

수원시 건강백세리더 모집 안내문

수원시에서는 시민의 건강수명 5세 연장에 기여하고 행복한 삶을 누리는 건강백세 수원을 만들고자 건강백세리더 양성을 추진합니다. 건강에 대한 알찬 정보도 얻고, 건강도시 수원만들기에 참여할 세대별 **건강백세리더**를 다음과 같이 모집하오니 많은 관심과 참여 바랍니다.

모집 과정 및 인원

구 분 (활 동)	인 원	대 상	교육일정	교육장소
안전건강리더 (안전사고 예방)	40명 (아동20명, 부모20명)	7세 아동 (미취학) 및 부모	8.28 ~ 9.25 (5주간) 매주 화요일 16:00 ~ 18:00	수원시건강가정 지원센터
또래건강리더 (흡연 및 알코올예방)	40명	초등학교 5~6학년생	8.29 ~ 9.26 (5주간) 매주 수요일 16:00 ~ 18:00	장안청소년 문화의집
동안건강리더 (비만 및 성인병 예방)	40명	성 인	8.31 ~ 9.27 (5주간) 매주 목요일 (1일차만 금요일) 15:00 ~ 17:00	수원시 평생학습관
실버건강리더 (우울증 예방)	40명	65세 이상 어르신	8.30 ~ 9.27 (5주간) 매주 목요일 10:00 ~ 12:00	수원실버 인력뱅크

모 집 일 정

| 모집기간 | 2012. 7. 18 (수) ~ 모집 완료시까지

| 지원자격 |

- 건강증진활동 및 건강생활실천에 관심있는 학생 및 시민
- 발대식(8. 23(목), 16:00~18:00) 및 리더 교육 모두 참석 가능한 자
- 리더 교육 수료 후 자원봉사 (자율) 활동 참여 가능한 자

| 접수방법 | 인터넷 선착순 접수 (단, 신청자 중에서 적합한 대상자 선정)

- 수원 건강안전도시 홈페이지(<http://healthsafe.suwon.go.kr>)
⇒ 건강도시 서비스 신청

※ 신청자 접수 마감 후 리더 선정자에게 개별 통보

| 문 의 처 | 수원시 보건정책담당관 건강도시팀 (☎228-2792)

수 원 시 장

건강백세리더 발대식

- | 일 시 | 2012. 8. 23(목), 16:00 ~ 18:00 (2시간)
| 장 소 | 수원시청 대강당 (별관 2층)
| 참여대상 | 선발된 건강백세리더 160명
| 내 용 | 건강수칙 지키기 선서 및 건강리더역할에 대한 강의
| 강 사 | 이기화 강사
| 강의주제 | 셀프리더쉽 (건강리더로서의 자질과 긍정마인드)



리더 교육 내용

1 미취학 (똥똥 +) : 안전건강리더

- 5가지 주제 안전교육 : 가정안전교육, 재난안전 교육, 성폭력 예방 교육, 실종·유괴 예방 교육, 교통·보행 안전 교육 및 각종 안전 내용 체험하기
- ※ 아동과 부모가 함께하는 안전리더 교육 실시

2 청소년(행복 +) : 또래건강리더

- 담배와 술의 유해성 및 폐해 교육
- 담배관련 물품을 이용한 체험 교육 및 음주상태 체험
- 금연·금주 포스터 그리기, 금연·금주송 만들기, 도전! 퀴즈왕 등

3 성 인(젊음 +) : 동안건강리더

- 비만과 성인병 바로알기 교육 및 건강체크
- 성인병 예방하는 방법 교육 (운동, 식습관, 스트레스 제로)
- 걷기 교육 및 실습 등

4 어르신(장수 +) : 실버건강리더

- 우울증 알기 및 극복방법, 우울증·기억력 및 치매검사 및 건강체크
- 우울증 예방 방법 교육 (체조, 노래, 스트레스 제로)
- 건강웃음 치료 및 전파하기 등

