



전 남 지 방 우 정 청

수신자 수신자 참조

(경유)

제목 근골격계질환 치료·예방을 위한 건강체조영상 제작 및 활용

1. 운영지원과-2787(2018.4.3., 2018년도 산업안전보건관리 추진계획 알림) 관련
2. 상반기 중 직원 건강관리를 위해 정신건강프로그램 및 유소견자 건강상담 등을 추진한 바 있으나, 장시간 앉거나 일정 동작을 계속 반복하여 근골격계 질환이 많이 발생함에 따라 허리, 목·어깨 강화를 위한 건강체조 동영상을 제작·배포 하니 즉시 모든 담당자 PC에 설치하여 근골격계 질환 치료·예방에 적극 활용 하시기 바랍니다.

가. 건강체조 동영상

- 제작기간 : 2018. 6. 5. ~ 7. 3.(1개월간)
- 제작방법 : 전문 영상제작업체 의뢰 * 체조강사 : 보성 행정주사보 홍재희(휴직중)
- 건강체조내용 : 12개 동작(허리 9개, 목·어깨 3개 동작), 5분 이내

나. 건강체조 활용

- 동영상 배포 : 전직원(PC 및 스마트폰에서 이중으로 설치·이용)
 - * 게시위치 : 행정포털 게시판>기관별게시판>전남지방우정청>전체공지
(게시파일(2개) : 체조.mp4, 건강체조동영상 설치방법)
- 개인 PC : 매일 원하는 시간에 자동 실행되도록 하여 스트레칭(Push)
- 스마트폰 : PC접근이 어려운 직원은 스마트폰 동영상을 따라 스트레칭
 - * 스마트폰용 앱은 제작이 완료되면 별도 배포 예정

- 붙임 1. (요약)근골격계 예방·치료를 위한 건강체조영상 제작 및 활용 1부
2. 건강체조 동영상 설치방법 1부
3. 건강체조 동영상(게시판 등록) 1부. 끝.

전남지방우정청장



수신자 전관서장

★주무관

유상호

운영지원과장

김종명

사업지원국장

이동호

청장

07/04

정진용

협조자

시행 운영지원과-5608 (2018.07.04.) 접수 ()

☎ 61945 광주광역시 서구 계수로 41 / www.koreapost.go.kr/jn/
전화 [062-600-4654](tel:062-600-4654) /전송 062-385-5724 / yuland.koreapost.go.kr / 공개