

건강한 e-소식 2018 03

제 33 호
발행일 2018. 3. 2.(금)

07 취약계층
기저귀·조제분유 지원
의료급여 건강검진
스마트 건강증진서비스
한방만성질환 무료진료
금호분소 재활치료실
성동형 의료복지

11 임신부
임산부 등록관리
임산부·영유아
영양플러스
서울아기건강첫걸음
산모·신생아
건강관리사 지원

13 유아동
어린이독감예방접종
만12세 여아
자궁경부암 예방접종
치아건강 보물상자
무료정신건강상담

14 성인
주민건강관리센터
대사증후군 관리
고혈압·당뇨병등록관리
보건소 고혈압교실
토요대사증후군 검진
동 건강이음터
평생건강누림센터 운영
50대 정신건강검진
(한방)금연클리닉
금연치료지원사업
정신건강복지센터 운영
주민 정신건강상담

18 어르신
효사랑 주치의사업
고혈압·당뇨병 의료비
지원
만65세 이상
무료 패혈균예방접종
무료 치매조기검진
평생건강누림센터 운영
은빛힐링교실
치매검진 실시

21 정보안내
대기요청 문자서비스
가입안내



건강한 e-소식 2018 03월 건강테마

☀ 햇빛 부족할 때 조심해요! **비타민D 결핍증**

고마운 비타민D 뼈 건강에 필수!!

- 비타민D는 칼슘과 인의 대사를 좌우하는 호르몬입니다.
- 비타민D가 부족하면 혈액속 칼슘과 인이 뼈에 축적되지 못하여 골격이 약해지고, 뼈가 휘게 됩니다.

똑똑한 비타민D 면역력 향상 및 질병예방 효과!!

- 비타민 D는 병원균과 싸우는 면역력을 높이고
- 고혈압이나 심장병, 여러 가지 종류의 암과 치매 발병률을 저하시키는 효과도 있는 것으로 보고되어 있습니다.

햇볕으로!! 음식으로!!

- 햇볕을 쬐면 우리 몸에서 자연적으로 합성되는 것이 비타민D이지만
- 야외활동이 적고, 자외선 차단 크림을 꼼꼼히 바르며, 공기질이 나쁜 환경에 살다보면 비타민D 결핍이 되기 쉽습니다.
- 한낮에 밖에서 햇볕을 쬐거나, 실내에서라도 창문을 열고 햇볕을 쬐도록 하세요!



- 비타민D를 다량 함유한 식품으로는 등 푸른 생선인 청어, 고등어, 정어리, 참치, 연어 등이 있으며, 양송이나 표고 등 버섯류에도 함유하고 있습니다.

건강한 e-소식 2018 03월 행사

제8회 결핵예방의 날 캠페인

제8회 결핵예방의 날(2018.3.24.)을 맞이하여
지하철 이용 주민을 대상으로 「결핵예방캠페인」을 실시합니다.

- ▲ 대 상: 왕십리역사를 이용하는 시민
- ▲ 일 시: 2018. 3. 23.(금) 14:00~15:00
- ▲ 장 소: 서울도시철도공사 왕십리역사
- ▲ 내 용
 - 결핵의 감염경로, 결핵의 증상 및 치료, 결핵예방법 안내
 - 에이즈 바로알기 및 에이즈 등 성매개감염병 예방법 안내
 - 홍보 패널 전시, 포스터 및 배너 게시, 리플릿 및 홍보물(물티슈, 3색 볼펜)배부
- ▲ 문 의: 성동구보건소 질병예방과 ☎ 02-2286-7038, 7044

「내 혈관 숫자 알기」 캠페인

심뇌혈관질환에 대한 경각심을 높이고, 예방을 위한 인식개선 및 생활실천을 위한
「내 혈관 숫자알기 캠페인」 실시합니다.

- ▲ 대 상: 관내 고혈압, 당뇨병 환자 및 지역주민
- ▲ 일시·장소

2018. 3. 5.(월)	2018. 3. 23.(금)	2018. 3. 26.(월)	2018. 3. 28.(수)
14:00~16:00	14:00~16:00	14:00~16:00	10:00~12:00
성수 이마트	대림상가	시립성동노인종합복지관	육정스포렉스

- ▲ 내 용
 - 혈압, 혈당 측정 및 검사결과 개별 상담
 - 자신의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 알고 스스로 관리하는 것의 중요성 홍보
 - 리플릿, 홍보물 등 배부
- ▲ 문 의: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7056, 7104

건강한 e-소식 2018 03월 행사

자살예방지킴이의 날

자살예방지킴이의 날을 맞이하여 자살예방지킴이를 아래와 같이 모집하니,
많은 참여바랍니다.

- ▲ 대 상: 성동구 자살예방지킴이 및 관심있는 성동구민
- ▲ 일 시: 2018. 3. 27.(화) 14:00~15:00
- ▲ 장 소: 성동구보건소 5층 보건교육실
- ▲ 내 용
 - 성동구 자살예방사업 홍보
 - 자살예방지킴이 준수사례관리자의 활동 격려 및 역할 강화
 - 자살예방지킴이들의 건강리더로서의 적극적인 활동 도모
- ▲ 문 의: 성동구보건소 질병예방과 ☎ 02-2286-7094, 7088

당신의 두 손으로 소중한 생명을...

당신의 두 손으로 심정지 환자를 살릴 수 있습니다.
구조 및 응급처치교육에 참여하세요.
당신도 할 수 있습니다.

- ▲ 대 상: 누구나
- ▲ 일 시: 매주 월, 화, 수요일 (10:00~12:00 / 14:00~16:00)
- ▲ 장 소: 성동생명안전배움터 ☎ 02-2286-6087
- ▲ 내 용
 - 심폐소생술 및 응급처치
 - 자동심장충격기 사용법 등
- ▲ 신청방법: 서울특별시 공공서비스 예약(<http://yeyak.seoul.go.kr>)
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7136

건강한 e-소식 2018 03월 프로그램

월	화	수	목	금	토
			1	2 정월대보름	3
			3·1절	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	
				은빛힐링교실 -치매가족자조모임- (14:30~15:30)	
5	6	7	8	9	10
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	금호2·3가주민센터 교육 -당뇨병질환영양교육- (11:10~12:00)	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요 열린 보건소 -모성·영유아실- -금연클리닉- (09:00~13:00)
치매정밀검진 (13:00~17:00)	정신주간재활 프로그램 (13:00~16:00)	치매정밀검진 (13:00~17:00)	정신주간재활 프로그램 (10:00~16:00)	은빛힐링교실 -치매가족자조모임- (14:30~15:30)	
내 혈관 숫자알기 캠페인 -성수이마트- (14:00~16:00)		성인 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	성수2가1동주민센터 교육 -고혈압질환영양교육- (14:00~16:00)		
12	13	14	15	16	17
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	치매정밀검진 (13:00~17:00)	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	
치매정밀검진 (13:00~17:00)	정신주간재활 프로그램 (13:00~16:00)	건강요리교실 (14:00~16:00)	정신주간재활 프로그램 (10:00~16:00)	은빛힐링교실 -치매가족자조모임- (14:30~15:30)	
	성수2가3동주민센터 교육 -고혈압질환영양교육- (14:00~16:00)	성인 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)			

건강한 e-소식 2018 03월 프로그램

월	화	수	목	금	토
					24 결핵 예방의 날
				상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요 열린 보건소 -모성·영유아실- -금연클리닉- (09:00~13:00)
				내 혈관 숫자알기 캠페인 -대림상가- (14:00~16:00)	
				결핵예방캠페인 -왕십리역- (14:00~15:00)	
				은빛힐링교실 -치매가족자조모임- (14:30~15:30)	
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)	
치매정밀검진 (13:00~17:00)	정신주간재활 프로그램 (13:00~16:00)	치매정밀검진 (13:00~17:00)	정신주간재활 프로그램 (10:00~16:00)	성수2가1동주민센터 교육 -당뇨병질환영양교육- (14:00~16:00)	
		성인 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)			
26	27	28	29	30	31
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	자살예방지킴이의 날 상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	내 혈관 숫자알기 캠페인 -옥정스포렉스- (10:00~12:00)	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	
치매정밀검진 (13:00~17:00)	정신주간재활 프로그램 (13:00~16:00)	치매정밀검진 (13:00~17:00)	정신주간재활 프로그램 (10:00~16:00)	은빛힐링교실 -치매가족자조모임- (14:30~15:30)	
		건강요리교실 (14:00~16:00)			
내 혈관 숫자알기 캠페인 -노인종합복지관- (14:00~16:00)	성인 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)				

저소득층 기저귀 · 조제분유 지원 사업

저소득층 출산가구에

기저귀 및 조제분유를 구매할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.

▶ **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 - 의식불명, 뇌출혈 등으로 의식기능의 현저한 저하, 상반신 마비, 장기간 입원 치료, 희귀난치성질환자로서 스테로이드 고용량투여·면역억제제 투여 등

▶ **장 소:** 성동구보건소 3층 건강관리과

▶ **서비스 내용:** 기저귀 월64,000원 조제분유 월86,000원의 바우처 제공

※ 신청일 기준으로 영아 월령에 따라 생후 24개월까지 지급하며, 출생일로부터 60일 이내 신청 시 24개월 모두 지원

▶ **구비서류**

신청서 (필수)	· 행정정보 열람가능 서류: 건강보험증 사본 및 보험료 납부확인서 주민등록등본 · 본인지참 서류: 신분증 ※부모 이외의 자가 신청 시 증빙서류 지참
구비서류 (해당자 한함)	· 휴직 증명서(무·유급 여부 확인 및 상세상담 요함) · 가족관계증명서(부부 세대분리 및 외국국적) · 사업자등록증명원(맞벌이부부 중 자영업자) · 의료급여수급권자 확인서 · 조제분유대상자: 산모의 질환(사망)을 증명하는 의사진단서(소견서), 시설아동증명서류 및 한부모 가족 증명서 등

▶ **문 의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7089

의료급여수급권자 건강검진

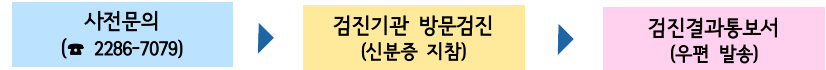
<일반건강검진>

- ▶ **검진기간:** 2018. 1. 1. ~ 12. 31
- ▶ **검진대상:** 만19~64세 세대주 및 만40~64세 세대원으로 짝수년도 출생자.
(※ 2018년도 건강검진제도 개편으로 생애전환기검진은 「일반건강검진」에 통합됨)
- ▶ **검진항목(2018년 주요변경사항)**

구 분	검진항목	
공통 항목	문진과 진찰, 신체계측, (혈압시력청력)측정, 흉부방사선검사, 혈액검사, 요검사, 구강검진	
성별/연령별 항목	혈액검사(이상지질혈증)	만24세 이상(남성), 만40세 이상(여성)(4년마다 실시)
	B형간염검사	만40세
	골밀도검사	만54/66세(여성)
	정신건강(우울증)검사	만40/50/60/70세
	생활습관평가	만40/50/60/70세
	인지기능장애	만66세 이상(2년마다 1회)
확진검사	노인신체기능	만66/70/80세
	치면세균막검사	만40세
	고혈압 질환 의심자	진찰 및 혈압측정
	당뇨병 질환 의심자	진찰 및 공복혈당검사
	선택 병의원이용 시 의료수급자는 해당 의원에서 확진검사	

▶ **검진비용:** 본인부담금 없음

▶ **검진방법**



▶ **검진기관:** 성동구 건강검진 지정 의료기관(검진안내문 참조)

(※ 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지(www.nhis.or.kr) 또는 ☎ 1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.)

<의료급여생애전환기검진>

- ▶ **검진대상:** 만 66세 이상 세대주 및 세대원.
(※ 2018년도 건강검진제도 개편으로 「의료급여생애전환기검진」이 신설됨)
- ▶ **검진항목**

구분	검진항목	
공통 항목	문진과 진찰, 신체계측, (시력청력)측정	
성별/연령별 항목	골다공증	만54/66세(여성)
	우울증	만40/50/60/70세
	생활습관평가	만40/50/60/70세
	노인신체기능	만66/70/80세
	인지기능장애	만66세 이상(2년마다 1회)

▶ **검진방법:** 일반건강검진과 동일함.

▶ **검진비용:** 본인부담금 없음

▶ **문 의:** 성동구보건소 건강검진센터 ☎ 02-2286-7079

스마트 건강증진서비스

- ▶ 신청기간: 연중(선착순)
- ▶ 대 상: 만 20세 이상/ 기준중위소득 120%이하
- ▶ 서비스 내용:
 - 건강측정장비 5종 지급하고 맞춤형 건강관리서비스 제공
(혈압계, 혈당계, 체성분계, 활동량계, 태블릿PC)
 - ※ 1년 서비스 종료 후 개인에게 지급
 - 건강 측정 상시 모니터링, 개별 영양상담 및 교육
- ▶ 서비스 이용기간: 12개월
- ▶ 비 용: 본인부담(월 11,000원)/ 정부부담(월99,000원)

캐디 홈(CADY Home)타입-가정용


- ▶ 문 의: 성동구보건소 대사증후군 전문관리센터 ☎ 02-2286-7081

한방 및 만성질환 무료진료 지원

- ▶ 신청기간: 연중
- ▶ 신청대상: 건강보험 하위 20% 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
- ▶ 문 의: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

금호분소 재활치료실 운영

- ▶ 대 상: 성동구 관내 장애인(지체 및 뇌병변 위주) ※정신장애인 제외
- ▶ 일시(이용시간): 월요일(물리치료), 수요일(재활치료), 금요일(재활치료) 09:00~17:00
- ▶ 장 소: 성동구보건소 금호분소 재활치료실
- ▶ 참여방법: 금호분소 재활치료실 직접 방문하여 재활전문기사 진료후 이용(무료)
- ▶ 준비물: 신분증 및 장애인 등록증 지참
- ▶ 내 용: 재활상담 및 재활운동기구를 이용한 재활 운동
- ▶ 문 의: 성동구보건소 금호분소 재활치료실 ☎ 02-2286-7107

성동형 의료복지

- ▶ 운영기간: 연중
- ▶ 지원범위: 질병치료 목적의 진료에 한함
- ▶ 지원 대상 및 구비서류
 - 기초생활수급자: 수급자 증명서
 - 한부모가족: 한부모가족증명서
 - 우선돌봄차상위: 우선돌봄차상위 확인서
 - 장애인수급자: 장애인연금 수급자 확인서
또는 장애인수당수급자 확인서



- ▶ 지원 절차
 - 대상자는 구비서류를 발급받아 협약의료기관에 진료 시 제출하여 등록
 - 1년간 협약의료기관에서 비급여 진료비용 20% 감면
(한양대병원, 동부병원, 서울시장애인치과병원 별도 적용)
 - 1년 후에도 진료를 받고자 할 시 증명서를 재발급 받아 등록
- ▶ 협약 의료기관
 - 의원급: 98개소(의원 22개소, 치과의원 55개소, 한의원 21개소)
 - 병원급: 12개소(한양대병원, 서울중앙병원, 연세슬기병원, 서울연세병원, 서울프라임병원, 제민병원, 동부병원, 서울시 장애인치과병원, 9988병원, 서울동인병원, 굿모닝요양병원, 시온요양병원)
- ▶ 문 의: 해당 동주민센터, 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신의심시	임신헌인시	임신~12주	임신~15주	16주~출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임신여부 검사(소변)	임산부 엠틀립 증명	임신 초기검사	엽산제 지급	철분제 지급	기형아 검사	임신성 당검사 및 빈혈검사

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

임산부 및 영유아 영양플러스

성동구 보건소에서는 영양위험요인(빈혈, 성장부진 등)을 보유한 임산부 및 영유아에게 정기적으로 보충식품과 영양교육, 영양 상담을 지원해 드립니다.

- ▲ 기 간: 연중 대기자 신청(방문 및 전화)
- ▲ 대 상: 임산부, 출산수유부 및 만 6세(66개월)미만의 영유아
- ▲ 기 준: 아래 3가지 조건을 모두 충족하는 경우
 - 거주기준: 성동구 거주 ※국제결혼일 경우, 부부 중 최소 1인은 한국국적이어야 함
 - 소득기준: 기준 중위소득 80% 이하(건강보험료 기준)

가구원 수 ¹⁾	기준 중위소득 80%(원)	건강보험료 본인부담금(원)		
		직장가입자	지역가입자	혼합(직장+지역)
1인	1,338,000	42,099	12,761	42,168
2인	2,278,000	71,374	59,490	71,788
3인	2,947,000	92,410	95,295	93,448
4인	3,615,000	112,792	126,195	114,241
5인	4,284,000	133,811	153,025	135,662
6인	4,953,000	156,121	176,921	158,193
7인	5,622,000	176,657	197,937	179,545
8인	6,291,000	198,786	221,190	202,519

- 영양위험요인: 빈혈, 성장부진, 영양섭취상태 불량 중 한 가지 이상 영양위험요인 보유자
- ▲ 내 용
 - 영양교육 및 상담: 월 1회 대상자별 맞춤 영양교육
 - 보충식품 제공: 식생활에서 부족하기 쉬운 영양소 보충을 위한 대상자별 맞춤 패키지 제공
 - 영양평가: 영양위험요인 및 영양상태 변화의 확인을 위한 정기적(6개월)인 영양 평가 실시
- ▲ 문 의: 성동구보건소 1층 영양플러스실 ☎ 02-2286-7138~40

서울아기 건강첫걸음 사업

관내 출산 가정에 방문간호사가 찾아가 건강관리서비스를 제공해 드립니다.

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

산모·신생아 건강관리사 지원 사업

일정 소득계층 이하의 출산가정에

산모·신생아 건강관리사를 이용할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.

- ▲ 대 상: 관내 중위소득 80%이하 출산 가정
 - ※ 제외대상: 해산급여대상자(해산급여대상자가 해산급여포기각서 제출시 제공 가능)
 - ※ 예외지원: 쌍생아 또는 둘째아 이상 (중위소득 100% 이하) 셋째아 이상, 희귀난치장애사태민·결혼이민 산모 등 (소득기준 없음)
- ▲ 일 시: 매주 월~금요일 09:00~18:00
- ▲ 내 용
 - 산모·신생아의 건강관리를 위해 건강관리사가 가정 파견되어 서비스 제공
 - 서비스기간 (표준형 기준으로 단축 및 연장형 이용 가능)
 - 단태아: 첫째아 10일, 둘째아 이상 15일
 - 쌍태아: 둘째아 15일, 셋째아 이상 20일
 - 삼태아 이상 및 중증장애 산모: 20일
- ▲ 구비서류 ※ 방문시 신분증 지참

신청서(필수)	구비서류(해당자에 한함)
<ul style="list-style-type: none"> · 행정정보 열람 가능 서류 <ul style="list-style-type: none"> - 건강보험증 사본, 건강보험료 납부고지서 - 주민등록등본 · 본인 지참 서류 <ul style="list-style-type: none"> - 산모수첩(출산 후는 출생증명서) 	<ul style="list-style-type: none"> · 휴직증명서(휴직자는 상세상담 요함) · 가족관계증명서 <ul style="list-style-type: none"> - 주민등록 상 배우자 여부 확인되지 않을 경우 · 진단서(쌍태아, 삼태아 경우) · 사업자등록증명원: 맞벌이부부 중 자영업일 경우
- ▲ 문 의: 성동구보건소 3층 건강관리과 ☎ 02-2286-7168

어린이, 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

어린이 인플루엔자 예방접종 무료 대상자가 확대되었습니다.

- ▶ 대 상: 만 6 ~ 59개월 어린이('12. 9. 1 ~ '17. 8. 31 출생아)
- ▶ 방법 및 기간: 4주 간격 2회 접종
 - '17. 9. 04(월) ~ '18. 4. 30(월): 2회 접종대상자
 - '17. 9. 26(화) ~ '18. 4. 30(월): 1회(매년) 접종대상자

※2회 접종대상자: 첫째 접종이거나 인플루엔자 백신을 처음으로 접종하는 해에 2회 접종을 완료하지 않은 경우

※1회 접종대상자: 첫 접종이 아닌 경우
- ▶ 장 소: 동네 병·의원(주소지와 상관없이 지정(위탁)의료기관에서 접종가능)
- ※ 지정의료기관 확인: 예방접종도우미사이트(<https://nip.cdc.go.kr/irgd/index.html>) 또는 성동구보건소 홈페이지
- ▶ 준비물: 주민등록번호, 아기수첩
- ▶ 문 의: 성동구보건소 예방접종실 ☎ 02-2286-7096~7

만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 무료 예방접종

- ▶ 대 상: 만 12세 여아('05. 1. 1. ~ '06. 12. 31. 출생자)
- ▶ 장 소: 전국 위탁의료기관 및 보건소
- ▶ 준비물: 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- ▶ 접종방법: 1차 접종 6개월 후 2차 접종
- ▶ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7

열린보건소 '치아건강 보물상자'

- ▶ 대 상: 6세 이상 자녀를 둔 관내 가족 및 친구(시간당 최대 4명)
- ▶ 일 시: 매월 둘째, 넷째 주 토요일 10시, 11시
- ▶ 장 소: 보건소 구강보건교육실
- ▶ 내 용
 - 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
- ▶ 문 의: 성동구보건소 구강보건실 ☎ 02-2286-7067

아동·청소년 무료 정신건강상담

- ▶ 대 상: 만5세 이상 ~ 19세 미만
- ▶ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층
- ▶ 진료일: 3월 5일, 19일(14:00~17:00) ※ 사전신청
- ▶ 진료의사: 한양대학교 정신건강의학과 소아청소년 전문의
- ▶ 내 용: 아동·청소년 정신건강 관련 모든 상담 진행
- ▶ 문 의: 정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082


주민건강관리센터

- ▼ 대 상: 만 20세 이상 지역주민 누구나
- ▼ 일 시: 월 ~ 금, 09:00~18:00
- ▼ 장 소: 보건소 1층
- ▼ 내 용: 의사의 맞춤형 건강관리
- ▼ 예약 및 문의: ☎ 02-2286-7064, 7171

꼭 방문하셔서

1:1 건강관리 받으세요



의사가 개인 맞춤형 건강 관리계획을 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

- ▼ 대 상: 만 20세 ~ 64세
- ▼ 이 용: 월~ 금요일 09:00~11:30 ※전화예약필수
- ▼ 장 소: 보건소 1층 주민건강관리센터(대사증후군 검사실)
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 내 용
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
 - 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 분야별 전문상담(의사, 간호사, 운동처방사, 영양사)
- ▼ 예약 및 문의: 성동구보건소 주민건강관리센터 ☎ 02-2286-7171



고혈압 · 당뇨병 등록관리

- ▼ 대 상: 지역주민 누구나
- ▼ 일 시: 연중
- ▼ 장 소: 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
건강요리교실	둘째,넷째주 수요일 오후 2시	건강요리 체험
자조모임	셋째주 수요일 오전10시	당뇨병 길잡이교육(Map활용)

▼ 문 의: 성동구 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

보건소 고혈압교실

- ▼ 대 상: 지역주민 누구나
- ▼ 일 시: 2·3·4주 화요일 오전 10:00~11:00
- ▼ 장 소: 보건소 5층 보건교육실

▼ 교육일정

교육명	일시	강사
질환 바로알기	3월 13일 오전10시	보건소 의사
운동교육	3월 20일 오전10시	보건소 운동처방사
영양교육	3월 27일 오전10시	보건소 영양사

▼ 문 의: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

토요 대사증후군 검진 및 관리

- ▼ 대 상: 만 20세 ~ 64세
- ▼ 이 용: 매주 토요일 09:00~11:30(전화예약필수)
- ▼ 장 소: 보건소 1층 주민건강관리센터(대사증후군 검사실)
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 내 용
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
 - 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 분야별 전문상담(간호사, 운동처방사, 영양사)

▼ 예약 및 문의: 성동구보건소 주민건강관리센터 ☎ 02-2286-7171



동 건강이음터

- ▼ 대 상: 20세 이상
- ▼ 일 시: 매주 월~금요일 09:00~17:00
- ▼ 장 소: 동 건강이음터(찾아가는 동 주민센터 내)
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 내 용

- 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

▼ 문 의: 성동구보건소 질병예방과 ☎ 02-2286-7086



평생건강누리센터 운영

- ▼ 대 상: 만 19세 이상 누구나
- ▼ 일 시: 월~금요일 09:00~17:00
- ▼ 장 소: 성동구청 3층 평생건강누리센터
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 내 용: 기초의학검사, 생애주기별 체력측정, 결과상담 등
 - ※준비물: 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
- ▼ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 ☎ 02-2286-7190~6
 - ※사전예약 필수, 신분증 지참

50대 정신건강검진 및 상담비 지원

성동구민의 마음건강을 위하여

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

- ▼ 대 상: 50세 이상 ~ 65세 미만 성동구민(1959. 1. 1 ~ 1968. 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)
- ▼ 문 의: 성동구보건소 질병예방과 ☎ 02-2286-7093
 - ※ 본 사업은 조기검진 사업의 일환으로 이미 정신과 약물을 투약하고 있거나, 정신질환 치료를 받고 있는 분은 지원 대상에서 제외됩니다.

한방 금연클리닉

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

금연클리닉 운영

- ▼ 기 간: 연중
- ▼ 일 시: 평일 금연클리닉 09:00 ~ 18:00
토요 금연클리닉 **둘째, 넷째 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

금연치료 지원사업

- ▼ 기 간: 연중
- ▼ 일 시: 월~금요일 09:00 ~ 18:00
- ▼ 신청대상: 금연클리닉 등록자 중 희망자
- ▼ 장 소: 성동구보건소 1층 내과 진료실
- ▼ 내 용: 금연상담·진료, 금연치료 의약품 및 금연보조제 처방
- ▼ 예약 및 문의: 성동구보건소 금연클리닉 ☎ 02-2286-7131~2

정신건강복지센터 주간재활프로그램

- ▼ 대 상: **성동구 관내 정신장애인**
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층
- ▼ 일 시: 매주 화요일 13:00 ~ 16:00/목요일 10:00 ~ 16:00
- ▼ 내 용: 치료 프로그램 및 외부활동
- ▼ 문 의: 정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

성동구민 정신건강상담

- ▼ 대 상: **성동구민**
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층
- ▼ 일 시: 매주 수요일 14:00 ~ 17:00
- ▼ 진료의사: 한양대학교 정신건강의학과 전문의
- ▼ 내 용: 정신건강 관련 모든 상담 진행
- ▼ 문 의: 정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

성동건강백세! 효사랑 주치의 사업
효사랑 주치의 담당의사와 간호사가

75세 이상 어르신 댁에 직접 찾아가 맞춤형 건강관리서비스를 제공해 드립니다.

- ▲ 대 상: **75세 이상 모든 어르신**
- ▲ 장 소: **어르신 가정으로 직접 방문**
- ▲ 신청방법: 동 주민 센터 내 효사랑 간호사(전화 또는 방문)
보건소·구청 홈페이지 신청
- ▲ 내 용: 효사랑 주치의 및 간호사가 75세 이상 거동 어려운 어르신 가정에
직접 방문 하여 지속적인 건강관리(기초건강체크 및 의료비지원 연계)
- ▲ 문 의: 동주민센터 내 효사랑 간호사, 성동구보건소 질병예방과 ☎ 02-2286-7085

고혈압·당뇨병 의료비(진료비, 약제비) 지원

만 65세 이상 고혈압·당뇨병 등록환자는 본인부담 진료비/약제비 정액을 지원해드립니다.

- ▲ 대 상: 주민등록상 성동구 거주하는 **만 65세 이상 고혈압·당뇨병 환자**
- ▲ 신 청: 성동구 등록의원에서 진료시 신청서 작성
- ▲ 내 용: **진료비 1,500원, 약제비 고혈압·당뇨병 각 2,000원** 감면(월 1회)
※ 지원 금액을 초과한 의료비는 본인부담

▲ 등록관리 절차

고혈압·당뇨병 환자	지 정의원	지정약국	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: 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

만 65세 이상 어르신 무료 폐렴구균예방접종

- ▲ 대 상: **만 65세 이상 어르신(1953년 1월 1일 이후 출생자)**
- ▲ 장 소: 성동구 보건소
- ▲ 접종방법: 1회 접종 ※준비물: 신분증(주민등록증, 운전면허증 여권 등)
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7

무료 치매조기검진

* 치매 예방만큼 좋은 치료제는 없습니다.

- ▲ 대 상: **만 60세 이상 어르신**
- ▲ 시 간: 평일 09:00~17:00(점심시간 12:00~13:00)
- ▲ 장 소: **성동구치매지원센터(성수분소 2층)** ※준비물: 신분증 지참
- ▲ 내 용: 선별검사(MMSE-DS), 정밀검사(CERAD-K), 치매관련 상담
- ▲ 문 의: 성동구치매지원센터 ☎ 02-499-8071~4

평생건강누리센터 운영

- ▲ 대 상: **만 65세 이상 누구나**
- ▲ 일 시: 월~금요일 09:00~17:00
- ▲ 장 소: 성동구청 3층 평생건강누리센터
- ▲ 내 용: 기초의학검사, 생애주기별 체력측정, 결과상담 등
- ▲ 비 용: **무료** ※준비물: **간편한 복장, 운동화, 신분증 지참**
- ▲ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 ☎ 02-2286-7190~6 ※사전예약 필수, 신분증 지참

은빛힐링교실(자조모임)

- ▲ 대 상: **성동구 거주 치매환자 가족**
- ▲ 장 소: 성동구치매지원센터 교육실
- ▲ 일 시: 매주 금요일 14:30 ~ 15:30
- ▲ 내 용: 치매환자가족 '우쿨렐레 수업'
- ▲ 문 의: 성동구보건소 치매지원센터 ☎ 02-499-8071

치매검진 실시

- ▲ 대 상: **성동구 거주 70세 이상 어르신**
- ▲ 장 소: 성동구노인건강센터 진료실
- ▲ 일 시: 매주 월·수요일 13:00 ~ 17:00
- ▲ 내 용: 치매검진 실시 후 기억장애 의심자 전문의 상담
- ▲ 문 의: 성동구보건소 치매지원센터 ☎ 02-499-8071

서울시 대기오염 정보 문자서비스 가입 안내

서울시 대기오염 정보 문자서비스에 가입하시면
(초)미세먼지, 오존, 황사 등 대기오염 경보발령 및 해제시 문자로 알려드립니다.

- ▶ 「서울시 대기오염(미세먼지 등) 정보 문자서비스」 가입 안내
 - 가입방법: 인터넷(<http://cleanair.seoul.go.kr>), ARS 신청(02-3789-8701)
 - 정보제공내용: (초)미세먼지, 오존, 황사 등 대기오염 경보 발령 및 해제 정보
 - ※ 실외활동이 적은 시간대(22:00~06:00)는 수면방해 등으로 문자 발송하지 않음
 - 가입효과: 미세먼지 등 대기오염 기준치 이상 시 빠른 정보 수신 가능
- ▶ 문자서비스 가입 절차(자세한 사항은 부록4.참고)
 - 1) 서울특별시 대기환경정보 홈페이지 <http://cleanair.seoul.go.kr> 접속
 - 2) 「대기질 정보 문자서비스(무료)」 클릭(터치)하여 가입
- ▶ 문의: 성동구청 맑은환경과 ☎ 02-2286-5501, 5506

부록 1. 봄철 식중독 예방 안내

*봄에는 어떤 식중독을 조심해야 할까요

- 최근 5년간('13 ~ '17년) 식중독 발생 통계 자료 근거
- 발생건수: 노로바이러스(65) > **퍼프리젠스(47)** > 병원성대장균(33)
- 환 자 수: 노로바이러스(2,359) > **퍼프리젠스(1,637)** > 병원성대장균(1,583)

*클로스트리디움 퍼프리젠스 식중독이란

- 집단급식시설 등 다수인의 식사 조리 시 발생되기 쉬워 **"집단조리 식중독"**이라 불림
- 가열 조리된 음식을 그냥 놔둘 시 주로 발생하며,
- **단기간에 집단으로 환자가 발생**하는 특징이 있음
- 대부분 열은 나지 않고, **똥은 설사와 구토** 증상을 나타냄



*클로스트리디움 퍼프리젠스균의 특성

- **고기**(돼지고기, 닭고기 등), 육류가공품, 기름에 튀긴 식품이나 **큰 용기에서 조리된 스프, 국, 카레** 등에 잘 생김 (※ 상온(15~25°C)에 보관시 더 잘생김)
- 산소가 없는 곳에서 잘 자라고, 포자 형성
- 포자는 100°C, 1시간 이상 가열해도 죽지 않고, 60 °C 이하에서 깨어나 세균 증식



*퍼프리젠스균 식중독 예방요령

신선한 재료로 조금씩 신속하게 조리 후 섭취	조리된 음식을 바로 식혀 보관하세요!	음식물은 조금씩 덜어서 보관하세요!	반드시 냉장 5°C 또는 보온 60°C 저장(상온보관 X)

담당부서: 성동구보건소 보건위생과

부록 2. 수인성·식품매개 감염병 예방법



수인성/식품매개 감염병 예방법

(노로바이러스, 비브리오패혈증 등)



흐르는 물에 비누로
30초 이상 올바른 손씻기



물은 끓여 마시기



음식 익혀먹기



위생적으로 조리과정 준수하기

*칼, 도마 소독하여 사용하기
*조리도구는 구분하여 사용하기
(채소용, 고기용 생선용)



채소, 과일은 깨끗한 물에
씻어 껍질 벗겨먹기



설사증상이 있는 경우는
음식 조리 및 준비 금지

담당부서: 성동구보건소 질병예방과

부록 3. 실내체육시설 금연구역 지정 확대

「국민건강증진법」 개정에 따라 공중이 이용하는 시설 중 1천만 이상의 관객을 수용할 수 있는 체육시설에 대하여 「체육시설의 설치·이용에 관한 법률」에 있는 제10조 **체육시설 중 실내에 설치한 업소까지 금연구역** 대상으로 추가되었습니다. 2018년 3월 2일자로 계도기간이 종료됨에 따라 2018년 3월 3일부터 단속을 시행합니다.

「체육시설의 설치·이용에 관한 법률」 제10조

1. 등록 체육시설업: 골프장업, 스키장업, 자동차 경주장업
2. 신고 체육시설업: 요트장업, 조정장업, 카누장업, 빙상장업, 종합 체육시설업, 수영장업, 골프 연습장업, 체력단련장업, 당구장업, 썰매장업, 무도학원업, 무도장업

□ 당구장 등 실내체육시설 금연구역 확대

- 지정 일: 2017.12.3.
- 계도 기간: 2017.12.3. ~ 2018.3.2.
- 단속시행일: 2018.3.3. ~ (흡연 시 과태료 10만원 부과)

흡연은 질병입니다
치욕은 금연입니다

2017년 12월 3일 나를 위해, 모두를 위해 실내체육시설 금연

간접흡연 예방 및 안전한 체육활동을 위해
당구장, 스노클 골프장 등 실내체육시설을 금연구역으로 확대 지정

흡연 시 10만원의 과태료가 부과됩니다



담당부서: 성동구보건소 건강관리과

부록 4. 서울시 대기오염 정보 문자서비스 가입 절차

- 대기질(미세먼지, 황사 등) 정보 제공 -

무료 문자서비스(SMS) 가입 안내

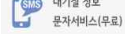
□ 정보제공 내용: (초)미세먼지, 황사 등 대기오염 경보 발령 및 해제 정보
*단, 실외활동이 적은 시간대(22:00~06:00)는 수면방해 등으로 문자를 발송하지 않음

□ 가입방법

- 인터넷(데스크탑, 휴대폰 등) 활용
- ARS 신청(전화번호 : 02-3789-8701)

□ 가입절차

① “서울특별시 대기환경정보” 홈페이지(<http://cleanair.seoul.go.kr>) 접속

② “대기질 정보 문자서비스(무료)” 클릭(터치): 

③ 문자서비스신청(무료) 팝업창이 뜨면 다음 순서로 가입절차 진행

- 1 휴대폰번호 입력
- 2 인증번호 받기
- 3 서울시(02-120)로부터 휴대폰에 전송된 인증번호 입력
- 4 개인정보 수집 동의 여부 확인
- 5 신청(취소)

※ 휴대폰으로 더 이상 문자서비스를 제공 받지 않고자 할 경우에는

1~4번까지 진행 후 “신청취소” 버튼을 누름

※ 홈페이지 화면

< 서울특별시 대기환경정보 홈페이지 화면 >

< 문자서비스 가입 화면 >



The image shows two screenshots from the Seoul Metropolitan Government's Clean Air website. The left screenshot is the homepage, which features a map of Seoul with various air quality indicators and a navigation menu. The right screenshot is the 'Free Text Service Registration' form. It includes fields for phone number (010), a 'Receive Verification Code' button, a 'Verify' field, and a 'Personal Information Consent' section with a 'Consent' checkbox and a 'Cancel' button. The form also contains a 'Submit' button and a 'Cancel' button.

담당부서: 성동구청 맑은환경과