

등록번호	의약과-357
등록일자	2015.1.6.
결재일자	2015.1.6.
공개구분	대시민공개

주무관	건강생활팀장	의약과장	보건소장	
김홍인	김남영	이은주	01/06 홍혜경	
협조	장보통기획팀장 박해선 후생단체팀장 강계숙 능력개발팀장 이기희 공보팀장 이상준	건강도시과장 이민걸 총무과장 유현모		

## 요 약 지

## 2015년 직원 『밴드 스트레칭 체조』 운영 계획



## 보 건 소 의 약 과

장기간 좌식 생활로 발생할 수 있는 요통이나 목, 어깨 결림 및 통증을 밴드체조를 통해 사전 예방하고 유연성과 근력을 강화시킴으로써 활기차고 건강한 직장 환경 조성 및 업무능률 향상시키고자 함
1. 추진근거 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 국민건강증진법 제19조(건강증진사업)</li> <li>■ 중구 지역보건의료계획 (2015~2018)제6기</li> </ul>
2. 추진배경 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대사증후군 관리사업의 사후관리를 위한 운동실천 실행</li> <li>■ 유연성과 근력강화운동으로 근골격계 질환 예방 및 유병률 감소</li> <li>■ 지속적인 운동을 위한 새로운 버전 웰빙 스트레칭(2.0) 제작 보급이 필요</li> </ul>
3. 추진방법 및 계획 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 직원 밴드스트레칭 체조는 5분간 동영상의 말과 동작을 따라 실시</li> <li>■ 운동시간은 오전 8시 45분 경 실시</li> <li>■ 운동처방사가 1회에 한하여 과별 방문 현장 교육 실시</li> <li>■ 만족도 조사 후 개선할 점 차기에 반영하고, 타사업장으로 확산 제공</li> <li>■ 운동 내용 : 5가지 동작 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 어깨 들어올리기 운동</li> <li>○ 옆구리 운동</li> <li>○ 어깨 내회전 운동</li> <li>○ 앉았다 일어서기 운동</li> <li>○ 등배 운동</li> </ul> </li> <li>■ 사업기간 : 2015. 1. 12. ~ 2015. 12. 31.</li> </ul>
4. 기대효과 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 유연성과 근력강화로 건강한 직장환경 조성 및 업무능률 향상</li> <li>■ 중구청 직원의 운동실천 환경 조성</li> <li>■ 향후 관내 사업장으로 확산 예정</li> </ul>

## 2015년 직원 『밴드 스트레칭 체조』 운영 계획

장기간 좌식 생활로 발생할 수 있는 요통이나 목, 어깨 결림 및 통증을 밴드체조를 통해 사전 예방하고 유연성과 근력을 강화시킴으로써 활기차고 건강한 직장 환경 조성 및 업무능률 향상시키고자 함

### I 추진 근거

- 국민건강증진법 제19조(건강증진사업)
- 중구보건소 지역보건의료계획(2015 ~2018) 제6기

### II 추진 배경

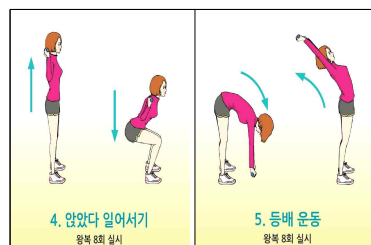
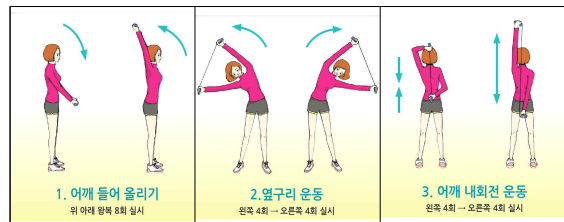
- 대사증후군 관리사업 사후관리를 위한 운동실천 실행
- 유연성과 근력강화 운동으로 근골격계 질환예방 및 유병률 감소
- 지속적인 운동을 위한 웰빙 스트레칭 2.0버전 보급 필요

### III 추진 방향

- 중구청 직원을 대상으로 평일 오전 방송 1차례 실시
- 과별 방문 교육 실시로 운동 효과 극대화
  - ※ 밴드 스트레칭 리후렛 배부 : 2015. 1. 9(금)
- 직원이 만족하고 공감하는 건강한 직장 환경 조성
- 밴드체조 관내 사업장으로 확산 추진예정

### III 사업 개요

- 기 간 : 2015. 1. 12. ~ 2015. 12. 31.
- 대 상 : 중구청 전직원
- 시 간 : 오전 8시 45분~ 8시 50분 (5분)
- 방문 교육
  - 일 정 : 2015. 1. 12(월) ~ 1. 16(금)
  - 장 소 : 각과 직접 방문
  - 강 사 : 운동처방사 1명
  - 내 용



※ 새울행정 업무공지 동영상 업로드 : 2015. 1. 12 ~ 1. 16

## VI 소 요 예 산

항 목	산 출 내 용	계
스트레칭 밴드	130명(보건소) × 1,300원	169,000원
	1,200명(중구청) × 1,300원	1,560,000원
합 계	1,729,000원	

### 예산과목

- 총무과, 행정운영경비(총무과), 업무추진비, 정원가산업무추진비

## VII 행 정 사 항

### 부서별 협조사항

부 서 명	협 조 사 항
공 보 실	· 공보팀 : 보도자료 작성 및 언론보도 협조
총 무 과	· 후생단체팀 : 전직원 웰빙 밴드 스트레칭 예산 집행 · 능력개발팀 : 웰빙 밴드 스트레칭 체조 아침방송
전산정보과	· 정보화기획팀 : 체조 동영상 새올 링크

### 추진일정

- 2015. 01. 12 ~ 01. 16(운동처방사 과별 방문 운동교육)
- 2015. 01. 19 ~ 12. 31(아침방송 체조 실시)

## VIII 기 대 효 과

- 유연성과 근력강화로 건강한 직장환경 조성 및 업무능률 향상
- 중구청 직원의 운동실천 환경 조성

붙임 : 1. 웰빙밴드 스트레칭 리후렛 1부.

2. 웰빙밴드 스트레칭 동영상(따로붙임). 끝.