



SNS주간소식지

목포랑



목포시보건소
모바일 헬스케어 참여자 모집



대상포진 예방접종
맞으셨나요?



화재위험작업 시
화재·폭발사고 예방 안전수칙



기상청의 한파 영향예보
직접 전달 서비스를 신청하세요!



빛으로 물드는 목포 원도심
밤이 깊어질수록 더욱 선명해지는 원도심의 매력.



모바일헬스케어란

서비스 참여를 희망하는 대상자에게 스마트워치 연동 모바일 앱을 통해 6개월간 전문가의 맞춤형 건강관리를 제공하는 서비스

신청대상

- 20세 ~64세 목포시민(목포시 직장인) 중 스마트폰 사용이 가능한 자
- 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 질환자 및 약물복용자 제외
- 건강위험요인 1개 이상인자 우선

참여기간

서비스 개시일로부터 24주

신청기간

2025. 11. 17.(월) ~ 12. 5.(금) / 전화접수

접수 및 문의

목포시보건소 통합건강관리실

☎ 061)270-8906

서비스절차



건강위험요인 판정기준

건강위험요인		판정수치
① 혈 압	수축기혈압	130mmHg 이상
	이완기혈압	85mmHg 이상
② 공복혈당		100mg/dL 이상
③ 허리둘레	남	90cm 이상
	여	85cm 이상
④ 중성지방		150mg/dL 이상
⑤ HDL-콜레스테롤	남	40mg/dL 미만
	여	50mg/dL 미만

참여혜택

- 모바일 앱(APP)을 통한 1:1 맞춤형 건강관리 서비스 제공
- 활동량계(심박수, 걸음수, 소모칼로리 등 측정) 무료 지원
* 서비스 중도탈락 시 회수
- 3회 무료 건강검진 제공 (최초·중간·최종 검진)
- 우수참여자 및 미션 성공자 인센티브 제공

대상포진 예방접종 맞으셨나요?



65세이상 기초생활수급자 및 차상위계층 무료 접종

대상포진이란? 면역력이 떨어지는 65세 이상에게 발병률이 높으며, 극심한 통증을 수반하는 질병

지원대상 65세 이상 국민기초생활수급자 및 차상위계층
(1년 이상 관내 주소를 둔 자에 한함)

접종기관 목포시 보건소 (☎ 061-270-8909, 4262)

신청방법 보건소 방문하여 신청
(주민등록등본, 국민기초생활수급자 증명서 또는 차상위계층 확인서 지참)

화재위험작업(용접·용단) 시 화재·폭발사고 예방 안전수칙



화재위험작업 시

불꽃 비산으로 인한 화재,
가스 누출로 인한 폭발 등으로 인한
위험이 있습니다.



화재·폭발사고 예방 안전수칙



소화설비
설치 및 가연물
관리 철저



화기 취급시
인화성·가연성
물질 사전 제거



화재감시자
배치 및
주기적 환기



용접 시
불티 비산 방지
조치



비상구 설치 여부,
피난시설, 방화구획
및 방화시설
주위 정리정돈
여부 등 확인



화재위험작업 중 사고 사례

'25. 03. 11. 서울 강남구 공사현장에서 용단작업 준비 중 LPG통 폭발 (사망 1명, 부상 2명)

'25. 02. 14. 부산 기장군 공사현장에서 용접작업 의한 화재 (사망 6명, 부상 2명)

'24. 11. 23. 경남 김해시 사업장에서 가스토치 작업중 폭발 (사망 1명, 부상 2명)



관련법령

「산업안전보건기준에 관한 규칙」 제232조(폭발 또는 화재 등의 예방)
「산업안전보건기준에 관한 규칙」 제241조(화재위험작업 시의 준수사항)
「산업안전보건기준에 관한 규칙」 제241조의2(화재감시자)



고용노동부

산업재해예방

안전보건공단



한파 정보 + 안부전화 = 안전한 겨울

기상청의 한파 영향예보

직접 전달 서비스를 신청하세요!

영향예보 직접 전달 서비스?

관심 지역에 **피해가 우려되는 수준의 한파***가 예상되면, 기상청이 하루에 한 번 직접 문자(카카오톡 앱메시지)를 제공하는 서비스입니다.

* 한파 영향예보 보건분야 '주의' 단계 이상

서비스 기간

2025년 12월 15일 ~ 2026년 3월 31일

* 부모님께 안부전화를 통해 위험기상정보를 전달하세요.

신청 기한

- ~ 12월 9일까지

모집 대상

- 멀리 떨어져 사는 가족의 겨울철 안전이 걱정되는 자녀
- 겨울 야외활동이 많은 가족 및 지인의 안전이 걱정되시는 분
- 고령자, 유질환자 등 추위로부터 취약한 가족 및 지인의 안전이 걱정되는 분

신청 방법

- QR 코드 스캔 • 기상행정누리집(www.weather.go.kr)



QR코드를 스캔하시어
신청해 주세요!



기상청 한파 영향예보 직접전달 서비스

[수원 한파 영향예보 주의단계 발표]

- 내일 아침최저기온 - 12도 이하 예상 -

북쪽에서 다가오는 찬 공기로 추운 날씨가
예상되어 한랭질환 발생 가능성이 있어요.

추위에 약한 어르신께 실내에 머무르시고,
적정 실내온도(18~20도) 유지를 당부하는
안부전화 부탁드립니다.

〈분야별 한파 위험수준〉

- ★ 일반/산업: 주의 ■ ■ ■ ■
- ★ 시 설 물: 관심 ■ ■ ■ ■
- ★ 농 축 산: 위험 ■ ■ ■ ■
- ★ 기타/교통: 경고 ■ ■ ■ ■

※ 위험수준: 위험 > 경고 > 주의 > 관심