

동대문구 건강관리센터 및 구민건강증진센터
기 초 설 문 지
 (첫 방문, 12개월용)

이 름			□ 남 □ 여
생년월일	. .	연 락 처	
주 소			

6개월 이내 건강검진 경험	<input type="checkbox"/> 있음 (건강검진 일자 : 202 . . .)
	<input type="checkbox"/> 없음

※ 측정해 드립니다 - 작성하지 마세요~ ※				
혈압	맥박	키	체중	허리둘레
혈당	TC	TG	HDL	LDL

동대문구 건강관리센터(02-2127-5472~4)/구민건강증진센터(02-2127-5349)

혈압 및 혈당관리

2. 최근(6개월 이내) 혈압 수치를 알고 계십니까?

- ① 알고 있다 ② 모른다 ③ 최근(6개월 이내)에 측정한 적이 없다 ➡ 3번 문항으로

→ 2-1. 최근 혈압을 몇 회 측정하셨습니다?

- 매일 혹은 매주 (주 회) 매월 (월 회) 가끔 (6개월 회)

3. 최근(6개월 이내) 혈당 수치를 알고 계십니까?

- ① 알고 있다 ② 모른다 ③ 최근(6개월 이내)에 측정한 적이 없다 ➡ 4번 문항으로

→ 3-1. 최근 혈당을 몇 회 측정하셨습니다?

- 매일 혹은 매주 (주 회) 매월 (월 회) 가끔 (6개월 회)

교육경험

4. 만성질환 관련 교육을 받은 적이 있습니까? ※ 고혈압·당뇨병·고지혈증(이상지질혈증) 등의 교육

- ① 예 ② 아니오

흡연 및 음주

5. 지금까지 살아오는 동안 피운 담배의 양은 총 얼마나 됩니까?

- ① 5갑(100 개비) 미만 ② 5갑(100 개비) 이상
③ 담배를 피워본 적이 없다 ➡ 7번 문항으로

→ 5-1. 현재 담배를 피우십니까?

- ① 매일 피운다 ② 가끔 피운다
③ 과거에는 피웠으나 현재는 피우지 않는다 ➡ 5-3번 문항으로

→ 5-2. 현재 피우시는 담배의 종류는 무엇입니까?

- ① 일반담배(굴러) ② 껴련형 전자담배(아이코스, 글로, 릴 등)
③ 액상형 전자담배(카트리지형, 주입형) ④ 기타 담배()

→ 5-3. 현재 혹은 과거에 담배를 피웠을 때 평균 흡연량과 흡연기간은 얼마입니까?

매일 피움(피웠음)/가끔 피움(피웠음) 중 하나를 선택하여 기입하여 주세요.

구분	흡연량 및 빈도	흡연기간 (※금연기간 제외)
매일 피움(피웠음)	하루 평균 흡연량 □□ 갑	흡연기간 □□ 년
가끔 피움(피웠음)	(흡연 시) 하루 평균 □□ 개비 / 1달간 □□ 일	흡연기간 □□ 년

6. 앞으로 담배를 끊을 계획이 있습니까?

- ① 현재로서는 전혀 금연할 생각이 없다 ② 1개월 안에 금연할 계획이 있다
③ 6개월 안에 금연할 계획이 있다 ④ 6개월 이내는 아니지만 언젠가는 금연 할 생각이 있다

7. 최근 6개월 동안의 음주경험으로 볼 때, 술을 얼마나 자주 마십니까? 또 한번에 얼마나 마십니까?

※ 술 종류에 구분없이 각각의 술잔으로 계산, 단 캔맥주 1개(355cc)는 맥주 1.6잔과 같음

- ① 마시고 있다 ② 최근 6개월간 전혀 마시지 않았다 ➡ 8번 문항으로

6개월 동안의 음주 횟수	<input type="checkbox"/> 한 달에 1번 미만 <input type="checkbox"/> 한 달에 1번 정도 <input type="checkbox"/> 한 달에 2~4번 정도 <input type="checkbox"/> 일주일에 2~3번 정도 <input type="checkbox"/> 일주일에 4번 이상
한 번에 마시는 음주량	<input type="checkbox"/> 1~2잔 <input type="checkbox"/> 3~4잔 <input type="checkbox"/> 5~6잔 <input type="checkbox"/> 7~9잔 <input type="checkbox"/> 10잔 이상(평균 ___잔)

신체활동

8. 수면 시간을 제외하고, 앉거나 누워 있는 시간은 어느 정도 되십니까?

하루 ()시간 ()분

9. 최근 1주일 동안 신체활동을 하신 날은 며칠입니까? 보통 하루에 몇 분간 했습니까?

- 고강도 신체활동: 격렬한 신체활동으로 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 활동
- 중강도 신체활동: 중간 정도의 신체활동으로, 숨이 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 활동

직업형 신체활동

평소 일과 관련된 고강도 신체활동을 얼마나 하십니까?
(예) 무거운 것(20kg)을 들어 올리거나 나르는 일, 건설 현장에서의 노동, 계단으로 물건 나르기 등

주()일
하루()시간 ()분

평소 일과 관련된 중강도 신체활동을 얼마나 하십니까?
(예) 빠르게 걷기(알하는 중애), 가벼운 물건 나르기, 청소, 육아(목욕시키기, 아이 안아주기 등)

주()일
하루()시간 ()분

이동형 신체활동

평소 장소를 이동할 때 걷거나 자전거 이용을 얼마나 하십니까?
(예) 일하러 갈 때, 쇼핑 갈 때, 장보러 갈 때, 예배보러 갈 때, 학교 등·하교 시

주()일
하루()시간 ()분

여가형 신체활동

평소 고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 얼마나 하십니까?
(예) 달리기, 줄넘기, 등산, 농구 시합, 수영, 배드민턴 등

주()일
하루()시간 ()분

평소 중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 얼마나 하십니까?
(예) 빠르게 걷기, 가볍게 뛰기(조깅), 웨이트 트레이닝(근력운동), 골프, 댄스 스포츠, 필라테스 등

주()일
하루()시간 ()분

→ 9-1. 건강을 위해서 신체활동을 실천할 계획이 있습니까?

- ① 앞으로 규칙적인 신체활동을 실천할 생각이 없다
- ② 앞으로 규칙적인 신체활동을 실천할 생각이 있다
- ③ 규칙적인 신체활동에 가끔 참여하고 있다
- ④ 6개월 미만 규칙적으로 신체활동을 실천하였다
- ⑤ 6개월 이상 규칙적으로 신체활동을 실천하였다

→ 10번 문항으로

→ 9-2. 신체활동을 실천할 계획이 없다면 가장 큰 이유는 무엇입니까?

- ① 질환으로 인해서
- ② 게으름 또는 관심이 없어서
- ③ 경제적 여유가 없어서
- ④ 시간적 여유가 없어서
- ⑤ 운동할 장소 및 시설이 없어서
- ⑥ 기타()

비만 및 체중조절

10. 최근 6개월 전과 비교해 보았을 때 몸무게에 변화가 있었습니까? 몸무게가 줄거나 늘었다면 어느 정도였습니까?

- ① 변화가 없었다(0kg 이상 ~ 3kg 미만 증가 및 감소 포함)
- ② 몸무게가 줄었다(kg 줄었다)
- ③ 몸무게가 늘었다(kg 늘었다)

11. 현재 본인의 체형이 어떻다고 생각하십니까?

- ① 매우 마른 편이다
- ② 약간 마른 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 약간 비만이다
- ⑤ 매우 비만이다

12. 최근 6개월 동안 몸무게를 조절하려고 노력한 적이 있습니까?

- ① 몸무게를 줄이려고 노력했다
- ② 몸무게를 유지하려고 노력했다
- ③ 몸무게를 늘리려고 노력했다
- ④ 몸무게를 조절하기 위해 노력해 본 적 없다

식습관

13. 최근 6개월 동안 아침식사를 일주일에 몇 회 하셨습니까?

- ① 주 5~7회 ② 주 3~4회 ③ 주 1~2회 ④ 거의 안한다(주 0회)

14. 지난 1주일 동안 다음 식생활 항목을 실천하셨는지 ☑표시 해주시기 바랍니다.

※ 주 5회 이상 실천했을 경우 '예', 주 4회 이하의 경우 '아니오'

식습관 실천 항목	예(1점)	아니오(0점)
① 나는 곡류를 다양하게 먹고 전곡을 많이 먹습니다(예: 현미, 잡곡 등 도정하지 않은 곡식)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 나는 여러 가지 색깔의 채소를 매끼 2가지 이상 먹습니다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 나는 다양한 제철과일을 매일 먹습니다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 나는 우유, 요구르트, 치즈와 같은 유제품을 매일 먹습니다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 나는 매일 세끼 식사를 규칙적으로 합니다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 나는 밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식생활을 합니다(한식 위주)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 나는 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ 나는 음식을 먹을 때 소금, 간장을 더 넣지 않습니다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 나는 고기를 먹을 때 기름을 떼어내고 먹습니다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩ 나는 튀긴 음식(전이나 부침 포함)을 적게 먹습니다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
총 점 (작성하지 마시오)		점

15. 바람직한 식생활이 되지 않는 가장 큰 이유는 무엇입니까? (중복체크 불가)

- ① 경제적으로 힘들어서 ② 식사준비를 도와주는 사람이 없어서
 ③ 의지가 약해서 ④ 치아결손 등의 문제로 씹기가 힘들어서
 ⑤ 영양정보를 몰라서 ⑥ 입맛(식욕)이 없어서
 ⑦ 기타()

정신건강

16. 하루에 보통 몇 시간 주무십니까?

- 주중(또는 일하는 날) : ()시간
 - 주말(또는 일하지 않는 날, 일하지 않는 전날) : ()시간

17. 최근 2주일 동안 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 경험하셨습니까?

최근 2주 간 나는	없음 (0점)	2~6일 (1점)	7~12일 (2점)	거의 매일 (3점)
① 기분이 가라앉거나, 우울하거나 희망이 없다고 느꼈다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 잠들기가 어렵거나 자주 깬다 / 혹은 너무 많이 잤다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 평소보다 식욕이 줄었다 / 혹은 평소보다 많이 먹었다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 남들이 알아챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다 / 혹은 너무 안절부절 하지 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 피곤하거나 기운이 없었다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 내가 잘못했거나, 실패했다는 생각이 들었다 / 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각했다 / 혹은 자해 할 생각을 했다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
총 점		()점		

일반정보

18. 혼인상태가 어떻게 되십니까?

- ① 기혼(배우자 유) ② 기혼(배우자 무) ③ 미혼

19. 가구원 수가 어떻게 되십니까?

- ① 독거 ② 2인 ③ 3인 ④ 4인 이상

20. 건강보험 가입형태가 어떻게 되십니까?

- ① 건강보험(지역/직장) ② 의료급여(1종/2종) ③ 미가입

21. 학력이 어떻게 되십니까?

- ① 초등학교 졸업 이하 ② 중학교 졸업 ③ 고등학교 졸업
④ 대학(전문대) 졸업 이상 ⑤ 무응답

22. 현재 월 가구소득은 어디에 해당되십니까? ※ 평균적으로 가족의 1개월 총 수입을 의미

- ① 200만원 미만 ② 200-400만원 미만 ③ 400-600만원 미만
④ 600만원 이상 ⑤ 무응답

※ 다음은 코로나19 유행 시작 시점(2020년 1월)을 기준으로 전후 생활습관 변화에 관한 질문입니다.

1. 귀하는 코로나19에 걸린 적이 있습니까?

① 예(2로 이동)

② 아니오(3으로 이동)

2. 코로나19 후유증을 앓은 경험이 있습니까? 앓았다면 어떤 후유증을 경험하셨습니다?

① 기침

② 인후통

③ 어지러움

④ 피로감

⑤ 호흡곤란

⑥ 후각상실

⑦ 기타()

⑧ 아니오

3. 코로나19 유행 전과 비교하여 최근 감정의 변화가 있습니까?

① 예, 코로나19 유행 이후 우울감(혹은 불안감)이 증가했다. ② 아니오

4. 코로나19 유행으로 체중 변화가 있었습니까?

※ 1.0 kg 이내의 체중변화는 '아니오'에 체크해주시요.

① 예(증가: _____ kg)

② 예(감소: _____ kg)

③ 아니오

5. 코로나19 유행 전과 후 중등도 이상의 신체활동을 얼마나 하셨습니까?

※ 중등도 이상의 신체활동이란, 숨이 약간 찰 정도의 운동을 말하며, 빠르게 걷기, 가볍게 뛰기, 요가 혹은 필라테스를 포함합니다.

코로나19 유행 전 주 ()일, 하루 ()시간 ()분

코로나19 유행 후 주 ()일, 하루 ()시간 ()분

6. 코로나19 유행 전과 후 저녁식사의 형태는 주로 어떻게 변화되었습니까?

※ 가장 빈번하게 변화된 형태 1개만 선택하십시오.

코로나19 유행 전 ① 가정에서 요리한 식사

② 외식

③ 배달음식

코로나19 유행 후 ① 가정에서 요리한 식사

② 외식

③ 배달음식

7. 코로나19 유행 전과 후 음주빈도(혼술포함)에 대해 변화가 있었습니까?

※ 혼술이란, 혼자서 먹는 술을 의미합니다.

① 예, 코로나19 유행 후 음주 빈도가 증가하였다(7-1로 이동).

② 예, 코로나19 유행 후 음주 빈도가 감소하였다(7-1로 이동).

③ 아니오, 음주 빈도에 변화가 없었다(8로 이동).

7-1. 코로나 19 유행 전과 후 음주빈도(혼술 포함)는 어떻게 변화되었습니까?

코로나19 유행 전 ① 전혀없다 ② 한 달에 1번 미만 ③ 한달에 1번 ④ 한달에 2~4번
 ⑤ 일주일에 2~3번 ⑥ 일주일에 4번이상 ⑦ 거의 매일

코로나19 유행 후 ① 전혀없다 ② 한 달에 1번 미만 ③ 한달에 1번 ④ 한달에 2~4번
⑤ 일주일에 2~3번 ⑥ 일주일에 4번이상 ⑦ 거의 매일

8. 코로나19 유행 전과 후 1회 음주량(한자리에서 먹는 양)에 변화가 있었습니까?

※ 한잔이란, 소주 1잔, 맥주 1캔(350ml), 포도주 1잔, 막걸리 한사발을 말합니다.

- ① 아니오, 코로나19 유행 전 후 모두 음주를 하지 않는다(9로 이동).
- ② 아니오, 코로나19 유행 전과 후 한 자리에서 먹는 음주량에 변화가 없다(8-1으로 이동).
- ③ 예, 코로나19 유행 이후 1회 음주량이 증가하였다(8-1으로 이동).
- ④ 예, 코로나19 유행 이후 1회 음주량이 감소하였다(8-1으로 이동).

8-1. 코로나 19 유행 전과 후 1회 음주량(한자리에서 먹는 양)은 얼마나 되십니까?

코로나19 유행 전 ① 7잔(여자는 5잔) 미만 ② 7잔(여자는 5잔) 이상

코로나19 유행 후 ① 7잔(여자는 5잔) 미만 ② 7잔(여자는 5잔) 이상

9. 코로나19 유행 전과 후 흡연량에 변화가 있었습니까?

- ① 예(9-1로 이동) ② 아니오 ③ 비흡연자

9-1. 코로나19 유행 전과 후 흡연량에 변화가 있었다면 어떻게 변했습니까?

- ① 원래 흡연자였으나 담배를 끊었다. ② 원래 비흡연자였으나 흡연을 시작했다.
- ③ 원래 흡연자였으며 흡연량을 줄였다. ④ 원래 흡연자였으며 흡연량이 늘었다.

대사증후군 관리를 위한 개인정보 수집·이용 및 제3자 제공 동의서

★본 동의서는 주민의 건강증진을 위하여 시행하고 있는 동대문구 건강관리센터 및 구민건강증진센터의 대사증후군 관리와 관련하여 아래와 같이 대사증후군 관리대상자의 개인정보를 수집·이용 및 제3자에게 제공하고자 합니다. 내용을 자세히 읽으신 후 동의 여부를 결정하여 주십시오.

※ 귀하의 개인정보는 개인정보보호법 등 관련 법령에 의거하여 안전하게 관리되고 목적 범위 내에서만 활용되며, 목적 외의 용도로 이용되거나 타 기관에 제공하지 않습니다.

※ 동의를 철회하실 때에는 동대문구보건소(건강관리센터 ☎ 02-2127-5472~4 / 구민건강증진센터 ☎ 02-2127-5349,5469)에 전화하거나 서면 제출 시 간단한 본인 확인을 거쳐 철회 가능합니다.

▶ 개인정보 수집·이용 내역

항목	수집·이용 목적	보유·이용 기간
성명, 생년월일, 성별, 주소, 이메일, 휴대폰번호, 전화번호	동대문구보건소 대사증후군 관리사업 운영	<u>준영구</u>

※ 귀하는 위의 개인정보 수집·이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있으며, 동의를 거부할 경우 본 사업 대상에서 제외될 수 있습니다.

☞ 위와 같이 개인정보를 수집·이용하는데 동의하십니까?

동의함 동의하지 않음

▶ 민감정보 수집·이용 내역

항목	수집·이용 목적	보유·이용 기간
<u>설문정보, 건강상담 정보, 진료 및 검사 정보, 대사증후군 판정정보</u>	대사증후군 관리대상자의 건강증진 관리	<u>준영구</u>

※ 귀하는 위의 개인정보 수집·이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있으며, 동의를 거부할 경우 본 사업 대상에서 제외될 수 있습니다.

☞ 위와 같이 민감정보를 수집·이용하는데 동의하십니까?

동의함 동의하지 않음

▶ 개인정보 제3자 제공 내역

제공받는 기관	제공목적	제공항목	보유·이용 기간
<u>서울시 공공보건의료재단, 서울시 내 타 자치구 보건소(필요 시)</u>	- <u>대사증후군 관리대상자의 건강 이력 확인</u> - <u>대사증후군 관리사업 운영현황 관리</u>	성명, 생년월일, 성별, 주소, 이메일, 휴대폰번호, 전화번호, 설문정보, 상담 정보, 진료 및 검사 정보, 대사증후군 판정정보	<u>제공받는 기관은 제공받은 정보를 별도 저장하거나 보유하지 않음</u>

※ 귀하는 위의 개인정보 수집·이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있으며, 동의를 거부할 경우 본 사업 대상에서 제외될 수 있습니다.

☞ 위와 같이 개인정보를 제3자에게 제공하는데 동의하십니까?

동의함 동의하지 않음

년 월 일

동의인 생년월일 / 성명 : _____ / _____ (서명)

동대문구보건소장 귀중

개인정보파일 보유기간 책정 기준표

보유기간	대상 개인정보파일
영구	<ol style="list-style-type: none"> 1. 국민의 지위, 신분, 재산을 증명하기 위해 운용하는 개인정보파일 중 영구보존이 필요한 개인정보파일 2. 국민의 건강증진과 관련된 업무를 수행하기 위해 운용하는 개인정보파일 중 영구보존이 필요한 개인정보파일
준영구	<ol style="list-style-type: none"> 1. 국민의 신분, 재산을 증명하기 위해 운용하는 개인정보파일 중 개인이 사망, 폐지 그 밖의 사유로 소멸되기 때문에 영구 보존할 필요가 없는 개인정보파일 2. 국민의 신분증명 및 의무부과, 특정대상 관리 등을 위하여 행정기관이 구축하여 운영하는 행정정보시스템의 데이터 셋으로 구성된 개인정보파일
30년	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관계 법령에 따라 10년 이상 30년 미만의 기간 동안 민·형사상 또는 행정상의 책임 또는 시효가 지속되거나, 증명자료로서의 가치가 지속되는 개인정보파일
10년	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관계 법령에 따라 5년 이상 10년 미만의 기간 동안 민·형사상 또는 행정상의 책임 또는 시효가 지속되거나, 증명자료로서의 가치가 지속되는 개인정보파일
5년	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관계 법령에 따라 3년 이상 5년 미만의 기간 동안 민·형사상 또는 행정상의 책임 또는 시효가 지속되거나, 증명자료로서의 가치가 지속되는 개인정보파일
3년	<ol style="list-style-type: none"> 1. 행정업무의 참고 또는 사실 증명을 위하여 1년 이상 3년 미만의 기간 동안 보존할 필요가 있는 개인정보파일 2. 관계 법령에 따라 1년 이상 3년 미만의 기간 동안 민·형사상 또는 행정상의 책임 또는 시효가 지속되거나, 증명자료로서의 가치가 지속되는 개인정보파일 3. 각종 증명서 발급과 관련된 개인정보파일(단 다른 법령에서 증명서 발급 관련 보유기간이 별도로 규정된 경우 해당 법령에 따름)
1년	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상급기관(부서)의 요구에 따라 단순 보고를 위해 생성한 개인정보파일