경기북부근로자건강센터

근로자 건강관리 사업 안내 (근골격계질환예방)

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단 KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
아름다운 인재의 샘 가천대학교
건강플러스!! 행복플러스!! 근로자건강센터 경기북부 031-858-9030

경기북부근로자건강센터에서는

건강관리가 상대적으로 취약한 50인 미만의 사업장의 근로자에 대하여 작업병 상담, 최소한의 공공 기초직업건강서비스제공을 하여 근로자의 업무상 질병예방과 건강유지, 증진에 기여하기 위하여 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다.

Workers' Health Center | 01.

경기북부근로자건강센터는 소규모 사업장에서 일하시는 분들의 건강을 보호하고 삶의 질을 위해 고용노동부와 안전보건공단의 지원을 받아 가천대학교에서 위탁 운영을 하는 센터입니다.

우리회사 행복주치의 | 02.

규모가 작거나 자영업에 종사하시는 분들에게 산업재해예방과 건강유지/증진을 위한 건강 서비스를 무료로 제공해 드리고 있습니다.

일하는 사람들이 행복해지는 곳 | 03.

경기북부근로자건강센터에서는 근로자라면 누구나 무료로 의사, 산업간호사, 산업위생기사, 운동처방사, 심리상담사 등 다양한 분야의 전문가들에게 상담을 받을 수 있습니다.

센터 시설 안내



센터 홀



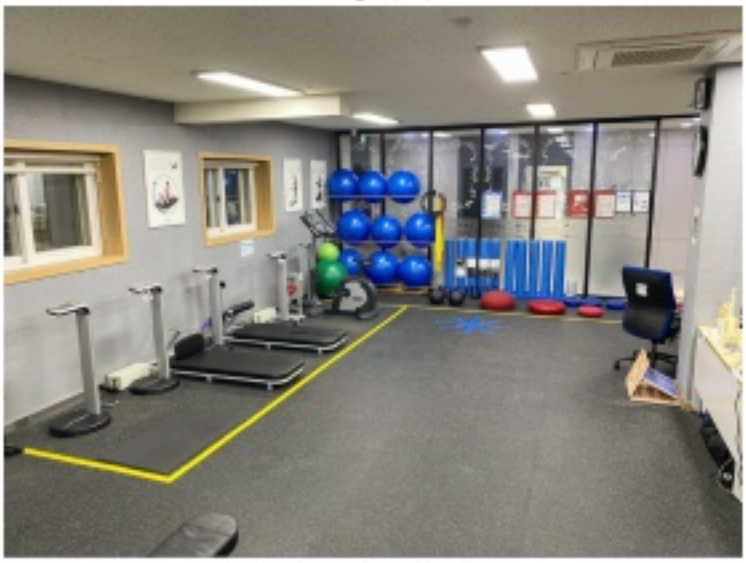
직무스트레스상담실



건강카페



뇌심혈관질환예방실



근골격계질환예방실



보호구 체험존

3. 근골격계질환예방

- 근골격계질환 예방상담

· 근골격계질환이란?

무리한 힘, 반복적인 동작, 부적절한 자세, 신체접촉 스트레스,

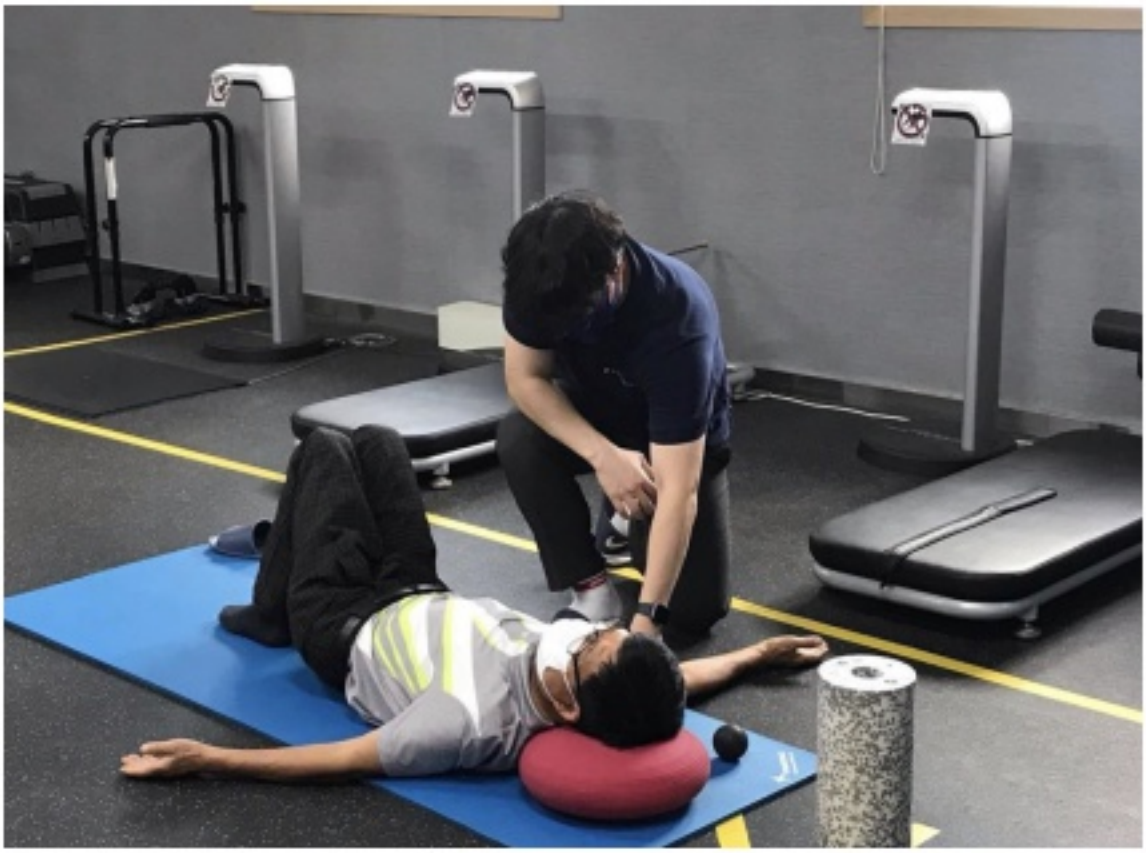
진동 및 온도 등의 요인으로 인해 근육, 신경, 힘줄 인대, 관절조직이

손상되어 신체에 나타나는 건강장애를 총칭합니다.

· 검사 및 상담내용

- 근골격계질환 증상 및 기능평가에 따른 맞춤형 운동치료
- 사업장 활기충전 10분 스트레칭 프로그램
- 정밀체력측정 실시 후 운동처방
- 사업장 근골격계질환 예방교육 프로그램
- 집단운동 프로그램
- 근골격계질환 관련 근로자 상담 프로그램

근골격계질환 예방상담,
이런분들에게 필요합니다.



- 만성 근골격계 통증에 시달리시는 분

- 업무 복귀 전/후 재활운동이 필요한 분

- 반복업무에 의한 근골격계질환 예방을 원하는 분

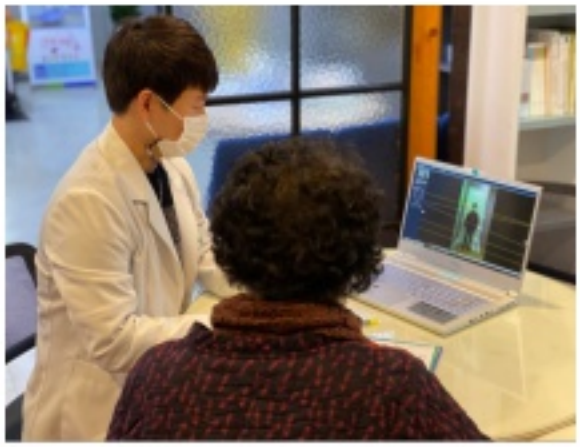
- 체형, 체성분 분석상담을 필요로 하는 분

- 근골격계질환 관리, 예방을 원하는 사업장

- 근골격계질환 예방 프로그램 안내

근골격계 증상평가

- 근골격계 증상 조사
- 시각적 통증척도 평가
- 근골격계 부담작업 체크리스트



신체조성측정 및 체형분석 결과상담

- 신체조성검사 (골격근, 체지방 등 분석)
- 체형분석 (신체 정렬 분석)
- 정밀체력측정
(심폐지구력,근력, 근지구력, 유연성, 순발력)
- 부위별 관절 가동범위 검사



근골격계질환 예방관리 프로그램

- 통증별 맞춤형 운동처방 및 교육
- 산재 요양 후 작업 복귀시 재활운동 처방 및 교육
- 업종별 올바른 작업자세 안내
- 테이핑 적용법 교육
- 질환별 운동처방 및 교육



사업장 지원 프로그램

- 업종별 근골격계질환 예방교육
- 사업장 맞춤형 스트레칭/테이핑 교육



경기북부근로자건강센터
www.ggbbwhc.or.kr



· 주간 운영시간: 주 5일 운영

· 센터 운영시간: 평일 오전 8시 ~ 오후 8시

· 주소: 경기도 양주시 남면 검준길 82 검준산업지원센터 4층
경기도 남양주시 진관로 355번길 4(남양주분소)

· 예약 및 문의:031-858-9030, 031-572-9032(남양주분소)

· E-mail: ggbbwhc@naver.com

※ 모든 검사와 상담은 **무료**이며, 사업장 및 노동자 현황에 따라 상담분야에 대해 논의 가능합니다.

고용노동부 안전보건공단 가천대학교 근로자건강센터