

서울근로자건강센터 “나의 건강 찾기” 프로젝트 안내

50인 미만 소규모사업장 근로자라면 누구나 무료!

문의 02 6947 5700

센터운영시간 평일 08:00~19:00

자세한 상담은 전화문의 바랍니다.

프로그램 안내

서울근로자건강센터는 고용노동부 산하 안전보건공단 지원으로 운영됩니다.
본 프로그램은 건강체형관리, 스트레스 완화가 필요한 근로자를 위한 지원프로그램입니다.



신청기간

- 2015년 1월~10월
- 항시 신청가능



접수요령

- 근로자건강센터 방문
- 전화문의
- 선착순 6명 접수



지원자격

- 어깨, 목 등이 아프신 분
- 건강한 체형관리가 필요하신 분
- 체계적인 금연관리가 필요하신 분
- 스트레스 완화가 필요하신 분



프로그램 편성

| 시간 | 월 | 화 | 수 |
|-------------|-------|--------|-------|
| 12:20~12:55 | 통증탈출1 | | 통증탈출1 |
| 13:20~13:55 | 통증탈출2 | 스트레스탈출 | 통증탈출2 |
| 18:20~18:55 | 건강체형 | | 건강체형 |

프로그램 세부안내

센터 내 모든 프로그램은 간단한 검사와
직업환경전문 의사상담을 통해 현재 자신의 상태를 체크한 후에 진행합니다.



통증 탈출

- 기간** 매월 첫째주, 셋째주 개강
주 2회(월·수) X 2주 (총 4회)
- 시간** 12:20~12:55
13:20~13:55 (35분)
- 내용** 도구를 사용한 부위별 운동
1회차_ 사무실 의자
2회차_ 짐볼
3회차_ 덤벨, 세라밴드
4회차_ 폼롤러, 스텝박스



스트레스 탈출

- 기간** 매월 첫째주 개강
월 2회(첫째·셋째주 화요일)
- 시간** 13:20~13:55 (35분)
시간 조정 가능
- 내용** 1회차_ 신체적 스트레스 해소법
자가 마사지/수축, 이완요법
/스트레칭/복식호흡 등

2회차_ 정신적 스트레스 해소법
만들기, 그리기, 심리테스트 등

프로그램 세부 안내

50인 미만 소규모사업장 근로자라면 누구나 무료!

문의 02 6947 5700

센터운영시간 평일 08:00~19:00

자세한 상담은 전화문의 바랍니다.



건강체형 프로젝트

기간 매월 첫째주 개강 / 월.수요일 주2회 x 3주

시간 18:15~18:55

- 1회차**
- 체성분검사, 허리둘레 측정
 - 검사결과 상담
 - 신체활동, 영양 설문지 작성
 - 영양관리 교육
 - 최종목표설정

- 2회차**
- 스트레칭
 - 복식호흡
 - 맨몸 활용 운동
 - 전신 근력강화
 - 교안제공

- 3회차**
- 스트레칭
 - 복식호흡
 - 소도구 활용 운동
 - 전신 근력강화
 - 교안제공



- 4회차**
- 스트레칭
 - 소도구 활용 운동
 - 전신근력 강화
 - 순환 프로그램
 - 교안제공



- 5회차**
- 스트레칭
 - 소도구 활용 운동
 - 전신근력 강화
 - 순환 프로그램
 - 교안제공



- 6회차**
- 체성분검사, 허리둘레 측정
 - 검사결과 상담
 - 신체활동, 영양관리 점검
 - 목표 달성도 확인
 - 만족도 조사



금연 프로젝트

기간 2015년 1~11월

시간 이용자 협의 후 조정

- 1회차**
- 금연등록카드 및 금연서약서 작성
 - 니코틴 의존도, 일산화탄소 측정
 - 집체교육
 - 니코틴 패치 사용교육
 - 금연보조제 지급

- 2회차**
- 금연 첫 달 주 1회 센터 방문
 - 스트레스 완화를 위한 스트레칭
 - 금연상담
 - 일산화탄소 측정
 - 금연 보조제 지급

- 3회차**
- 일산화탄소 측정
 - 금연상담
 - 금연보조제 지급
 - 금연 후 체중증가 관리법 교육
 - 재흡연 방지 교육

- 4회차**
- 일산화탄소 측정
 - 금연상담
 - 금연보조제 지급
 - 금연의 실천 교육

- 5~8회차**
- 금연 두번째 달 1회/2주 방문
 - 일산화탄소 측정
 - 금연상담

- 9회차**
- 금연 세번째 달부터 1회/1달 방문
 - 금연상담
 - 소변검사(금연 6개월차)