

2024년 사업장 3050세대 통합건강증진사업 안내

I 추진개요

- ▶ 일 정 : 2024년 2월~11월
- ▶ 대 상 : 포항시 남구 소재 사업장
- ▶ 방 법 : 신청메일 송신 후 전화 확인 : 054)270-4053/ jeje893379@korea.kr
- ▶ 주요내용

필 수	선 택
1) 건강증진 통합서비스 운영 ■ 일정 : 연중 ■ 장소 : 사업장 내 적당한 장소 ■ 내용 : ☞ 기초검사 : 혈압·혈당 총콜레스테롤, 중성지방, 고밀도 콜레스테롤, 건강행태 설문조사 ☞ 신체계측 : 키, 몸무게, 허리둘레, 체성분 검사(내장지방 및 비만도) ☞ 건강상담 : 건강위험 평가, 영양상담 및 식단처방, 운동처방 ■ 문의 : 054)270-4053 2) 자기혈관숫자알기 레드서클ZONE 운영 ■ 일정 : 연중 ■ 장소 : 사업장 내 적당한 장소 ■ 내용 : 혈압·혈당 측정 및 유소견자 건강상담, 합병증 예방검사(미세단백뇨 검사, 안저검사 쿠폰제공), 심뇌혈관질환예방관리 리플릿 및 홍보물품 배부 ■ 문의 : 054)270-4045 3) 직장인 대상 정신건강 증진 [스·마·일] 프로그램 ■ 일정 : 3~6월 ■ 내용 : 정신건강 관련 교육 (우울, 스트레스, 자살 등), 찾아가는 이동상담, 캠페인 등 ■ 문의 : 054)270-4093 4) 구강질환상담 및 구강보건 교육 ■ 일정 : 연중(목요일 제외) ■ 내용 : 구강질환상담, 올바른 잇솔질 체험, 구강용품 사용법 등 점심식사 후 칫솔질 실천 중요성 인식개선 ■ 문의 : 054)270-4065 5) 더 걷기 동아리 운영 지원 ■ 일정 : 연중 / 사업장별 동아리 다수운영 가능 ■ 대상 : 걷기에 관심있는 근로자 10명 이내 동아리 구성 ■ 포상 : 분기1회씩 개별 2만원 상당 선물제공 ■ 내용 : 1주일에 1일 30분이상 걷기를 주5회 이상 실천하고 동아리별 카톡방 인증 사진 ■ 문의 : 054)270-4058	1) 기업체로 찾아가는 한의약 건강관리 ■ 기 간 : 연중 ■ 장 소 : 관내 사업장 ■ 내 용 ☞ 개인별 맞춤형 비만 관리를 통해 만성질환 예방 및 개선 ☞ 일터에서 발생하기 쉬운 근골격계 질환 예방 및 관리 ☞ 금연 클리닉 연계, 흡연욕구 감소 및 금단증상 완화 위하여 금연침 등 한의약 서비스제공 ■ 문의 : 054)270-4006 2) 이동 금연·절주클리닉 운영 ■ 일정 : 1개 사업장 6주 관리(주 1회) ■ 대상 : 금연을 원하는 흡연중인 근로자 ■ 내용 : 금연교육 및 전문상담사 개인상담, 금연 보조제 제공, 일산화탄소 측정 및 추후 관리, 필요시 금연침,절주예방 교육 등 ■ 문의 : 054)270-4077 3) 바른자세 바른척추/ 비만예방 건강체조교실 ■ 일정 : 2월~10월(주2회 8~12주 운영) ■ 대상 : 희망 직원 30명 이상 시 가능 ■ 내용 : 스트레칭 운동을 통한 근육이완 및 자세교정, 신체근육 강화 유도 ■ 문의 : 054)270-4053 4) 심뇌혈관질환예방관리 건강강좌 ■ 일정 : 연중 ■ 대상 : 사업장 근로자 50명 이상 ■ 장소 : 사업장 내 회의실 또는 교육가능 장소 ■ 강사 : 고혈압·당뇨병 교육센터, 공중보건 의사 ■ 내용 : 뇌졸중, 심근경색 등 심뇌혈관질환 예방·관리·치료·대처법 등 교육 ■ 문의 : 054)270-4045 5) 치매예방 및 치매파트너 특강 ■ 대상 : 전직원 ■ 강사 : 전문강사 ■ 내용 : 치매예방 및 치매파트너 특강 치매가족 지원서비스 안내 등 ■ 문의 : 054)270-8924