

# 공무원 뇌·심혈관

## 신체케어 프로그램

지금의 나를 정확히 알고, 내일의 건강을 지키는 시작  
침묵의 질병 '뇌·심혈관' 이상을 미리 발견하는 기회, 지금 참여하세요!

### 신청안내

- 운영일정·장소**  
2025. 6. 26. (목) ~ 6. 27. (금)  
양평 블룸비스타
- 모집대상**  
재직 공무원 60명
- 모집기간**  
2025. 6. 2. (월) ~ 6. 9. (월) 13:00
- 신청방법**  
공단 홈페이지 ▶ 재해예방보상포털 ▶ 재해예방  
프로그램 신청 ▶ '뇌심혈관 신체케어' 선택 및 신청  
※ 신청 후 우측 QR을 통해 사전 자가진단 필수!
- 결과발표**  
2025. 6. 11. (수) 18:00 예정  
공단 홈페이지 게시 및 선정자 개별 안내(문자)

### 프로그램 소개

- 프로그램 내용**
  - 뇌심혈관 질환에 대한 이해, 관리방법
  - 스트레스 완화를 위한 사운드테라피 및 명상
  - 뇌를 깨우는 혈류 순환 셀프케어
  - 튼튼한 뇌심혈관을 위한 생활 실천법 및 계획수립
  - 혈압을 유지하는 저강도 스트레칭&걷기 방법
  - 의료진과 함께하는 발병위험도 평가 진행
- 평가 프로세스**  
의료진 문진 → 신체 계측 → 혈압 측정 → 소변 검사 → 혈액 검사
- ※ 평가 결과 **중증도위험군 이상인 경우**  
**검진 연계병원을 통한 심층건강진단 추가 지원**  
(경동맥 초음파, 관상동맥 비조영 CT, 심전도 등)
- 참가비용**  
전액무료



### 유의사항

- (대상) 현재 재직중인 공무원만 신청 가능하며, 퇴직(예정)자 신청 불가
- (선정) 신청인원이 모집인원을 초과한 경우, 무작위 추첨 예정
- (교통) '서울역, 수서역 ↔ 교육장(양평 블룸비스타)' 구간 셔틀버스 운행 예정
- (복무) 참가자 요청 시 교육파견 등 복무처리, 교육 이수자에 대한 상시 학습시간 인정(각 기관 배포 인사혁신처 공문 참고)
- (검진) 프로그램 중 발병위험도 평가가 진행되므로 모든 검사(5개항목)에 참여가능한 경우 신청  
평가결과 중증도위험군 이상인 경우 지원하는 심층건강진단은 연계병원을 통해서만 수검 가능
- (기타) 숙소는 2인 1실 배정 예정 / 전체 프로그램 참여가 완료되어야만 교육 수료증 발급 예정(개별 이메일)
- (문의사항) 02-6949-4717, 02-6952-5692 / 위탁운영사 (주)휴노