

건강한 e-소식 2018 08

제 38 호
발행일 2018. 8. 1.(수)

05 취약계층

가저귀·조제분유 지원
의료급여 건강검진
스마트 건강증진서비스
한방만성질환 무료진료
금호분소 재활치료실
성동형 의료복지

09 임신부

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

13 성인

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

17 어르신

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

19 정보제공

무더위쉼터 운영

11 유아동

만12세 유아
자궁경부암 예방접종
해의여행 예방접종
치아건강 보물상자
무료정신건강상담



건강한 e-소식 2018 08월 건강테마

위험한 물놀이는 안돼~ 이것만은 기억해주세요.

물놀이전! 체크하기

다리, 팔, 얼굴, 가슴 순서로 물을 적신 후 들어갑니다.
준비운동을 하고, 구멍조끼를 착용합니다.
물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.



물놀이 중, 이것만은 지켜주세요!

몸에 소름이 돋고, 피부가 당길때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취합니다.
장시간 수영을 하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않습니다.
자신의 수영 능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않습니다.
어린이는 보호자 시야 내에서 놀게 합니다.



이런 음식은 주의하세요!

건강상태가 좋지 않거나 배가 고프거나 식사 직후에는 수영을 하지 않습니다.
음주 후에는 수영을 절대하지 않습니다.
물 속에서는 껌이나 사탕을 먹지 않습니다.



위급한 상황이 발생하면 어떻게 할까요?

물에 빠진 사람을 발견하는 즉시 주위에 소리쳐 알리며, 119에 신고합니다.
구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어들지 않습니다.
수영에 자신이 있더라도 주위의 물건들(튜브, 장대 등)을 이용하여
안전하게 구조합니다.



모두가 즐거운 여름철 물놀이!
주의사항 기억하고 안전하게 즐기세요!

건강한 e-소식 08월 행사

「내 혈관 숫자 알기」 캠페인

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

- ▲ 대상: 관내 고혈압, 당뇨병 환자 및 지역주민
- ▲ 일시 및 장소

일시	8. 6.(월) 14시~16시	8. 17.(금) 14시~16시	8. 24.(금) 14시~16시
장소	성수이마트	성동구청 1층 전문상담실	대림상가

- ▲ 내용
 - 혈압, 혈당 측정 및 검사결과 개별 상담
 - 자신의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 알고 스스로 관리하는 것의 중요성 홍보
 - 리플릿, 홍보물 등 배부

▲ 문의: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7056, 7104

으라차차 2기 모집 안내

- ▲ 대상: 만 50세 ~ 64세 이하
성동구 주민이면 누구나
- ▲ 신청기간: 2018. 7. 30. ~ 8. 10.
(※ 선착순 마감, 연 1회 참여)
- ▲ 참여일정: 2018. 8. 20. ~ 10. 12.
(매주 월/수/금, 16:00~17:00)
- ▲ 비용: 무료

- ▲ 내용
 - 기초체력향상을 위한 그룹운동으로 건강운동관리사의 지도 및 관리
 - 사전·사후 체력측정을 통한 향상도 비교
 - 기초체력향상을 위한 그룹운동으로 건강운동관리사의 지도 및 관리
 - 사전·사후 체력측정을 통한 향상도 비교

▲ 문의 및 신청: 평생건강누림센터 ☎ 02-2286-7195~6

건강백세 3기 모집 안내

- ▲ 대상: 만 65세 이상
성동구 주민이면 누구나
- ▲ 신청기간: 2018. 8. 1. ~ 8. 10.
(※ 선착순 마감, 연 1회 참여)
- ▲ 참여일정: 2018. 8. 20. ~ 10. 12.
(매주 월/수/금, 12:30~13:30)
- ▲ 비용: 무료

- ▲ 내용
 - 기초체력향상을 위한 그룹운동으로 건강운동관리사의 지도 및 관리
 - 사전·사후 체력측정을 통한 향상도 비교
 - 기초체력향상을 위한 그룹운동으로 건강운동관리사의 지도 및 관리
 - 사전·사후 체력측정을 통한 향상도 비교

▲ 문의 및 신청: 평생건강누림센터 ☎ 02-2286-7195~6

건강한 e-소식 08월 프로그램

월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4
		성인 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 성수1가2동주민센터 당뇨병 질환교육 (13:00~14:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
6	7	8	9	10	11
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	수요건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	토요 열린보건소 -모성 영유아실- -금연클리닉- (09:00~13:00)
내 혈관 숫자알기 캠페인 -성수이마트- (14:00~16:00)	성수2가3동주민센터 고혈압질환교육 (13:00~14:00)	성인 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)			'고고상'어린이 운동용품대여점 (10:00~14:00)
13	14	15	16	17	18
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 당뇨병교육 -홍택원내과- (13:00~14:00)	광복절	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 성수2가1동주민센터 고혈압질환영양교육 (14:00~16:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
	정신주간 재활프로그램 (13:00~16:00)		정신주간 재활프로그램 (10:00~16:00)	내 혈관 숫자알기 캠페인 -성동구청 1층- (14:00~16:00)	
20	21	22	23	24	25
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	수요건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 당뇨병교육 -서울가정의학과- (13:00~14:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	토요 열린보건소 -모성 영유아실- -금연클리닉- (09:00~13:00)
아동 정신건강 의사상담 (14:30~17:00)	정신주간 재활프로그램 (13:00~16:00)	성인 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	정신주간 재활프로그램 (10:00~16:00)	내 혈관 숫자알기 캠페인 -대림상가- (14:00~16:00)	'고고상'어린이 운동용품대여점 (10:00~14:00)
				토요 열린강화 당뇨병질환교육 (10:00~12:00)	
27	28	29	30	31	
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 당뇨병교육 -두리의원- (13:00~14:00)	성인 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
	정신주간 재활프로그램 (13:00~16:00)		정신주간 재활프로그램 (10:00~16:00)		

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 상세상당 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>

- ※ 2018년부터 건강검진제도 개편으로 생애전환기검진이 『**일반건강검진**』으로 통합
- ▶ **검진기간:** 2018. 1. 1. ~ 12. 31
- ▶ **검진대상:** 의료급여수급권자로 만 19~64세 세대주 및 만 40~64세 세대원으로 2018년도 대상자
- ▶ **검진항목**

구 분	검진항목	
공통 항목	문진과 진찰 및 상담·신체계측(키/몸무게/비만도/허리둘레/혈압/시력/청력)측정·흉부방사선촬영·혈액검사·요검사·구강검진	
성별/연령별 항목	콜레스테롤 검사(4종)	만24세 이상(남성), 만40세 이상(여성)(4년마다)
	B형간염검사	만40세
	골밀도검사	만54/66세(여성)
	인지기능장애	만66세 이상(2년마다)
	정신건강검사(우울증)	만40/50/60/70세
	생활습관평가	만40/50/60/70세
	노인신체기능검사	만66/70/80세
확진검사	치면세균막검사	만40세
	고혈압 질환의심자	진찰 및 혈압측정
	당뇨병 질환의심자	진찰 및 공복혈당검사
일반 의원에서도 확진검사 가능(건강검진 지정의료기관 포함)		

- ▶ **검진비용:** 본인부담없음
- ▶ **검진방법**
사전문의 (☎ 02-2286-7079) ▶ 검진기관 방문검진 (신분증 지참) ▶ 검진결과통보서 (우편 발송)
- ▶ **검진기관:** 성동구 건강검진 지정의료기관(검진안내문 참조)
※ 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지(www.nhis.or.kr) 또는 ☎ 1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.)

<의료급여생애전환기검진>

- ※ 2018년부터 건강검진제도 개편으로 『**의료급여생애전환기검진**』 신설
- ▶ **검진대상:** 의료급여수급권자로 만 66세 이상 세대주 및 세대원으로 2018년도 대상자
- ▶ **검진항목**

구분	검진항목	
공통 항목	문진과 진찰 및 상담, 신체계측(키/몸무게,비만도/허리둘레/시력/청력) 측정	
성별/연령별 항목	골밀도검사	만66세(여성만)
	인지기능장애	만66세 이상(2년마다)
	정신건강검사(우울증)	만70세
	생활습관평가	만70세
	노인신체기능검사	만66/70/80세

- ▶ **검진방법:** 일반건강검진과 동일함
- ▶ **검진비용:** 본인부담없음
- ▶ **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: 본인 부담(월 11,000원)/ 정부 부담(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: 94개소(의원 22개소, 치과의원 53개소, 한의원 19개소)
 - 병원급: 12개소(한양대병원, 서울중앙병원, 연세슬기병원, 서울연세병원, 서울프라임병원, 제인병원, 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

성동구 모든 출산가정에

산모신생아 건강관리사를 이용할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.

- ▲ 대 상: 성동구 모든 출산 가정
 - ※ 제외대상: 기초생활보장 해산급여 수급자, 긴급복지 해산비 수급자 등
- ▲ 신청기간: 출산예정일 40일 전 ~ 출산 후 30일 이내
- ▲ 신청방법: 매주 월~금요일 (9:00~18:00) 보건소 방문 신청
- ▲ 제공기간: 출산 후 ~ 60일 이내 기간 중 최소5일 ~ 최대25일 (일8시간)
 - 서비스기간은 태아유형 및 출산순위별로 상이 (단축/표준/연장형)
- ▲ 지원내용: 산모 산후관리, 신생아 돌보기, 주 생활공간 정리 등
- ▲ 지원방법: 바우처 지원 (소득 분위별로 정부지원금 차등 지원)
- ▲ 구비서류

필 수	해당하는 경우
- 출산(예정)일 증빙서 · 산모수첩 및 출생증명서 등	- 휴직증명서 (1개월 이상 시) · 휴직 기간 및 유/무급 여부 명시 서류
- 신분증	- 가족관계 증명서 · 부부 주소지 분리 및 외국 국적 소유
- 주민등록등본 및 건강보험 자격·납부확인서 · 행정정보 공동이용 동의 시 생략 가능	- 의사 진단서 및 소견서 : 쌍태아, 삼태아 등 - 예외지원 대상 확인자료 · 희귀난치, 장애, 새터민, 결혼이민산모 등

- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7086, 7168

고·고·싱 어린이 운동물품대여점 이용안내

성동구보건소에서는 자녀의 신체활동에 대한 다양한 정보제공과 길잡이 역할을 통해 성장기 아이들의 건강한 생활습관을 형성하고자 전국 최초로 '고·고·싱 어린이 운동물품대여점'을 개관하였습니다.

- ▶ 대 상: 성동구민 및 성동구소재 근무 직장인 (36개월 이상~만12세 이하 자녀를 둔 부모)
- ▶ 대여기간: 3주(연장불가능)
- ▶ 장 소: 성동구보건소 금호분소 5층 운동물품대여점
- ▶ 비 용: 무료
- ▶ 이용시간: 월~금(10:00~18:00) / 토(2,4주)(10:00~14:00) / 일요일·공휴일(휴관)
- ▶ 이용방법: 홈페이지 <http://gogosing.sd.go.kr>



- ★ 회원가입 후 발급된 카드로 이용하시면 됩니다.(별도의 이용료 없음)
- ★ 구비서류(성동구민 : 신분증 / 성동구소재 직장인 : 신분증, 사원증)

▶ 대여물품: 10가지 테마구성 40여종



- ▶ 유의사항
 - ★ 예약자 우선이니 가급적 홈페이지 물품 예약 후 대여하러 오시길 권장합니다.
 - ★ 대여 시 회원카드를 반드시 지참하셔야 합니다.
 - ★ 분실 및 파손 시 동일한 물품으로 변상합니다.
 - ★ 40일 이상 미 반납되는 경우 게시판 공지 및 자택수거 조치합니다.

▶ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7186

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

홍역 유행 국가 여행 대비 예방접종 안내

- ▶ 유럽, 중국, 일본 등 일부 국가에서 홍역 유행이 보고됨
- ▶ 미접종자는 여행 2~3주 MMR 백신 예방접종 권장
만 12세 이하 어린이 예방접종비 지원
- ▶ 예방접종기관 : 예방접종도우미홈페이지>예방접종관리>지정의료기관찾기 이용
- ▶ 문 의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7142

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: 7월 9일, 23일(14:00~17:00) ※ 사전신청
- ▶ 진료의사: 한양대학교 정신건강의학과 소아청소년 전문의
- ▶ 내 용: 아동·청소년 정신건강 관련 모든 상담 진행
- ▶ 문 의: 성동구 정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082



정관 복원 시술비 지원사업

- ▼ 대 상: 정관 복원수술을 희망하는 법적 혼인상태의 부부
 - 신청일 기준 성동구 거주
 - 남자 만50세, 여자 만44세 미만인 경우 신청 가능
- ▼ 지원내용: 50만원 한도 내 본인부담금 지원
 - 시술 비용, 사전·후검사, 입원비용, 약제비용 등
 - 시술과 직접적인 관련이 없는 비용은 지원 제외 (상급병실, 특식, 제증명발급 등)
- ▼ 신청방법: 매주 월~금요일 (9:00~18:00) 보건소 방문 신청
- ▼ 구비서류: 의사 진단서, 신분증 등
- ▼ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7089

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 방문하세요

1:1 건강관리 받으세요

의사가 개인 맞춤형 건강 관리계획을 수립·제정하고, 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

교 육 명	일 시	내 용
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
차조모임	셋째주 수요일 오전10시	당뇨병 길잡이교육(Map활용)
- ▼ 문 의: 성동구 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

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

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: 생애주기별 체력측정, 결과상담 등
 - ※준비물: 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
 - ▼ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 ☎ 02-2286-7190~6
- ※사전예약 필수, 신분증 지참



동 건강이음터

- ▼ 대상: 20세 이상
- ▼ 일시: 매주 월~금요일 09:00~17:00
- ▼ 장소: 동 건강이음터(찾아가는 동 주민센터 內)
- ▼ 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 질병예방과 ☎ 02-2286-7086



한방 금연클리닉

- ▼ 기간: 연중
- ▼ 일시: 월~금요일 09:00 ~ 18:00
- ▼ 신청대상: 금연클리닉 등록자 중 희망자
- ▼ 장소: 성수분소(월,수,금), 금호분소(화,목)
- ▼ 내용: 금연침요법, 금단증상별 침, 한약 이용한 대증치료(무료)
- ▼ 예약 및 문의: 성수분소 ☎ 02-2286-7172, 금호분소 ☎ 02-2286-7102

금연클리닉 운영

- ▼ 기간: 연중
- ▼ 일시: 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
- ▼ 문의: 성동구보건소 금연클리닉 ☎ 02-2286-7131~2



금연치료 지원사업

- ▼ 기간: 연중
- ▼ 일시: 월~금요일 09:00 ~ 18:00
- ▼ 신청대상: 금연클리닉 등록자 중 희망자
- ▼ 장소: 성동구보건소 1층 내과 진료실
- ▼ 내용: 금연상담·진료, 금연치료 의약품 및 금연보조제 처방
- ▼ 예약 및 문의: 성동구보건소 금연클리닉 ☎ 02-2286-7131~2

성동구민 정신건강상담

- ▼ 대상: 성동구민
- ▼ 장소: 성동구보건소 금호분소 3층
- ▼ 일시: 매주 수요일 14:00 ~ 17:00
- ▼ 진료의사: 한양대학교 정신건강의학과 전문의
- ▼ 내용: 정신건강 관련 모든 상담 진행
- ▼ 문의: 정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

50대 정신건강검진 및 상담비 지원

성동구민의 마음건강을 위하여

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

- ▼ 대상: 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)
- ▼ 문의: 성동구보건소 질병예방과 ☎ 02-2286-7093
 - ※ 본 사업은 조기검진 사업의 일환으로 이미 정신과 약물을 투약하고 있거나, 정신질환 치료를 받고 있는 분은 지원 대상에서 제외됩니다.

정신건강복지센터 주간재활프로그램

- ▼ 대상: 성동구 관내 정신장애인
- ▼ 장소: 성동구보건소 금호분소 3층
- ▼ 일시: 매주 화요일 13:00 ~ 16:00/목요일 10:00 ~ 16:00
- ▼ 내용: 치료 프로그램 및 외부활동
- ▼ 문의: 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

고혈압, 당뇨병 환자 등록하고  진료비·약제비 감면 받으세요.

- ▲ 대 상: 주민등록상 관내 거주하는 **만 65세 이상 고혈압당뇨병 환자**
- ▲ 신 청: 성동구 등록의원에서 진료시 신청서 작성
- ▲ 내 용: **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: 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

만 65세 이상 어르신 무료 폐렴구균예방접종

- ▲ 대 상: **만 65세 이상 어르신(1953년 12월 31일 이전 출생자)**
- ▲ 접종기관: 주소지 관계없이 전국 보건소
- ▲ 접종방법: 1회 접종 ※준비물: 신분증(주민등록증, 운전면허증 여권 등)
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

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: 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

무더위 쉼터 운영

너무 더울때는 무더위 쉼터에서 쉬었다 가세요.

- ▲ 운영기간: 2018. 5. 20. ~ 9. 30.
- ▲ 운영시간: 평일 9시~18시 (일반쉼터+연장쉼터)
※ 폭염특보 발령시(연장쉼터): 평일·주말·휴일 모두 9시~21시까지 운영
- ▲ 무더위쉼터 지정현황: 242개소

일반쉼터					일반 및 연장쉼터	
경로당	주민센터	관공서	복지시설	기타	경로당	구청1층
127개소	17개소	2개소	5개소	58개소	32개소	1개소

- 상세한 위치는 "성동구청 홈페이지 > 스마트성동지도"에서 볼 수 있습니다.

- ▲ 문 의: 성동구보건소 어르신장애인복지과 ☎ 02-2286-5869

부록 1. 장마가 지나간 자리, 감염병 조심하세요!

홍수해 관련 감염병 예방수칙

수인성·식품매개감염병

콜레라, 세균성이질 등

1. 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
2. 범람된 물이 닿은 음식은 버리고 절대 먹지 않기
3. 생수 등 안전한 물을 먹기
4. 설사, 구토 등의 증상이나 손에 상처가 있을 시 조리하지 않기



홍수해 관련 감염병 예방수칙

모기매개감염병

1. 야외활동 시 모기 기피제 사용 및 긴팔, 긴바지 착용하기
2. 방충망 정비 및 모기장, 살충제 사용
3. 집 주변 고인물 제거 등 예방활동



풍수해 관련 감염병 예방수칙

렙토스피라증, 파상풍, 접촉성 피부염

1. 침수지역에서 벼세우기 작업 시 반드시 장화 및 고무장갑 착용
2. 물에 노출된 피부는 반드시 깨끗한 물로 씻어내기
3. 수해 복구 작업 중에는 충분한 수분 섭취와 휴식 취하기
4. 작업 후 발열 등의 증상이 나타날 경우 인근 병원에서 진료
5. 수해 복구 작업 중 파상풍 독소 노출 위험이 있을 시 작업 전 파상풍 예방접종 필요



풍수해 관련 감염병 예방수칙

안과감염병 유행성 눈병

1. 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
2. 손으로 얼굴(특히 눈 주위) 만지지 않기
3. 수건 등 개인 소지품 함께 사용하지 않기
4. 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의의 진료 받기
5. 환자는 완치 시까지 어린이집, 유치원, 학교 등을 가지 않고, 사람들이 많이 모이는 장소 피하기



담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)

부록 2. 뜨거운 여름, 온열질환 조심하세요.

온열질환

- 찻주 캄덕 찜뽕탕짚 급성질환(일사병, 열사병) 대표적
- 뽕뽕치 텅뽕출 각칭종 짹코 칭 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 캄칫캄탕졸 질뽕질뽕 짹죽 칭 뽕뽕칸 칭뽕뽕친

온열질환자 건강수칙

- 쭈 캄컹 마시기, 텅칭 칭뽕탕뽕 지내기, 찜치 칭뽕뽕뽕뽕 뽕칭뽕뽕뽕 찜 찜뽕뽕뽕뽕 준수함으로써, 뽕뽕뽕뽕뽕 뽕뽕뽕뽕 뽕 있습니다.
- 작뽕뽕 짹지뽕 캄각착궤 뽕뽕뽕뽕뽕 뽕뽕뽕뽕뽕 뽕뽕뽕뽕뽕 하며, 어지러움, 두통, 찜뽕뽕뽕 찜 뽕뽕뽕뽕뽕뽕 질뽕질뽕 캄칭 캄칭뽕 캄뽕뽕뽕 칭뽕뽕뽕 칭뽕뽕뽕뽕뽕 취하세요.

폭염대비 건강수칙 3가지



물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스 마시기
*신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워하기
- 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- 외출시 햇볕 차단하기(양산, 모자)



더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
*갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)