



대구광역시
DAEGU METROPOLITAN CITY



대구광역시 건강불평등 이야기

STORY 23

대구광역시 시민건강놀이터



대구광역시 시민건강놀이터를 소개합니다!

대구광역시 시민건강놀이터는

광역시 단위 전국 최초의 시민건강지원센터로

대구시민의 건강증진 및 만성질환 예방관리를 위한

다양한 대면 교육상담 및 실습체험과

비대면 전화 건강상담 및 온(on)택트 건강정보 등을 제공하고 있습니다.

공공보건 서비스를 제공해 건강한 대구의 기반을 조성하고

대구시민의 건강 수명을 연장하고자 합니다!

대구광역시 시민건강놀이터가 궁금하다면?



건강불평등 타파를 위한 노력 1

대구시민의 자가 건강관리 능력 향상을 위한 생애주기별 맞춤형 대면 건강지원 서비스 제공

시민 친화적이고 효율적으로 배치된 상설 체험관 및 교육장 등의 시설 운영으로 체험·실습·교육·상담 등 One-stop 대면 서비스를 전 연령층 대구시민에게 무료로 제공하고 있습니다

실별안내

1F 상설 체험관

- 통합상담실
- 스마트건강체험관
- 건강식체험관
- 체력측정체험관
- 영상체험관

3F 상설 교육장 외

- 통합상담실
- 건강·영양·운동상담실
- 건강콘서트홀
- 건강방송국
- 건강콜센터



대구광역시 시민건강놀이터 어린이 대상 체험·교육 프로그램

대구광역시 시민건강놀이터에서는 올바른 건강생활습관에 대한 동기부여 및 인식수준 향상을 위한 체험·교육 프로그램을 운영하고 있습니다.

교육내용	장소	소요시간
건강생활실천 영상시청 및 건강정보 전달	영상체험관(1F)	약 10분
비판교육	영상체험관(1F)	약 5분
식품첨가물 및 당류유해성 평가를 위한 과일 및 우유 만들기 체험	영상체험관(1F)	약 15분
리더링 등을 통한 10세 확대예방 교육	스마트건강체험관(1F)	약 15분
건강다짐, 건강기록하기	건강방송국(3F)	약 10분
단체촬영		약 5분

※ 교육내용 및 교육시간은 참여인원, 기온 등상황을 고려하여 변경될 수 있습니다. ※ 교육 예약방법 변경

교육내용	장소	소요시간
코피와 황폐하는 건강본문 어린이 되기(5가지 영상시청)	영상체험관(1F)	약 5분
혼돈신상과 함께하는 어린이 체조	영상체험관(1F)	약 50분
체력측정 체험과 체력강화 근육량 알기	체력측정체험관(1F)	약 50분
코피와 황폐하는 건강다짐 시어	건강방송국(3F)	약 5분

※ 교육내용 및 교육시간은 참여인원, 기온 등상황을 고려하여 변경될 수 있습니다. ※ 교육 예약방법 변경

신청대상 대구시 관내 어린이집, 유치원프로그램 참여
신청기간 및 방법 상시접수(신청서류 제출하지 않고)
신청비 무료
문의사항 콜센터 1688-2998
참가신청 참여 신청서 및 참석자명단 작성 후 이메일 제출
 체험·교육 프로그램 참여 후 이용자만족도 설문지 필수 제출

대구광역시 시민건강놀이터 아동·청소년 프로그램 신청 안내

코로나19 사회적 거리두기 전면 해제를 따라 2022년 5월 2일부터 시민건강놀이터 대면 서비스가 재개되어 대구시민이면 누구나 무료로 생애주기별 다양한 체험실습·교육상담 프로그램 예약이 가능합니다.

신청 방법	신청대상	신청방법	문의사항
대구시 아동 및 청소년(개별 또는 단체)	콜센터 혹은 홈페이지 사전예약	시민건강놀이터 콜센터 1688-2998	시민건강놀이터 홈페이지 www.dghealth.or.kr

내용	장소	소요시간
건강생활실천 영상교육 (근원, 절주, 흡연, 감염예방 등)	시민건강놀이터 영상체험관(1F)	약 20분
건강생활실천 체험·교육(올바른 손씻기, 음주고교, 비만조각, 흡연예방 디스크게임 체험 등)	스마트건강 체험관(1F)	약 30분
피부확대권 체험, 스트레스 측정스마트 기기 활용)	스마트건강 체험관(1F)	약 30분
할망, 할당 측정용 통한 만성질환 예방교육 (청소년에 한함)	통합상담실(1F)	약 30분
편맛·단맛 미각판정 또는 과일 및 우유 만들기 체험을 통한 건강 식생활 교육	건강식 체험관(1F)	약 20분
체성분 측정, 운동 상담 및 교육	체력측정 체험관(1F)	약 30분
1분 건강 다짐하기	건강방송국(3F)	약 10분

※ 상기 프로그램 일정 및 소요시간은 내부사정에 따라 변경될 수 있습니다.

대구광역시 시민건강놀이터 성인 프로그램 신청 안내

코로나19 사회적 거리두기 전면 해제를 따라 2022년 5월 2일부터 시민건강놀이터 대면 서비스가 재개되어 대구시민이면 누구나 무료로 생애주기별 다양한 체험실습·교육상담 프로그램 예약이 가능합니다.

신청 방법	신청대상	신청방법	문의사항
대구시 일반성인(개별 또는 단체)	콜센터 혹은 홈페이지 사전예약	시민건강놀이터 콜센터 1688-2998	시민건강놀이터 홈페이지 www.dghealth.or.kr

내용	장소	소요시간
건강생활실천 영상교육 (근원, 절주, 흡연, 감염예방 등)	시민건강놀이터 영상체험관(1F)	약 20분
건강생활실천 체험·교육 (음주고교, 흡연예방 디스크게임 등)	스마트건강 체험관(1F)	약 30분
만성질환 관리를 위한 스마트기기 체험 및 스트레스 측정	스마트건강 체험관(1F)	약 30분
할망·할당 측정용 통한 만성질환 예방교육	통합상담실(1F)	약 30분
편맛·단맛 미각판정을 통한 건강 식생활 교육	건강식체험관(1F)	약 20분
체성분 측정, 운동 상담 및 교육	체력측정 체험관(1F)	약 30분
1분 건강 다짐하기	건강방송국(3F)	약 10분

※ 상기 프로그램 일정 및 소요시간은 내부사정에 따라 변경될 수 있습니다.

건강불평등 타파를 위한 노력 2

대구시민의 자가 건강관리 능력 향상을 위한 온(on)택트 건강정보 및 건강지원 서비스 제공

온라인 채널을 활용해 시간, 장소 제약 없이 건강정보를 제공하고 방문이 힘든 대구시민의 건강관리를 위해 다양한 비대면 서비스를 운영합니다

- 신바람 나는 건강생활 2022 시민건강강좌(수어 통역서비스제공)
- 1일 7,500보 함께 걷자 대구야! 비대면 걷기 챌린지
- 시민건강놀이터 집콕 프로젝트 슬기로운 비만관리 프로그램
- 시민건강놀이터 온라인 채널 건강생활 실천 영상
- 시민건강놀이터 카카오톡 1:1 온라인 건강상담와 뉴스레터, 웹진

신바람나는 건강생활 2022 시민건강강좌

참여 방법: 실시간 온라인 강의 | 시민건강놀이터 유튜브 채널 **한양 강의** | 대구광역시 중구 남성로 10, 동산빌딩 3층 시민건강놀이터 (예약문의: 콜센터 1688-2998)

일차	일정	강사명	강사명
1	03.10.(목) 14시	함께 이겨내요! 감염병 관리	김선영 단장 (대구광역시 감염병관리지원단)
2	03.24.(목) 14시	잘 먹고 잘 사는 법	김정미 교수 (대구광역시립고등학교 체육명예교수(사))
3	04.14.(목) 14시	하리용순! 디스크없이 일하겠습니까?	김진수 교수 (세명대학교 동산병원 신경과)
4	04.28.(목) 14시	갑자 운동은 최고의 명약!	김홍 교수 (대구광역시립고등학교 평생스포츠교수(사))
5	05.12.(목) 14시	아름다운 인생의 의미, 웰빙(Well-Being)	홍순주 지방장 (대구광역시립고등학교 평생스포츠교수(사))
6	05.26.(목) 14시	무릎산전과 교활함? 교활함 배워알기	김용 현장장 (안양대학교 평생스포츠교수(사))
7	06.09.(목) 14시	소중한 구강 건강 지키기	최재갑 교수 (세명대학교 치과대학 구강내과교수(사))
8	06.23.(목) 14시	일상 속 응급질환 대처와 예방	김관영 교수 (대구광역시립고등학교 평생스포츠교수(사))
9	07.07.(목) 14시	위장관 질환 줄여나가기	홍정호 교수 (대구광역시립고등학교 평생스포츠교수(사))
10	07.21.(목) 14시	노안일까? 백내장일까? 눈 건강 알아보기	서영 수련부장 (대구광역시립고등학교 평생스포츠교수(사))
11	09.02.(목) 14시	심내질환환자 단디알기	이정훈 센터장 (대구광역시립고등학교 평생스포츠교수(사))
12	09.22.(목) 14시	합병증이 더 무서운 당뇨병 관리	문은성 교수 (안양대학교 평생스포츠교수(사))
13	10.13.(목) 14시	혹시 나도 우울증?	곽호준 원장 (대구광역시립고등학교 평생스포츠교수(사))
14	10.27.(목) 14시	알고 보면 처방약인 잠원, 배원	박은효 교수 (세명대학교 동산병원 호르몬내과)
15	11.10.(목) 14시	잠 잘 주무사나? 수면장애 관리	홍정훈 센터장 (대구광역시립고등학교 평생스포츠교수(사))
16	11.24.(목) 14시	무릎 관절 통증 관리	김성준 원장 (KBS, 영진닷컴, 건강뉴스)

※ 일정, 강사는 변경될 수 있습니다.

대구광역시 시민건강놀이터 문의 | 콜센터 1688-2998

대구광역시 시민건강놀이터 건강행진

파워풀대구! 건강하게 놀자

건강웹진

그래 건강

대구광역시 시민건강놀이터

자유와 활력이 넘치는 파워풀 대구

건강을 채우다, 1일 7,500보

함께 걷자 대구야!

걷기 챌린지

2022. 9. 19.(월) - 10. 18.(화)

대구시민이라면 누구나 참여가능!

달성목표: 15만보 걷기 (1일 최대 7,500보 인정)

상품수여: 추첨 300명 (1만원권 상품권 수여)

참여방법

① 워크온 어플리케이션 설치 및 가입
 ② 대구시민건강놀이터 15만보 걷기 도전 참여하기 클릭
 ③ 30일간 15만보 걷기
 ④ 미션달성 후 워크온 앱에서 '종료하기' 클릭 후 경품받기
 ※ 문의 시민건강놀이터 콜센터 1688-2998

대구광역시 시민건강놀이터 HyDDI

건강불평등 타파를 위한 노력 ③

시민건강놀이터 콜센터 운영

대구시민의 고혈압·당뇨병 등 만성질환 예방·관리를 위해
전화 건강상담과 자가 건강관리능력 강화 문자메시지 발송 등의
서비스를 제공하고 있습니다

건강상담 및 교육·체험 문의
[시민건강놀이터 콜센터]

1688-2998

080-888-2998(무료)



대구광역시 시민건강놀이터에 놀러오세요!

운영시간

평일 09:00~18:00(12:00~13:00 점심 휴게시간)

건강상담

시민건강놀이터 콜센터, 카카오톡 1:1 상담

오시는 길

대구광역시 중구 달성로 10 동산빌딩 1, 3층



건강불평등을 타파하기 위한

대구광역시 공공보건의료기관의 노력

앞으로도 많은 기대 부탁드립니다!



대구광역시 건강불평등 시리즈
전편 보기

