

건강하고 싶어?

과천처럼 살아봐!

발행처
과천시공사 미래전략단

만든이 김혜경

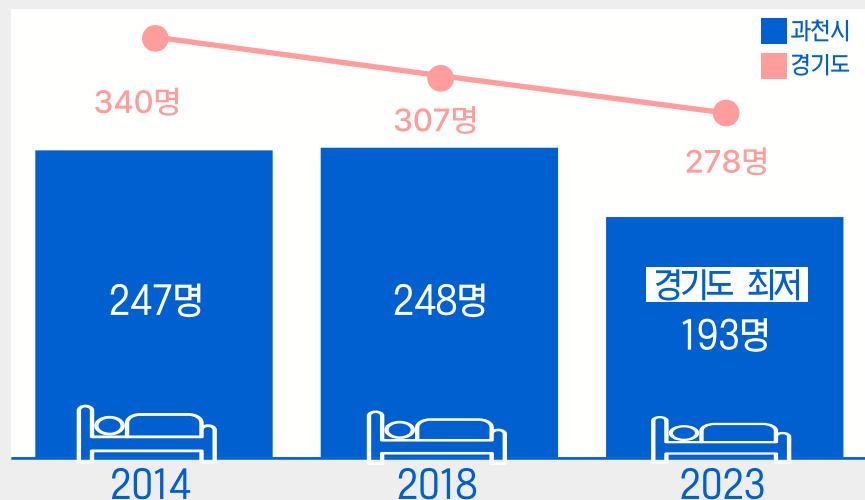
발행일 2025. 4. 1. (화)

정기구독 신청하기

출처 : 2014 - 2018 - 2024 과천시 지역사회건강조사

2023년 연령 표준화 사망률 193명

인구 10만명 당



※연령표준화 사망률: 연령구조가 사망률에 미치는 영향을 제거한 사망률
출처:KOSIS국가통계포털_연령표준화 사망률

심장질환 사망률



경기도 최저

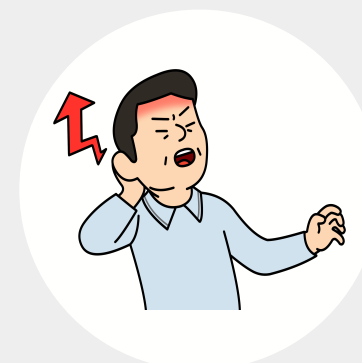
2023년 과천시

인구 10만명 당 **14명**

경기도 25명

출처:KOSIS국가통계포털_연령표준화 사망률

뇌혈관질환 사망률



경기도 최저

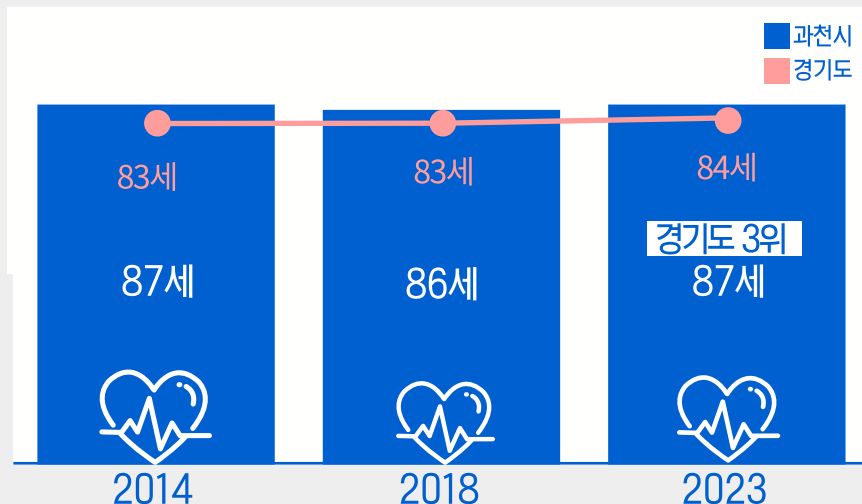
2023년 과천시

인구 10만명 당 **12명**

경기도 22명

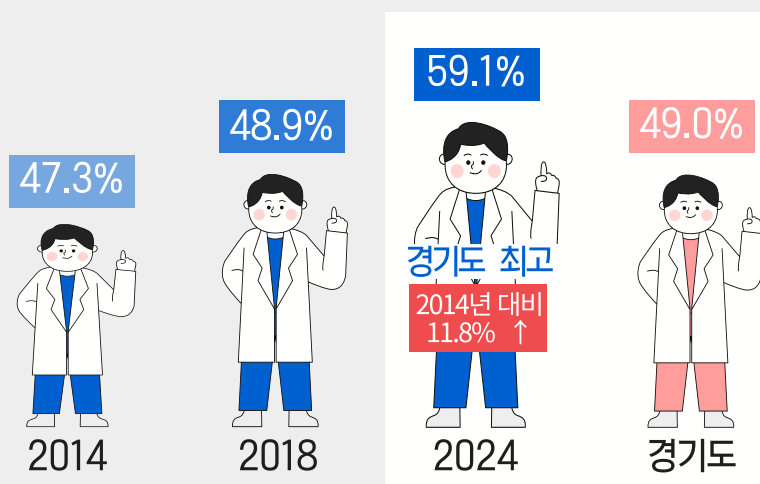
출처:KOSIS국가통계포털_연령표준화 사망률

2023년 과천시 기대수명 87세



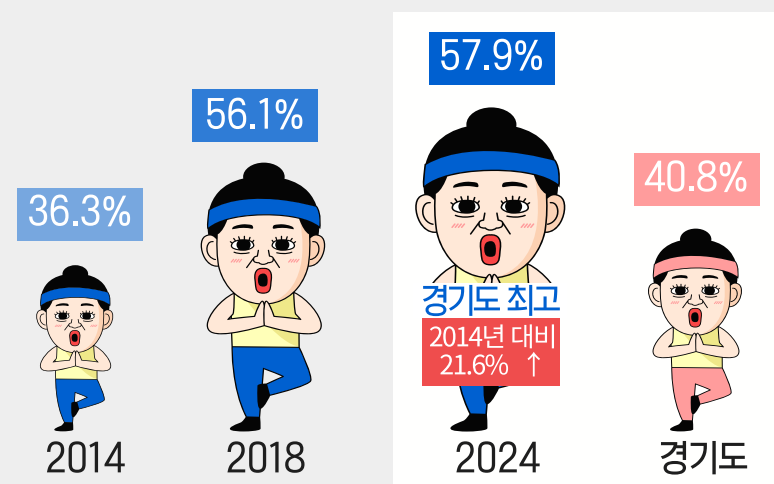
※기대수명: 0세의 출생자가 향후 생존할 것으로 기대되는 평균 생존연수
출처:KOSIS국가통계포털_기대수명

과천시 주관적 건강 인지율



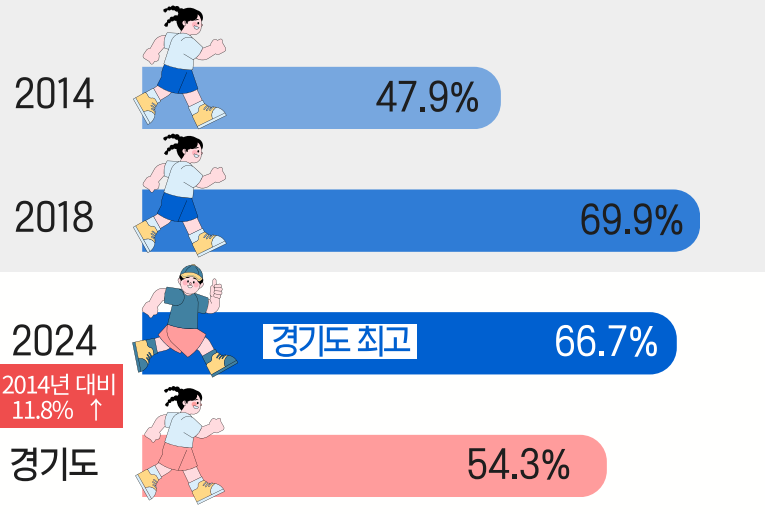
※주관적 건강 인지율: 개인이 스스로 자신의 건강 상태를 "좋다"고 평가한 비율

과천시 건강 생활 실천율



※건강생활실천율: 흡연을 하지 않고, 고위험 음주를 하지 않으며, 신체활동(운동)을 실천하는 비율

과천시 걷기 실천율

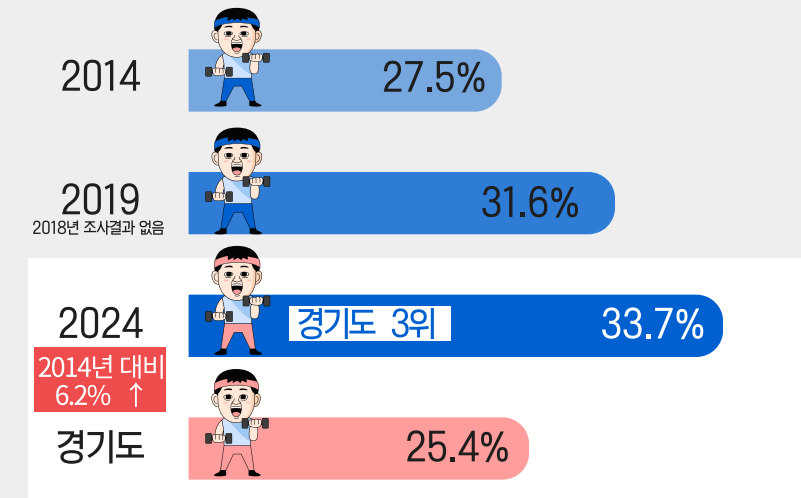


※걷기 실천율: 1주일에 5일 이상, 하루 30분 이상 걷는 사람의 비율

과천시 산책로 소개

1. 서울대공원 둘레길
- 약 3km 길이, 약 1시간 소요
2. 선바위역- 양재천 -관문체육공원
- 약 2.2km, 30분 내외 소요
3. 과천향교-자하동계곡 코스
- 왕복 약 6.2km,
- 3시간 30분에서 4시간 소요

과천시 중강도 이상 신체활동 실천율



※중강도 이상 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 고강도 신체활동을 1일 20분, 주 3일 이상 또는 중강도 신체활동을 1일 30분, 주 5일 이상 실천 비율

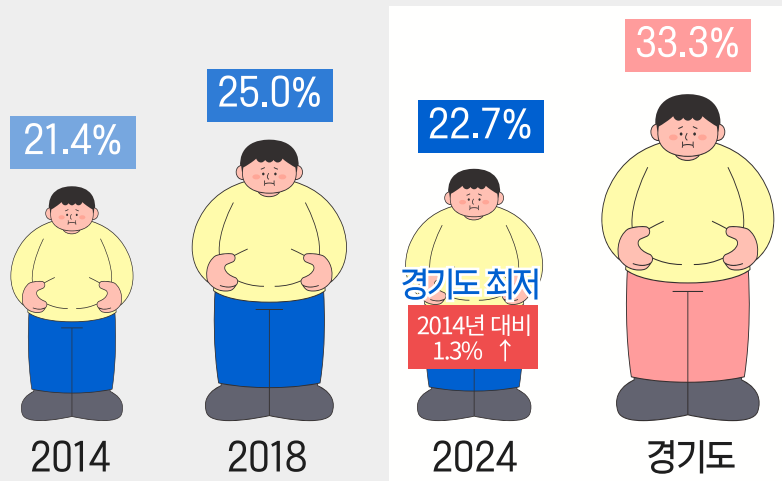
중강도 이상 운동이란

1. 중강도 이상 운동
- 빠르게 걷기(속도 5~6km/h)
- 가벼운 조깅, 수영, 에어로빅
- 무거운 중량 운동

이제 운동하러 가볼까요?

[과천시민회관 홈페이지]
온라인 수강신청 **하러가기**

과천시 비만율(자가보고)



※비만율(자가보고)_비만은 자가보고 체질량지수(kg/m²)가 25 이상인 사람의 비율

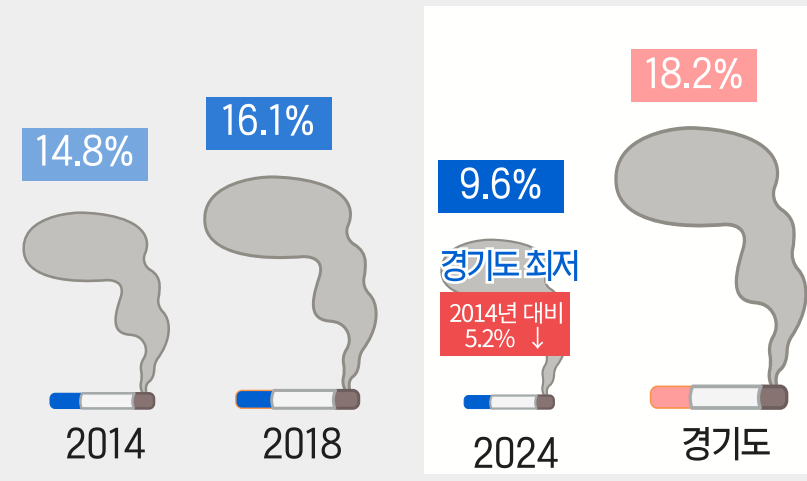
연간 체중조절 시도율



체중조절이 필요하신가요?

[과천시 보건소 건강운동 사업]
비만 예방 건강 걷기 운동교실 **보러가기**

과천시 현재 흡연률



※현재흡연율은: 평생 5갑(100개비) 이상 흡연한 사람으로서 현재 흡연하는 사람비율

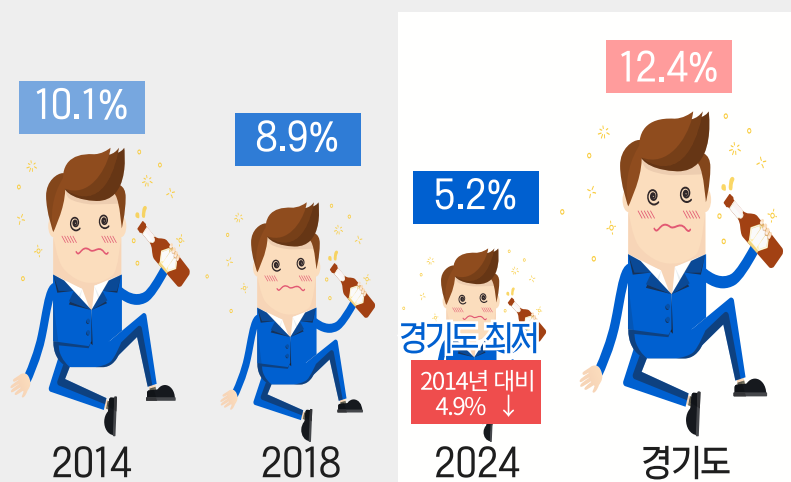
현재 흡연자의 금연율



아직도 담배를 피우십니까?

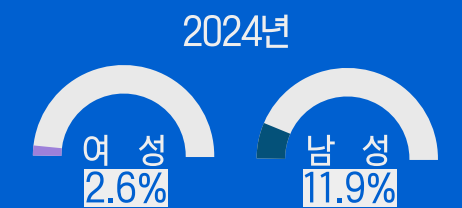
[과천시 보건소 건강증진 사업]
금연클리닉 운영 안내 **보러가기**

과천시 고위험 음주율



※최근 1년 동안 남자는 한 번의 술자리에서 7잔 이상 (또는 맥주 5캔 정도), 여자는 5잔 이상(또는 맥주 3캔 정도)을 주 2회 이상 마시는 사람 비율

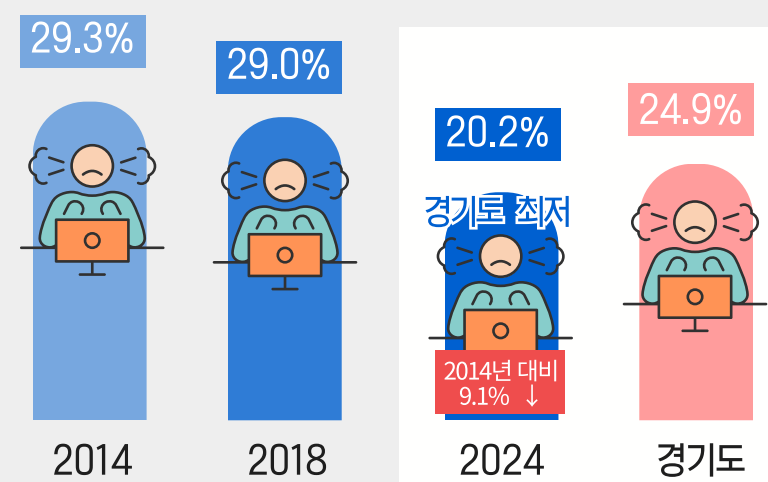
성별 고위험 음주율



알코올중독 간이선별검사

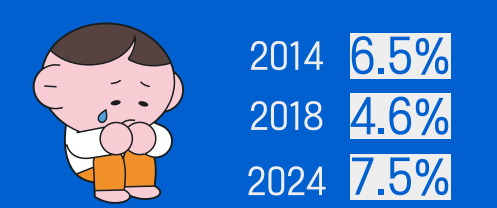
[과천시 보건소 건강증진 사업]
알코올중독 간이선별 검사 **하러가기**

과천시 스트레스 인지율



※평소 일상생활 중 스트레스를 "대단히 많이" 또는 "많이" 느끼는 사람의 비율

우울감 경험률



스트레스 수준 평가

[과천시 보건소 건강증진 사업]
스트레스 수준에 대한 평가 **하러가기**

이달의 생활 TIP

이번 달에 신청할 수 있는 제도들과 유용한 정책 정보들을 알려드립니다

매달 이메일로 받아보고 싶어요~ 정기구독신청하기



과천에서는

- 과천시 한방난임치료 지원사업 참여자 모집**
모집기간: 2025. 3. 24.~ 선착순 마감
대 상: 과천시 거주 중인 난임 부부(사실혼 포함)
지원내용: 3개월간 한약 제공(180만원 상당)
문의사항: 과천시보건소 건강증진과 모자건강팀(☎02-2150-3839)
- 2025년 상반기 광견병 예방접종 실시**
접종기간: 2025. 3. 31.(월) ~ 4. 26.(토)
접종장소: 관내 동물병원 8개소, 순회접종(과천동, 문원동, 갈현동 일부지역)
진찰접종비: 10,000원(보호자 부담), 관내 동물등록 시술비 5,000원 지원
접종방법: 접종기간 내 가까운 동물병원에 방문하여 접종
- 2025년 제2차 치매가족을 위한 힐링 프로그램**
일 정: 2025년 4월 10일(목) 오후 2시~4시
대 상: 치매 또는 경도인지장애 진단자의 가족 16명 이내
장 소: 과천시치매안심센터 프로그램실
문 의: 과천치매안심센터 ☎ 02-2150-3573
- 2025년 한마음 치매극복 걷기행사 사전접수**
행사일시: 2025. 4. 12.(토) 09시~12시 / 모집기간: 4. 11.(금)까지
장 소: 관문체육공원 / 걷기코스: 육상트렉걷기(총 3바퀴)
대 상: 65세 이상 지역주민
신청방법: 현장 및 전화접수 (☎ 02-2150-3596)



경기도에서는

- 자립준비청년 임대보증금 전액 지원**
지원대상: GH 공공임대주택에 입주하는 자립준비청년
지원내용: 표준임대보증금 전액 지원, ※ 최소 100만 원 ~ 최대 7,300만 원
구비서류: 주거비 지원 신청서 등
신청방법: 경기주택도시공사 누리집에서 신청
- 아동주거빈곤가구 클린서비스**
지원대상: 최저주거기준(면적기준)*에 미달하거나 반지하·옥탑 등에 거주하는 만 18세 미만 저소득 아동가구
지원내용: 클린서비스 - 소독·방역(필수), 도배·장판 교체, 수납 정리, 청소
물품 지원 - 냉난방기, 공기청정기, 세탁기, 건조기 등 주거환경 개선 품목
문 의: 주민등록주소지 관할 행정복지센터 방문 신청
- 코로나19·인플루엔자 국가예방접종 지원사업**
사업소개: 인플루엔자 유행에 대비 어르신을 대상으로 국가 예방접종 지원
지원기간: 인플루엔자 2025. 4.30.(수)까지
코로나19 - 2025. 4.30.(수)까지
지원대상: 65세 이상(1959.12.31 이전 출생자)
접종기관: 지정 의료기관 및 보건소(보건지소, 보건진료소)