



건강한 e-소식 2017 09

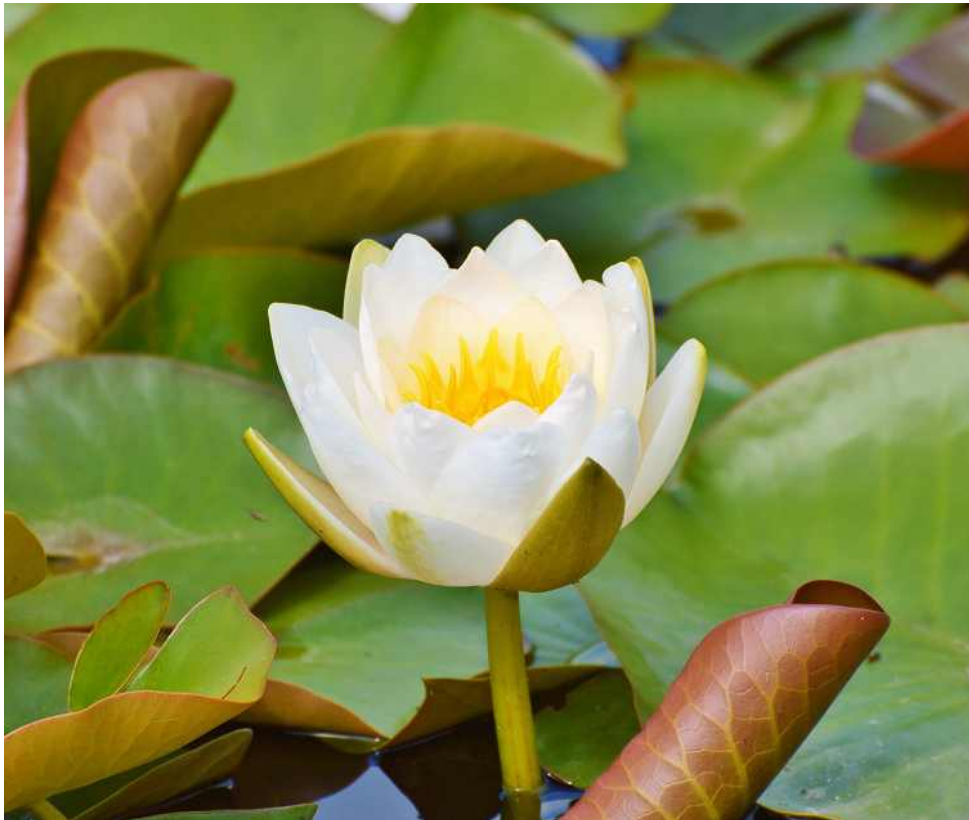
제 27호
발행일 2017. 9. 1(금)

04 임신부
임산부 등록관리
산모 건강관리사 지원
난임부부 지원
서울아기 건강첫걸음

06 유아동
만12세 이하
자궁경부암 예방접종
학병아동 치과주치의
우리아이 건강관리원
차이건강 보물상자
잠복결핵감염 검진
흡연음주예방동화구연

08 성인
주민건강관리센터
대사증후군 관리
고혈압당뇨병 교육
토요 대사검진
동 건강이음터
평생건강누리센터 운영
(한방)급연클리닉
결핵예방교육
잠복결핵감염검진
국가암검진
50대 정신건강검진
의료급여 건강검진
걸기마일리지

14 어르신
만65세 이상
무료폐렴구균예방접종
평생건강누리센터 운영
무료 치매조기검진
고혈압당뇨병 의료바자회
취약계층
한방·만성병 무료진료
성동형 의료복지
저소득층 기저귀·
조제분유 지원 사업



건강한 e-소식 2017 09월 건강테마

쌀쌀한 가을, 감기로부터 건강을 지키세요~




요즘처럼 여름에서 가을로 바뀌는 **환절기에는 심한 일교차** 일조량의 감소 건조한 공기 등의 환경변화에 몸의 감각 기관과 호르몬 기관이 재빠르게 적응을 하지 못하여 피로감, 저항능력 감소로 감기에 쉽게 걸릴 수 있어 각별한 건강관리가 필요합니다.



● 감기 심하면 합병증 유발




감기는 보통 별다른 후유증 없이 1주일 이내에 회복되는 것이 일반적이지만 소홀히 여길 경우 합병증이 생기기 쉽기 때문에 항상 조심해야 합니다. **감기의 3대 합병증으로는 중이염, 축농증, 기관지염**이며 생명이 위독한 질환이 감기와 비슷한 증상으로 시작하는 경우가 있기 때문에 증상이 장기간 지속되거나 악화 시에는 항상 합병증이나 다른 질환의 가능성을 염두에 두어야 합니다.

● 감기 미리 예방하자!!

- ▶ 물을 많이 마시자! 
- ▶ 충분한 휴식을 취하자!
- ▶ 찬바람으로부터 체온 유지하자! 
- ▶ 손을 철저히 자주 씻자!
- ▶ 단백질이 풍부한 육류, 생선, 계란, 콩 등과 비타민이 많이 들어있는 신선한 과일과 야채를 많이 섭취하자! 

[제철음식으로 건강관리]

9월부터 11월 초까지는 **아침과 낮 기온의 온도차가 크게 벌어지기** 때문에 다른 때 보다는 각별한 주의가 필요합니다. **10월 제철음식**을 섭취하는 것만으로도 건강적인 부분에서 좋은 효과를 얻을 수 있습니다.

<p>▶ 무</p> <p>1) 통증완화, 항암, 변비예방, 이뇨작용</p> <p>2) 해독작용이 있어 음주 후 숙취해소</p>	<p>▶ 고등어</p> <p>1) DHA와 EPA 성분 다량 함유 </p> <p>2) 9~11월 사이 가장 신선도, 영양 높음</p>
<p>▶ 상추</p> <p>1) 비타민, 미네랄 풍부 </p> <p>2) 빈혈예방, 불면증 해소</p>	<p>▶ 꽃게</p> <p>1) 콜레스테롤수치 감소, 중금속 배출 </p> <p>2) 키토산이 풍부하여 성인병 완화에 도움</p>

건강한 e-소식 2017 09월 행사

어린이, 인플루엔자(독감) 무료 예방접종 실시

- ▶ 대상: 만 6~59개월 어린이('12. 9. 1 ~ '17. 8. 31 출생아)
- ▶ 기간
 - 대상자 중 2회 접종대상자 : '17. 9. 4(월) ~ '18. 4. 30(월)
(과거 예방접종력이 없거나 1회만 접종한 경우와 접종력을 모를 경우는 4주간격으로 2회 접종)
 - 전체 대상자 : '17. 9. 26(화) ~ '18. 4. 30(월)
- ▶ 장소: 동네 병의원(주소지와 상관없이 전국위탁의료기관에서 접종가능)
* 성동구보건소 홈페이지 및 예방접종도우미 사이트(<https://nip.cdc.go.kr/irgd/index.html>) 의료기관 확인 가능
- ▶ 준비물: 주민등록번호, 아기수첩
- ▶ 문의: 성동구보건소 예방접종실 ☎ 02)2286-7096~7

어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종 실시

- ▲ 대상: 만 65세 이상 어르신(1952. 12. 31 이전 출생자)
- ▲ 기간
 - 만 75세 이상: '17. 9. 26(화) ~ 11. 15(수) 의료기관 진료시간 내
 - 만 65세 이상: '17. 10. 12(목) ~ 11. 15(수)
- ▲ 장소: 동네 병의원(주소지와 상관없이 전국위탁의료기관에서 접종가능)
* 성동구 보건소 홈페이지 및 동주민센터에서 접종기관 확인 가능
- ▲ 준비물: 신분증 및 해당등록증(건강보험증, 여권, 경로우대증, 시설회원증 등 불가)
- ▲ 문의: 성동구보건소 예방접종실 ☎ 02)2286-7096~7

【기타 무료접종 대상자는 보건소에서 접종】

- 대상: 만 9세 이상 ~ 만 64세 이하 성동구민 중 해당자
 - 의료급여 1종, 장애인 1~3급, 국가유공자(국가 유공자 유족증 소유자)
- 기간: 2017.10.19(목) ~ 10.25(수) 09:00~17:00(점심시간: 12:00~13:00) 토,일,공휴일 제외
* 백신 소진시 조기 종료 가능
- 장소: 성동구 보건소 1층 영유아, 모성 건강센터
- 준비물: 신분증 및 해당등록증(건강보험증, 여권, 경로우대증, 시설회원증 등은 불가)

건강한 e-소식 2017 09월 프로그램

월	화	수	목	금	토
				1	2
				상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요 대사검사센터 (09:00~11:30)
4	5	6	7	8	9
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)		상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요 열린보건소 (모성·영유아실 금연클리닉) (09:00~13:00) 토요 대사검사센터 (09:00~11:30)
11	12	13	14	15	16
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	건강 요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요 대사검사센터 (09:00~11:30)
18	19	20	21	22	23
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	고혈압·당뇨병 자조모임 (10:00~12:00)	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요 열린보건소 (모성·영유아실 금연클리닉) (09:00~13:00) 토요 대사검사센터 (09:00~11:30)
25	26	27	28	29	30
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	건강 요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요 대사검사센터 (09:00~11:30)

임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신의심사	임신확인시	임신~12주	임신~15주	16주~출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임신여부 검사(소변)	임산부 엠블럼 증정	임신초기 검사	엽산제 지급	철분제 지급	기형아 검사	임신성 당검사 및 빈혈검사

- ▲ 장 소: 성동구보건소 1층 모성영유아실
- ▲ 대 상: **관내 임산부**
- ▲ 일 시(이용시간): 월~금(평일) 09:00~18:00, 둘째·넷째주 토요일 09:00~13:00
- ▲ 문 의: 성동구보건소 모성영유아실 ☎02-2286-7096~7

산모·신생아 건강관리사 지원 사업

일정 소득계층 이하의 출산가정에 산모·신생아 건강관리사를 이용할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.

- ▲ 장 소: 성동구보건소 3층 건강관리과
- ▲ 대 상: **전국가구 월평균 소득의 80%이하 가정**
※ 제외대상: 해산급여대상자(해산급여대상자가 해산급여 포기 각서 제출 시 제공 가능)
- ▲ 일 시: 매주 월 ~ 금 09:00 ~ 18:00
- ▲ 내 용
 - 산모·신생아의 건강관리를 위해 건강관리사가 가정 파견되어 서비스 제공
 - 서비스 기간
 - 단태아 2주(10일), 쌍태아 3주(15일), 삼태아 및 중증장애 4주(20일)
 - (※ 본 기간은 표준형으로서 기간 단축 및 연장 가능)
- ▲ 구비서류: ※ **방문시 신분증 지참**

신청서(필수)	구비서류(해당자에 한함)
<ul style="list-style-type: none"> • 행정정보 열람 가능 서류 - 건강보험증 사본, 건강보험료 납부고지서 - 주민등록등본 • 본인 지참 서류 - 산모수첩 (출산 후는 출생증명서) 	<ul style="list-style-type: none"> • 휴직증명서(휴직자는 상세상담 요함) • 가족관계증명서 - 주민등록 상 배우자 여부 확인되지 않을 경우 • 진단서(쌍태아, 삼태아 경우) • 사업자등록증명원 - 맞벌이 부부 중 자영업일 경우

▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7168

난임부부 지원 사업

※ 10월부터 건강보험공단으로 사업 이관 예정

체외수정시술 및 인공수정시술 등 특정치료를 요하는 일정 소득계층 이하의 난임 부부에게 시술비의 일부를 지원합니다.

- ▲ 장 소: 성동구보건소 3층 건강관리과
- ▲ 대 상: **부인 연령 만 44세 이하로서 체외수정시술 및 인공수정시술을 요하는 정부지정 난임시술 의료기관 의사진단서 제출자 (소득기준 폐지)**
- ▲ 일 시(이용시간): 월 ~ 금(평일) 09:00 ~ 18:00
- ▲ 내 용
 - 지원횟수: 체외수정 최대 7회(신선배아 4회, 동결배아 3회), 인공수정 3회
 - 지원금액: 체외수정 → 신선배아 1회당 240만원 범위, 동결배아 1회당 80만원 범위
인공수정 → 1회당 50만원 범위
- ※ **소득별 지원 횟수 및 금액이 달라 확인 필요)**

▲ 구비서류: ※ **방문시 신분증 지참**

신청서(필수)	구비서류(해당자에 한함)
<ul style="list-style-type: none"> • 행정정보 열람 가능 서류 - 건강보험증 사본, 최근 월 건강보험료 납부고지서 - 주민등록등본 • 본인 지참 서류 - 인공(체외)수정을 요하는 진단서 	<ul style="list-style-type: none"> • 휴직(무급·유급)시 휴직증명서 (휴직자는 상세상담 요함) • 가족관계증명서 - 주민등록상 배우자 여부 확인되지 않을 경우 • 사업자등록증명원 - 맞벌이 부부 중 자영업일 경우

▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7168

서울아기 건강첫걸음 사업

관내 출산 가정에 방문간호사가 찾아가 건강관리서비스를 제공해 드립니다.

- ▲ 장 소: 신청 가정
- ▲ 대 상: **관내 임신 20주 이상 ~ 출산 4주 이내 가정**
- ▲ 일 시(이용시간): 사전 방문 간호사와 일정 조율
- ▲ 내 용: 산모와 신생아 건강상태 사정 및 상담, 신생아 돌보기, 모유수유, 산후우울증 평가 등
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7125~7

만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 예방접종

- ▶ 대상: 만 12세 여아(2004.1.1. ~ 2005.12.31. 출생자)(무료)
- ▶ 장소: 전국 위탁의료기관 및 보건소
- ▶ 준비물: 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- ▶ 접종방법: 1차 접종 6개월 후 2차 접종
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7

학생 및 아동 치과주치의 사업

- ▶ 일시: 2017년 3월부터 사업 완료 시까지
- ▶ 장소: 보건소 구강보건실 및 관내 치과 병·의원 46개소
- ▶ 대상:
 - 아동 복지시설 소속 아동 및 저소득층 아동
 - 관내 초등학교 4학년 아동(치과주치의사업 신청 학교 아동만 해당)
- ▶ 내용 ※구강검진 및 서비스로 일체 무료
 - 구강검진 및 치면세균막 검사, 개별 구강보건교육
 - 예방서비스: 불소도포, 치아홈메우기(실런트), 스케일링 등
 - 치과치료비 지원: 아동복지시설 소속 및 저소득층 아동에 한함
- ▶ 문의: 성동구보건소 구강보건실 ☎ 02-2286-7067

우리아이 건강관리 의사 사업

건강관리 의사의 지속적인 아동 건강관리와 상담으로 건강관리수준의 향상 및 평생 건강의 기틀을 마련하세요.

- ▶ 대상: 0~13세 영유아 및 아동
- ▶ 기간: 연중 (평일 09:00 ~ 18:00)
- ▶ 서비스내용: 건강관리 의사가 1년 주기로 대상아동의 연령별 건강사정, 상담계획 수립, 상담 및 건강평가 서비스 제공
- ▶ 신청방법
 - ① 보건소 영유아·모성실 및 건강관리과 사무실 방문
 - ② 참여 의료기관 방문 (삼성드림소아청소년과의원 ☎02-497-1007)
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7089

열린보건소 '치아건강 보물상자'

- ▶ 일시: 2017년 5월부터 매월 둘째, 넷째 주 토요일 10시, 11시
- ▶ 장소: 보건소 구강보건교육실
- ▶ 대상: 6세 이상 자녀를 둔 관내 가족 및 친구(시간 당 최대 4명)
- ▶ 내용
 - 치과체험놀이: 치과체어 관찰, 치과의사 및 위생사 역할놀이
 - 내 입 속 세균 관찰: 위상차 현미경 세균관찰, 큐스캔 프라그 관찰 등
 - 치아관리하기: 올바른 칫솔질 체험, 치아홈메우기 체험, 치아목걸이 만들기
- ▶ 문의: 성동구보건소 구강보건실 ☎ 02-2286-7067

어린이집 종사자 대상 잠복결핵감염 검진 및 교육 실시

- ▶ 대상: 관내 어린이집 종사자
- ▶ 일시: 5월 ~ 12월
- ▶ 장소: 성동구보건소 5층 보건교육실
- ▶ 내용: 결핵 고위험군인 영유아를 보호하기 위하여 어린이집 보육교사를 대상으로 잠복결핵감염검진 및 교육을 실시하여 결핵발병 이전 선제적 예방관리로 결핵으로부터 안전한 성동구를 구현하고자 함.
- ▶ 예약 및 문의: 성동구보건소 질병예방과 ☎2286-7038

※ 잠복결핵이란? 결핵균에 감염은 되었으나 균이 잠복하고 있는 상태로 결핵의 증상이 없고 흉부X선 및 객담검사에서 모두 정상이며, 외부로 결핵균이 배출되지 않아 다른 사람에게 전파하지 않습니다. 혈액검사(인터페론감마 분비검사)로 감염여부를 알 수 있으며, 잠복 결핵감염자 중 약10%가 평생에 걸쳐 결핵으로 발병하므로 사전예방이 중요합니다.

흡연·음주예방 동화구연 지원 안내

- ▶ 신청기간: 9.1.(금) ~ 9.29.(금) (교육기간 10~11월 중)
- ▶ 대상: 성동구 관내 어린이집 및 유치원 6~7세
- ▶ 내용: 관내 어린이집·유치원 대상 흡연·음주 예방 동화구연 프로그램 지원
- ▶ 신청방법: 흡연·음주 예방 동영상 자체 교육 실시 후 결과보고서 제출
- ▶ 기타: 다음카페 ☆건강가득 어린이집☆ 내 공지사항 참고
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎2286-7036



주민건강관리센터

- ▼ 대상: 만 20세 이상 지역주민 누구나
- ▼ 일시: 월 ~ 금, 09:00 ~ 18:00
- ▼ 장소: 보건소 1층
- ▼ 내용: 의사의 맞춤형 건강관리
- ▼ 예약 및 문의: ☎02-2286-7064, 7171

꼭 방문하셔서

1:1 건강관리 받으세요



의사가 개인 맞춤형 건강관리계획을 수립·제안하고 관리해 드립니다.

※ 건강관리계획이란?

개인별 건강위험요인, 생활습관 등 건강문제를 분석·평가하여 그 결과를 기초로 의사가 대상자(환자)와 함께 건강위한 실천 목표를 세우고 관리하는 것입니다. 위험요인 및 생활습관 개선을 위한 실천 목표를 세우고 관리하는 것입니다.

대사증후군관리사업

- ▼ 대상: 만 20세 ~ 64세
- ▼ 이용: 월 ~ 금, 09:00 ~ 11:30(전화예약필수)
- ▼ 장소: 보건소 1층 주민건강관리센터(대사증후군 검사실)
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 내용: - 대사증후군검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등),
- 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
- 분야별 전문상담(의사, 간호사, 운동처방사, 영양사)
- ▼ 문의: 대사증후군 전문관리센터 ☎02-2286-7171

고혈압·당뇨병 교육

- ▼ 대상: 지역주민 누구나
- ▼ 일시: 연중
- ▼ 장소: 고혈압당뇨병 등록교육센터(금호분소)
- ▼ 신청방법: 전화 또는 방문신청
- ▼ 교육일정

교육명	일시	내용
고혈압 교육	월, 화 오전10시	기본, 고급실습(영양)교육
당뇨병 교육	목, 금 오전10시	기본, 고급실습(영양)교육
토요 교실	셋째주 토 오전 10시	관리교육, 혈압혈당 측정 및 상담
건강요리교실	둘째, 넷째주 수요일 오후2시	건강요리 체험
자조모임	셋째주 수요일 오전10시	당뇨병 길잡이교육(Map활용)

- ▼ 문의: 성동구 고혈압당뇨병 등록교육센터 ☎02-2038-3337



토요 대사증후군 검진 및 관리

- ▼ 대상: 만 20세 ~ 64세
- ▼ 이용: 토, 09:00 ~ 11:30 (전화예약필수)
- ▼ 장소: 보건소 1층 주민건강관리센터(대사증후군 검사실)
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 내용: - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
- 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
- 분야별 전문상담(간호사, 운동처방사, 영양사)
- ▼ 문의: 주민건강관리센터 ☎02-2286-7171

동 건강이음터

- ▼ 대상: 20세 이상~
- ▼ 일시: 매주 월 ~ 금, 09:00 ~ 17:00
- ▼ 장소: 동 건강이음터(찾아가는 동 주민센터 내)
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 내용: - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
- 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
- 마을간호사의 맞춤형 통합건강상담
- ※ 65세 이상은 혈압·혈당·체성분 검사만 가능
- ※ 대사증후군 검사(65세 이하)는 공복시 가능
- ▼ 문의: 성동구보건소 대사증후군실 ☎2286-7080



평생건강누리센터 운영

- ▼ 대상: 만 19세 이상 누구나
- ▼ 일시: 월 ~ 금, 09:00 ~ 17:00 (※매월 2/4째주 토요일 09:00 ~ 12:00)
- ▼ 장소: 성동구청 3층 평생건강누리센터
- ▼ 내용: 기초의학검사, 생애주기별 체력측정, 결과상담 등
준비물 - 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 02)2286-7190~6 (※사전예약 필수, 신분증 지참)

금연클리닉 운영

- ▼ 기 간: 연중
- ▼ 일 시: 평일 금연클리닉 09:00 ~ 18:00
 토요 금연클리닉 2째, 4째 토요일 09:00 ~ 13:00
- ▼ 신청대상: 지역 내 흡연자(청소년 포함)
 ※ 주민등록상 지역주민이 아니더라도 이용 접근성과 편의를 고려 서비스 제공 가능
- ▼ 지원내용: - 금연상담 및 교육: 6개월 9차 이상 금연상담
 (호기 일산화탄소 측정을 포함한 다양한 금연행동요법)
 - 니코틴 보조제 제공 : 니코틴 패치, 니코틴 껌 등(6주간)
 - 행동강화 물품 및 6개월 금연성공 기념품 제공
- ▼ 문 의: 성동구보건소 금연클리닉 ☎02-2286-7131~2

한방 금연클리닉

- ▼ 대 상: 금연클리닉 등록자 중 희망자
- ▼ 일 시: 월 ~ 금, 09:00 ~ 18:00
- ▼ 장 소: 성수분소(월,수,금), 금호분소(화,목)
- ▼ 내 용: 금연침요법, 금단증상별 침, 한약 이용한 대증치료(비용: 무료)
- ▼ 예약 및 문의: ☎02-2286-7172(성수), 02-2286-7102(금호)

유치원, 초·중·고 교직원 대상 결핵예방교육 실시

- ▼ 대 상: 관내 유치원, 초·중·고 교직원
- ▼ 일 시: 6월 ~ 12월
- ▼ 장 소: 보건소 또는 유치원, 학교
- ▼ 내 용: 결핵 고위험군인 유치원 및 학교 교직원을 대상으로 결핵예방교육을 실시함으로써 결핵에 대한 인식개선 및 결핵예방 강화
- ▼ 방 법: 보건소에서 유치원, 초·중·고 보건교사 대상 결핵예방교육 실시
 유치원, 초·중·고에서 보건교사 주도로 기관 내 교직원 전달교육
 ※ 유치원 및 학교에서 교육 요청 시 보건소에서 강사 파견 가능
- ▼ 예약 및 문의: 성동구보건소 질병예방과 ☎2286-7038
 ※ 결핵이란? 결핵균이 증식하여 염증반응을 일으키는 상태로, 결핵은 우리 몸 어디에서나 발생할 수 있으며, 약 85%는 전염성결핵환자의 기침, 재채기 등을 통해 배출된 결핵균이 호흡기를 통해 폐에 감염되며, 전염성은 폐결핵에서만 있습니다.

유치원 및 아동복지시설 직원 대상 잠복결핵감염 검진 실시

- 결핵고위험군인 어린이 집단시설
 결핵예방을 위하여 직원 대상 잠복결핵감염 검진을 실시합니다.**
- ▼ 대 상: 관내 유치원 및 아동복지시설 직원
 - ▼ 일 시: 9월 11일(월), 9월 18일(월) 13:00~18:00
 - ▼ 장 소: 보건소 5층 보건교육실
 - ▼ 방 법: 혈액검사(인터페론감마 분비검사)
 - ▼ 문 의: 성동구보건소 질병예방과 ☎2286-7038
 ※ 잠복결핵이란? 결핵균에 감염은 되었으나 균이 잠복하고 있는 상태로 증상이 없으며 흉부 X선 및 객담검사서서 모두 정상이며, 외부로 결핵균이 배출되지 않아 다른 사람에게 전파하지 않습니다. 혈액검사(인터페론감마 분비검사)로 감염여부를 알 수 있으며, 잠복결핵 감염자 중 약 10%가 평생에 걸쳐 결핵으로 발병하므로, 검진과 치료로 결핵발병을 예방하는 것이 중요합니다.

국가 암검진 사업

- ▼ 검진대상: 의료급여수급권자, 건강보험 하위 50%에 해당되는 분 중 흡수년도 출생하신 분(대장암은 흡수, 짝수년도 검진가능)
- ▼ 검진기간: 2017. 1. ~ 12.
- ▼ 검진 암종류 및 대상자 기준 (지침에 의한 변경가능)

대상암	검진대상	검진방법	검진주기
위 암	만 40세 이상 남녀	위장조영술 또는 위내시경	2년
대장암	만 50세 이상 남녀	분변잠혈검사(이상소견시 대장내시경검사)	1년
유방암	만 40세 이상 여성	유방단순촬영	2년
자궁경부암	만 20세 이상 여성	자궁경부질세포검사	2년
간 암	만 40세 이상 남녀 간암 고위험군	간초음파+혈청알파태아단백검사	6개월

- ▼ 검진방법
 사전예약 ▶ 암 검진표 지참
 검진기관 방문 검진 ▶ 검진결과 통보서 발송
- ▼ 검진기관: 성동구 건강검진 지정 의료기관(검진안내문 참조)
 * 만약 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지 (www.nhis.or.kr) 또는 1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.
 * 국가 암검진으로 암이 발견된 분은 암 치료비 일부를 지원해드립니다.
- ▼ 문 의: 성동구보건소 보건의료과 ☎02-2286-7060

50대 정신건강검진 및 상담비 지원

성동구민의 마음건강을 위하여

우울, 불면, 스트레스 등에 대한 전문의 상담비 일부를 지원해 드립니다.

- ▶ 대상: 50세 이상 ~ 65세 미만 성동구민(1953.1.1~1967.12.31 출생자)
- ▶ 지원내역: 전문의 상담비 본인부담금 중 일부 지원
(초회 상담시 3만원/ 2차 상담시 1만원/ 3차 상담시 1만원)
- ▶ 이용방법: 검진대상자 안내문 수령(보건소) -> 지정기관 방문진료(신분증 지참)
- ▶ 문의: 성동구보건소 질병예방과 (02-2286-7093)
- ※ 본 사업은 조기검진 사업의 일환으로 이미 정신과 약물을 투약하고 있거나, 정신질환 치료를 받고 있는 분은 지원 대상에서 제외됩니다.

의료급여수급권자 건강검진

배진숙

< 일반 >

- ▶ 검진기간: 2017. 1. 1. ~ 12. 31.
- ▶ 검진대상: 만 19~64세 세대주로 홀수년도 출생자 및 만 41~64세 홀수년도 출생자
(만 40세 및 만 66세는 생애전환기 건강검진 대상자임)
- ▶ 검진항목: 심·뇌혈관질환을 중심으로 진찰 및 상담, 신체계측, 흉부X선검사, 혈액검사, 소변검사, 구강검사 등
- ▶ 검진방법: 사전문의 2286-7079 ▶ 검진기관 방문검진 (신분증 지참) ▶ 검진결과통보서 발송
- ▶ 검진비용: 본인부담 없음
- ▶ 검진기관: 성동구 건강검진 지정 의료기관(검진안내문 참조)
※ 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지(www.nhis.or.kr) 또는 ☎1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.

< 생애전환기 >

- ▶ 검진대상: 만 40세(1977년생) 및 만 66세(1951년생)
 - ▶ 검진항목 (공통) 심·뇌혈관질환을 중심으로 진찰 및 상담, 신체계측, 흉부X선, 혈액, 소변, 구강검사 등 (연령별 추가 검진항목)
- | 만 40세(1977년생) | 만 66세(1951년생) |
|----------------------------------|------------------|
| ① B형간염검사
(B형간염표면항원·항체 양성자 제외) | ① 골밀도 검사(여성만) |
| ② 구강검사(치면세균막 검사) | ② 노인신체기능검사(낙상검사) |
| | ③ 인지기능검사 등 |

- ▶ 검진방법: 일반건강검진과 동일
- ▶ 검진비용: 본인부담 없음
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강검진센터 ☎02-2286-7079

걷기마일리지 프로젝트

'워크온'을 다운로드하고 스마트폰을 지니고 다니면 오늘하루 나의 신체활동이 자동으로 기록됩니다.

우리 동네 커뮤니티에 가입해서 누가 제일 많이 걷나 순위도 확인 할 수 있고, 챌린지에 참여하여 목표 걸음을 달성하면 선물도 받고, 어려운 이웃에게 기부도 할 수 있어요!

- ▶ 참여대상: 스마트폰 이용하는 주민 누구나
- ▶ 참여방법



기존 가입자분 들은 꼭 커뮤니티에 가입해주세요 !!

※ 실행 시 커뮤니티 탭 안보일 경우 → 기존 어플 업데이트 후 이용 가능합니다.



- ▶ 참여문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7054

만 65세 이상 어르신 무료 폐렴구균예방접종

- ▶ **대상:** 만 65세 이상 어르신(1952년 1월 1일 이후 출생자)
- ▶ **장소:** 성동구 보건소
- ▶ **접종방법:** 1회 접종 ※ **준비물:** 신분증(주민등록증, 운전면허증 여권 등)
- ▶ **문의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7

평생건강누리센터 운영

- ▶ **대상:** 만 65세 이상 누구나
- ▶ **일시:** 월 ~ 금, 09:00 ~ 17:00 (※매월 2/4째주 토요일 09:00~12:00)
- ▶ **장소:** 성동구청 3층 평생건강누리센터
- ▶ **내용:** 기초의학검사, 생애주기별 체력측정, 결과상담 등
- ▶ **비용:** 무료 ※ **준비물:** 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
- ▶ **예약 및 문의:** 평생건강누리센터 02)2286-7190~6 ※ **사전예약 필수**

무료 치매조기검진

***치매 예방만큼 좋은 치료제는 없습니다.**

- ▶ **대상:** 만 60세 이상 어르신
- ▶ **장소:** 성동구치매지원센터(성수분소 2층)
- ▶ **시간:** 평일 오전9시 ~ 오후5시(점심시간 12:00 ~ 13:00)
- ▶ **내용:** 선별검사(MMSE-DS), 정밀검사(CERAD-K), 치매관련 상담
- ▶ **준비물:** 신분증 지참
- ▶ **문의:** 성동구치매지원센터 ☎02-499-8071~4

고혈압당뇨병 의료비(진료비, 약제비) 지원

***만65세 이상 고혈압당뇨병 등록환자는 본인부담 진료비/약제비 정액을 지원해드립니다.**

- ▶ **대상:** 주민등록상 관내 거주하는 만 65세 이상 고혈압당뇨병 환자
- ▶ **신청:** 성동구 등록의원에서 진료시 신청서 작성
- ▶ **내용:** 진료비 1,500원, 약제비 고혈압·당뇨병 각 2,000원 감면(월1회)
※ 지원 금액을 초과한 의료비는 본인부담

등록관리 절차	고혈압·당뇨병 환자	지정 의원	지정 약국	등록·교육 센터
65세 이상, 30세 이상 등록·관리 희망자 • 등록동의서 작성 • 지정의원에 제출	• 진료상담 • 65세 이상 진료비 1,500원/월 감면	• 복약지도 • 65세 이상 약제비 감면 고혈압 2,000원/월 당뇨병 2,000원/월	• 고혈압·당뇨병 교육 • 1:1 맞춤형 상담 • 진료 예약일 알림	

- ▶ **예약 및 문의:** 고혈압당뇨병 등록교육센터 02)2038-3337

한방 및 만성질환 무료진료 지원

- ▶ **신청기간:** 연중
- ▶ **신청대상:** 건강보험 하위20% 이하 세대의 65세 이상 어르신 또는 1~3급 장애인
- ▶ **신청방법:** 보건소 방문 구비서류 제출
- ▶ **구비서류:** 지원대상자 신분증, 최근 2~3개월 이내 납부한 건강보험료 지급 확인서(영수증)
- ▶ **지원내용**
 - 국민건강보험법 또는 의료급여법에 따른 환자 본인부담금 면제
 - 한방진료: 1인당 4회/월 무료 진료
 - 만성질환 진료: 고혈압·당뇨병·이상지질혈증 무료 진료
- ▶ **문의 처:** 성동구보건소 보건의료과 ☎02-2286-7057

성동형 의료복지

- ▶ **운영기간:** 연중
- ▶ **지원범위:** 질병치료 목적의 진료에 한함
- ▶ **지원대상 및 구비서류**
 - 기초생활수급자: 수급자 증명서 ,
 - 한부모가족 : 한부모가족증명서
 - 우선돌봄차상위: 우선돌봄차상위 확인서
 - 장애인수급자: 장애인연금 수급자 확인서 또는 장애인수당수급자 확인서
- ▶ **지원절차**
 - 대상자는 구비서류를 발급받아 협약의료기관에 진료 시 제출하여 등록
 - 1년간 협약의료기관에서 비급여 진료비용 20% 감면(한양대병원, 동부병원, 서울시장애인치과병원 별도 적용)
 - 1년 후에도 진료를 받고자 할 시는 증명서를 재발급 받아 등록
- ▶ **협약 의료기관**
 - 의원급: 98개소(의원 22개소, 치과의원 55개소, 한의원 21개소)
 - 병원급: 8개소(한양대병원, 서울중앙병원, 연세슬기병원, 서울연세병원, 서울프라임병원, 제인병원, 동부병원, 서울시 장애인치과병원)
- ▶ **문의:** 해당 주민센터, 성동구 보건소 보건의료과 ☎02-2286-7052



저소득층 기저귀 · 조제분유 지원 사업

저소득층 출산가구에
기저귀 및 조제분유를 구매할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.

- ▶ 장 소: 성동구보건소 3층 건강관리과
- ▶ 대 상

구 분	대 상
기저귀	기준중위소득 40%이하 만 2세미만 영아 양육 가구
조제분유	기저귀 지원대상자 중 - 산모가 질병 및 사망 등으로 모유수유가 불가능한 경우 - 아동복지시설, 가정위탁 및 부자 조손 가정 양육 영아

▶ 서비스 내용

- 기저귀 월64,000원 조제분유 월86,000원의 바우처 제공
- 신청일 기준으로 영아 월령에 따라 생후 24개월까지 지급

▶ 구비서류

신청서(필수)	구비서류 (해당자에 한함)
<ul style="list-style-type: none"> · 행정정보 열람 가능 서류 - 건강보험증 사본 및 보험료 납부확인서 - 주민등록 등본 · 본인지참 서류 - 신분증 * 부모 이외의 자가 신청 시 증빙서류 지참 	<ul style="list-style-type: none"> · 휴직 증명서 (무·유급 여부 확인) · 가족관계증명서(부부 세대분리 및 외국국적) · 사업자등록증명원 (맞벌이부부 중 자영업자) · 의료급여수급권자 확인서 · 조제분유 대상자 : 산모의 질환(사망)을 증명하는 의사 진단서(소견서), 시설아동 증명서류 및 한부모 가족 증명서 등

- ▶ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7089

부록1. 심뇌혈관질환 예방관리주간(심뇌혈관 예방관리 9대 생활수칙)




심뇌혈관질환 예방관리주간

2017년 9월 1일 ~ 9월 7일

심뇌혈관 예방관리를 위한 9대 생활수칙



01. 담배는 반드시 끊습니다.



02. 술은 하루에 한 두잔 이하로 줄입니다.



03. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.



04. 가능한 한 매일 30분 이상 적당한 운동을 합니다.



05. 적당 체중과 허리둘레를 유지 합니다.



06. 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활 합니다.



07. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정 합니다.



08. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료 합니다.



09. 뇌졸중, 심근경색 등의 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

담당부서: 성동구보건소 보건의료과

부록2. 가을철 나들이, 쯔쯔가무시증 조심하세요.



☞ 최고, 최선의 쯔쯔가무시증 예방법은 언제 어디서나 털진드기에 물리지 않는 것입니다.

야외활동 전



야외복 착용



기피제 뿌리기

▶ 피부노출 최소화

- 긴팔, 긴바지, 양말, 신발 등 기본 야외복장 꼭 착용

▶ 기피제 사용



야외활동 중

▶ 털진드기 접촉 피하기

- 풀숲에 들어가지 않기
- 풀숲에 앉거나 눕지 않기(돛자리 이용)
- 풀위에 옷 벗어 놓지 않기
- 풀숲에서 용변 해결하지 않기



돛자리 사용

야외활동 후



야외복 세탁



증상 발견 후 즉시 치료



사위

▶ 야외 활동에서 귀가 즉시

- 야외복 일체 세탁
- 목욕, 입욕 또는 샤워

▶ 야외 활동 10-12일 후 감기 증상이나 가피(검은 딱지)가 발견되면 반드시 의료기관 방문하여 치료



보건복지부 · 질병관리본부

감염병 신고 및 질병 관련 정보 안내 **질병관리본부 콜센터 1339**

담당부서: 성동구보건소 질병예방과

부록3. 가을철 식중독 예방요령 안내



식중독 걱정없는 성동

성동구

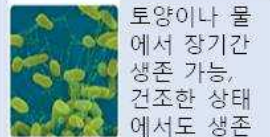
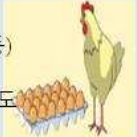
- 가을철 식중독 예방은 이렇게 -

* 가을에는 어떤 식중독을 조심해야 할까요?

- 2006 ~ 2015년 식중독 발생 통계 자료 근거
- 발생건수: 병원성대장균(106) > 노로바이러스(80) > 장염비브리오균(54)
- 환 자 수: 병원성대장균(4,692) > 노로바이러스(1,680) > **살모넬라(1,463)**

* 달걀을 만지면 식중독에 걸릴 수 있다고?

계란과 관련있는 살모넬라 식중독에 대해서 알아보시다!

미생물	오염원	증상
 토양이나 물에서 장기간 생존 가능, 건조한 상태에서도 생존	 - 계란(★) - 날고기(돼지, 소, 닭 등) - 살균되지 않은 우유 - 냉장고 안 버터에서도 720일 생존 가능	- 발병시기 : 8~48시간 - 증상 : 복통, 설사, 구토, 발열

※ 최근 5년간 살모넬라 식중독 발생 사례: 계란말이, 감자샐러드(마요네즈), 돈까스, 소시지 등

* 살모넬라 식중독 예방 요령 안내



중심온도 **75°C**
1분 이상 가열
하기(계란, 고기)



계란을 만진 후에는 **비누로 손씻기!**



조리에 사용된 기구 등은 **세척, 소독**하여 2차오염 방지



조리 후 **60°C, 5°C** 이하 바로 보관, 가능한 신속히 섭취하기

담당부서: 성동구보건소 보건위생과

부록4. 성동구 건강도시정책 WHO에서 말하는 건강도시 **Health in All Policies**

금연구역 추가 지정·운영

간접흡연의 유해환경으로부터 구민의 건강을 보호하고 깨끗한 환경을 조성하여 구민의 삶의 질을 향상시키고자 「서울 성동구 간접흡연 피해방지 조례」 제5조에 따라 금연구역을 지정하여 담배연기 없는 건강한 성동구를 조성하고 있습니다.

□ **추진근거**

- 국민건강증진법 제9조 제5항(금연을 위한 조치)
- 서울특별시 성동구 간접흡연 피해방지 조례 제5조 제1항(금연구역의 지정 등)

□ **성동구 금연구역 현황: 총 6,839개소**

- 국민건강증진법에 의한 금연구역 : 6,214개소 (단위: 개소)

시설종류	시설수	시설종류	시설수	시설종류	시설수
정부, 자치단체 청사	64	청소년 활동시설	3	도서관/공연장	6/2
공공기관/지방공업 청사	5/2	어린이 놀이시설	269	관광숙박업소	6
의료기관 (보건소 포함)	410	만화대여업소	4	대규모 점포	13
어린이집	191	학원 및 교과보습학원	261	사회복지시설	8
유치원, (대)학교	74	교통관련시설	15	게임제공업소	73
금연아파트	2	어린이운송용승합차	40	체육시설	344
공장·사무·복합용도 건축물	634	음식점	3,762	목욕장	26

- 성동구 조례에 의한 금연구역 : 551개소 (단위: 개소)

시설종류	시설수	시설종류	시설수
왕십리 광장, 금연거리, 성동문화회관 입구(쉼터)	3	학교절대정화구역	74
공원	50	버스정류소	424

- 서울시 조례에 의한 금연구역: 지하철 출입구 74개소 (단위: 개소)

지하철 역명
상왕십리, 신금호, 한양대, 행당, 독섬, 마장, 성수, 장한평, 용답, 답십리, 신답, 서울숲, 왕십리, 응봉, 금호, 옥수

□ **금연구역 추가 지정**

- 계도 기간: 2017. 8. 14. ~ 2017. 11. 30.
- 단속시행일: 2017. 12. 1 ~ (과태료 10만원 부과)
- 추가 지정 대상: 총 229개소

연번	구분	명칭	위치	지정범위(면적, ㎡)	비고
1	기타	행당한진타운 정문 앞 공개공지	행당동 346번지	830	신규지정
2	어린이집	어린이집 191개소	-	건축물 경계선으로부터 10m이내	
3	어린이 공원	견우	상왕십리 315일대	1,500	신설공원
4		직녀	하왕십리 710일대	1,500	
5	가로공원	은하수 가로공원	상왕십리 213-7 일대	3,842.5	
6	소공원	어울림	하왕십리동 1002-1	1,514.1	
7	학교절대 정화구역	도선고등학교	마장로 156 (하왕십리동 533)	정문으로부터 50m이내	신설학교
8		금호고등학교	금호로 118 (금호동1가 339)	정문으로부터 50m이내	
9	버스 정류소	버스정류소 31개소	마을버스 31개소	승차대 또는 버스표지판 경계로부터 10m이내	신설정류소

※ 향후 학교 절대정화구역(유치원, 초·중·고교에 한함), 어린이집, 버스정류소 신설·변경 시 금연구역으로 자동 지정

※ 행당한진타운 공개공지 금연구역 지정 도면



문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 2286-7032