

[02]월 보건관리 상태보고서- 의사

사업장명: 주식회사 플러스인

* 상태보고서는 사업주(관리책임자)가 선람하여 내부결재 후 신속한 조치를 해야합니다.

1. 보건관리상태

방문일자: 2026-02-13

사업자 현황	☐ 광업 ☐ 제조업 ☐ 건설업 ☒ 비제조업				
	업종분류: 그 외 기타 분류 안된 사업지원 서비스업				
근로자현황	총 근로자수 : 55명			입사자수	퇴사자수
전 월	55명	사무직: 남 0명 / 여 0명	사무직 외: 남 45명 / 여 10명	0명	0명
당 월	55명	사무직: 남 0명 / 여 0명	사무직 외: 남 45명 / 여 10명	0명	0명
산업재해 발생현황	총 재해자수	사망자수	부상자수	업무상질병 재해	재해율(%)
전 월	0명	0명	0명	0명	0
당 월	0명	0명	0명	0명	0
연누적현황	0명	0명	0명	0명	0

2. 업무수행내용

◎ 건강관리

업무수행내용	점검결과 (보건관리상태)				지도내용(개선 의견)
	개선	진행	미 개선	미 해당	
건강진단 관리	○				만성질환관리 - 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 등 만성질환은 금주, 금연, 저염식, 식이조절, 체중감량, 유산소운동 등 생활습관 개선을 통한 관리가 매우 중요합니다 직장 내에서 적극적으로 생활 개선에 대한 안내 및 동기부여 등을 통해 뇌심혈관계질환의 예방에 협조 바랍니다
뇌심혈관계질환 관리	○				심혈관계 질환 관리 지도내용 혈압 및 건강지표 자가관리 교육 - 고위험군 대상자는 현장에 비치된 혈압계를 활용하여 주기적으로 혈압을 측정하도록 안내함. - 가정에서도 동일한 시간대에 정기적으로 혈압을 측정하도록 교육함. - 혈압 측정 시 5분 이상 안정을 취한 후 측정하도록 설명함. - 측정 결과를 기록지에 작성하여 지속적으로 관리할 수 있도록 지도함. 생활습관 개선 교육 - 나트륨 섭취를 줄이고(싱겁게 먹기), 가공식품 섭취를 제한하도록 안내함. - 채소, 과일, 통곡물 위주의 균형 잡힌 식사를 실천하도록 지도함. - 주 3~5회, 30분 이상 유산소 운동(걷기, 자전거 등)을 실천하도록 권장함. - 금연 및 절주 실천의 중요성을 설명함. 체중 및 복부비만 관리 - 적정 체중 유지의 중요성을 설명하고, 필요 시 체중 감량 목표를 설정함. - 복부비만이 심혈관 질환 위험요인임을 교육함. 이상증상 인지 및 대처법 교육 - 가슴 통증, 호흡곤란, 어지러움, 두근거림 등의 증상 발생 시 즉시 의료기관을 방문하도록 안내함. - 심근경색 및 뇌졸중 의심 증상(한쪽 마비, 말이 어눌해짐 등)에 대해 설명함. 정기검진 및 약물복용 관리 - 정기적인 건강검진(혈압, 혈당, 콜레스테롤 검사 등)의 필요성을 설명함. - 처방받은 약물은 임의로 중단하지 않도록 교육함. - 약 복용 시간 및 방법을 준수하도록 지도함.

건강상담 - 건강상담 상세 내역은 별지를 참조 바랍니다					
방문일자	2026-02-13	안전보건 관리책임자	직위: 대표 성명: 김학훈	보건 관리자	자격: 의사 성명: 박종배