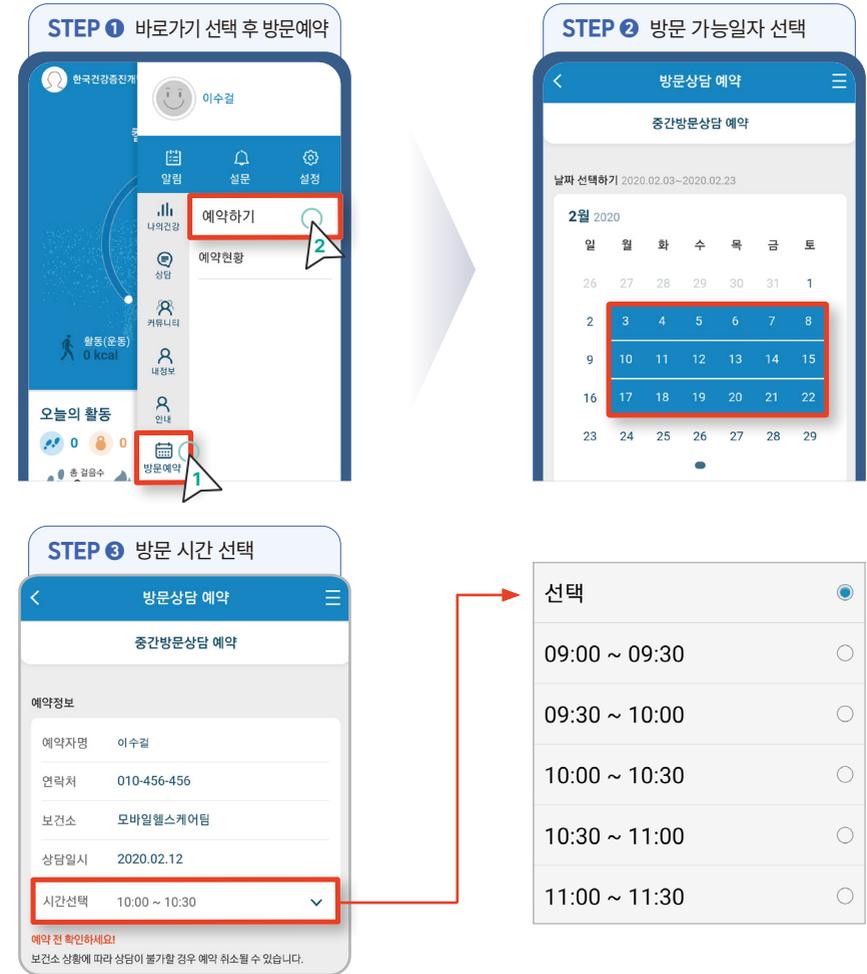


12 방문예약



▶ 중간 및 최종 방문상담 예약

서비스 시작 12~15주(중간), 24~27주(최종) 이내에 보건소 및 앱(APP)의 안내에 따라 방문검진 및 상담 서비스 일자를 앱을 통해 예약할 수 있습니다.



부록 1 활동량계별 시리얼 넘버 확인하기



▶ P사(PWB-400/PWB-600/PWB-650)

PWB-400

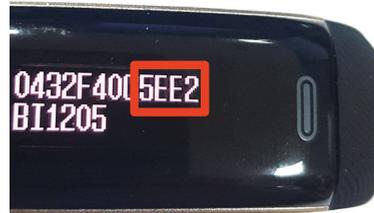
시계 화면

빠르게 버튼 3번 터치



시리얼 넘버 화면

상단 S/N 마지막 4자리 확인



PWB-600/PWB-650

시계 화면

시계화면에서 아래에서 위로 슬라이드



시리얼 넘버 화면

시리얼 넘버 확인



▶ S사(HL5/HL7-pro/HL7-Lite/HL9-Lite)

HL5



오른쪽에서 왼쪽으로 밀기(1번)



위에서 아래로 밀기 (설정 아이콘까지)



정보 확인



MAC 번호 확인

HL7-pro



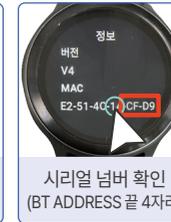
아래에서 위로 밀기



설정아이콘 클릭



맨 아래로 스크롤하여 정보 클릭



시리얼 넘버 확인 (BT ADDRESS 끝 4자리)

HL7-Lite



우측 버튼 누름



위에서 아래로 밀기 (설정 아이콘 클릭)



맨아래로 스크롤 하여 정보 클릭



MAC 번호 확인

HL9-Lite



우측 버튼 누름



위에서 아래로 밀기 (설정 아이콘 클릭)



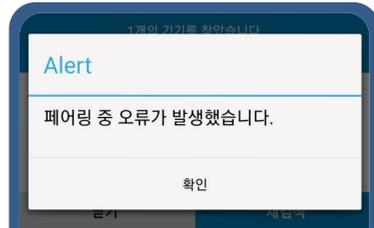
맨아래로 스크롤하여 정보 클릭



MAC 번호 확인

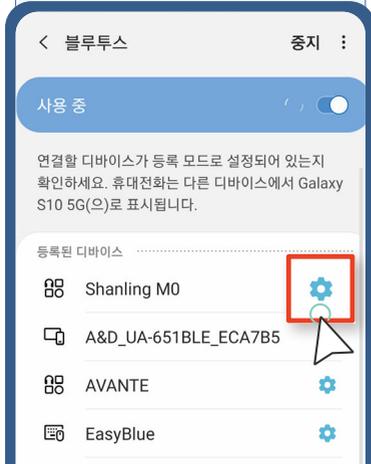


우측과 같은 오류메시지가 나오는 경우
해결방법



▶ 블루투스 설정에서 타 블루투스 기기 사용해제

STEP 1 블루투스 설정으로 들어가 사용하지 않는 디바이스 설정 (⚙️그림) 클릭



STEP 2 등록해제를 눌러 디바이스 해제 후 보건소 모바일 헬스케어 앱에서 디바이스 페어링 재시도



블루투스 연동 장애시 자주 하는 질문

1 보건소 모바일 헬스케어 앱은 항상 최신버전을 유지해야 원활한 서비스 이용이 가능합니다.

현재 버전정보가 파란색 버전정보와 다른 경우, 4페이지 앱 다운로드하기를 참고하여 업데이트 하시면 됩니다.



Q 활동량계 연결이 안되는데 어떻게 해야 하나요?

- 1 주위에 있는 다른 블루투스 통신 기기의 전원을 끄고 다른 활동량계 디바이스와 거리를 띄운 후 핸드폰 블루투스 기능을 재시작 합니다.
- 2 Wi-Fi(와이파이) : 사용안함, GPS(위치서비스) : 사용함으로 설정 후 앱을 실행하여 로그아웃 → 로그인 → 앱 종료 후 재실행하신 후 연동하시면 됩니다.

Q 활동량계 데이터가 앱으로 전송이 안되는데 어떻게 해야 하죠?

인터넷 통신이 불안정하여 발생하는 장애일 수 있습니다. Wi-Fi(와이파이) : 사용안함, GPS(위치 서비스) : 사용함으로 설정 후 재시도 하시면 됩니다.

부록 3 페어링 실패시 해결방법



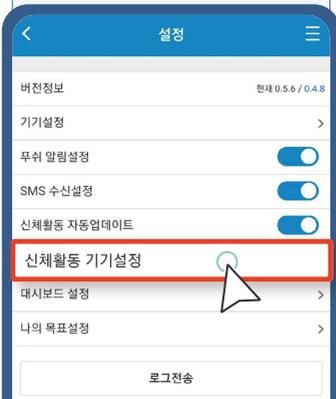
전화 알림, 문자 알림, 카카오톡 알림 등의 부가기능 설정 방법입니다.

* 자동화면On설정 : 손목을 들어 활동량계를 보면 활동량계 화면이 자동으로 켜지는 기능

STEP 1 바로가기 선택 후 설정 선택



STEP 2 신체활동 기기설정 선택



STEP 3 부가기능 활성화 후 설정적용 선택

