

건강한 e-소식 1

2020

제 55 호
발행일 2020. 1. 2.(목)

04 취약계층

가정·조제분유 지원
의료급여 건강검진
스마트건강증진서비스
한방민간성질환 무료진료
성동형 의료복지
1~3급 장애인 독감
무료 예방접종
자신만민재활운동교실
금호보소 재활치료실

08 임신부

임산부 독감 무료
예방접종
서울아기건강첫걸음
임산부 등록관리
남녀건강출산지원사업
산모·신생아
건강관리사 지원
성동아이맘건강센터
교육프로그램 안내
임산부 영유아
영양플러스
정관복원시술비지원

12 유아동

어린이독감예방접종
만12세 여자
자궁경부암 예방접종
고고심어린이운동
물품대여점 안내

14 성인

대사증후군 관리
동 건강이음터
금연치료지원사업
금연클리닉 운영
(한방)금연클리닉
성동구민 마음톡톡
정신건강복지센터 운영
마음건강검진 및
상담비 지원
평생건강누림센터 운영
고혈압·당뇨병·특관리
주민건강관리센터

18 어르신

만65세 이상 어르신
독감 무료 예방접종
만65세 이상
무료 폐렴구균예방접종
고혈압·당뇨병 의료비
지원
효사랑 주치의사업
무료 치매조기검진
치매검진 실시
가족, 심터사업

21 정보안내

구 홈페이지
주방공개 배달음식점



발행처 성동구보건소
편집 건강관리과
전화 02)2286-7189



건강한 e-소식 1 월 건강테마

2020

추운 겨울 화상이 웬말?? 겨울철 조심해야하는 “저온화상”

추운 겨울철 한파에 대한 철저한 대비도 중요하지만
우리가 자주 사용하는 난방 기구에 의해 발생하는 ‘저온화상’에 대한 주의도 필요합니다.
그럼 겨울철 저온화상에 대해 자세히 알아보도록 할까요?!



저온에서도 화상이? 어떻게?!

저온화상은 40~50도 정도의 열에 오랜 시간 노출되어 피부가 손상되는 것을 말합니다.
오랜 시간 열에 피부가 노출되면 노출 부위로 가는 혈액순환이 느려지게 되고, 피부조직에
축적된 열은 다른 부위로 이동하지 못해 노출된 피부의 온도가 상승하여 화상을 입게 됩니다.



서서히 진행되는 저온화상! 증상은?

주요 증상으로는 열성홍반, 색소침착, 붉은 반점 등의 현상이 일어나며, 가려움증이나 물집을 동반하는 경우도 있습니다. 화상의 면적은 좁아 보일 수 있으나 피하지방층까지 손상되는 2~3도 화상까지 입을 수 있습니다. 또한 저온화상은 일반화상과 달리 그 증상을 바로 알아차리기 힘든 경우가 있으니 각별한 주의가 필요합니다.



저온화상을 주의해야하는 난방용품별 저온화상 예방법



전기장판을 고온 상태로 장시간 사용하면 피부에 열이 밀집될 수 있기 때문에 온도는 체온과 가까운 37도로, 매트 위에 이불을 깔고 장시간 사용하지 않도록 주의합니다.

최고 70도까지 올라가는 핫팩의 경우 2시간 이상 지속적으로 피부에 노출될 경우 저온화상을 입게 됩니다. 따라서 피부에 바로 닿지 않도록 옷 위에 사용해주세요!

가까운 거리에서 사용할 경우 저온화상의 위험이 있으니 1m이상 거리에 두고 사용해주시고, 피부가 노출되는 부위에는 틸틸로션을 발라주세요!

자주 사용하는 스마트 기기를 통한 저온화상도 주의가 필요합니다. 노트북은 다리에 올리고 사용하지 말고, 스마트폰에 닿는 얼굴 부분도 안면홍조 등의 증상이 나타날 수 있으니 장시간 사용을 주의해주세요!

출처: 질병관리본부 「국가건강정보포털」



건강한 e-소식 ²⁰²⁰ 1월 프로그램

월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4
			상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	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)		상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	'고고상'어린이 운동물품대여점 (10:00~14:00)
13	14	15	16	17	18
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)		상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
20	21	22	23	24	25
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)		상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)		
27	28	29	30	31	
	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)		남녀건강출산지원 아간진료 (18:00~20:00)		

저소득층 기저귀 · 조제분유 지원 사업

저소득층 출산가구에

기저귀 및 조제분유를 구매할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.

▶ 대 상

기저귀	· 기초생활수급자 및 차상위계층 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 고용량투여면역억제제 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: 2020 1. 1 ~ 12. 31
- ▶ 검진대상: 만19세~64세 의료급여수급권자로 2019년도 일반건강검진 대상자.
- ▶ 검진항목

구분	검진항목	
공통 항목	문진 및 진찰, 신체계측(키, 몸무게, 비만도, 허리둘레), 혈압측정, (시력/청력)측정, 흉부방사선 촬영, 혈액검사, 요검사, 구강검진, 심뇌혈관질환 위험평가	
성별/연령별 항목	총콜레스테롤, HDL콜레스테롤, LDL콜레스테롤, 트리글리세라이드(중성지방)	남성: 만24세 이상, 여성: 만40세 이상(4년 마다)
	B형간염검사	만40세
	골밀도검사	만54/66세(여성)
	인지기능장애검사	만66세 이상(2년 마다)
	정신건강검사(우울증)	만20/30/40/50/60/70세
	생활습관평가	만40/50/60/70세
	노인신체기능검사	만66/70/80세
	구강 치면세균막검사	만40세
확진검사	고혈압 질환의심자	진찰 및 상담, 혈압측정
	당뇨병 질환의심자	진찰 및 상담, 공복혈당검사
	가까운 '의원'에서 확진검사 가능.	

- ▶ 검진비용: 본인부담 없음
- ▶ 검진방법:

사전 문의

▶ 검진기관 방문검진 (신분증 지참)

▶ 검진결과통보서 (우편 발송)

- ▶ 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: 만66세 이상 의료급여수급권자로 2019년도 의료급여생애전환기검진 대상자.
- ▶ 검진항목

구분	검진항목	
공통 항목	문진 및 진찰, 신체계측(키, 몸무게, 비만도, 허리둘레), (시력/청력)측정	
성별/연령별 항목	골밀도검사	만66세(여성)
	인지기능장애검사	만66세 이상(2년 마다)
	정신건강(우울증)검사	만70세
	생활습관평가	만70세
노인신체기능검사	만66/70/80세	

- ▶ 검진방법: 일반건강검진과 동일함.
- ▶ 검진비용: 본인부담 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(월 99,000원)
- ▶ 문 의: 성동구보건소 대사증후군전문관리센터 ☎ 02-2286-7081

캐디 홈(CADY Home)타입-가정용



한방 및 만성질환 무료진료 지원

- ▶ 신청기간: 연중
- ▶ 신청대상: 건강보험 하위 20% 이하 세대의 65세 이상 어르신 또는 1~3급 장애인
- ▶ 신청방법: 성수분소 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 보건위생과 ☎ 02-2286-7194



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: 91개소(의원 22개소, 치과의원 51개소, 한의원 18개소)
 - 병원급: 9개소(한양대병원, 연세슬기병원, 제인병원, 동부병원, 9988병원, 서울시장애인치과병원, 서울동인병원, 굿모닝요양병원, 시온요양병원)
- ▶ 문 의: 해당 동주민센터, 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

1 ~ 3급 장애인 인플루엔자(독감) 무료 예방접종
1 ~ 3급 장애인 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▶ 접종대상자: 관내 1 ~ 3급 장애인
- ▶ 접종기간: 2019. 11. 25. ~ 백신 소진시까지
- ▶ 접종장소: 보건소 4층 (성동 아이맘 건강센터)
- ▶ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

자신만만 재활 운동 교실 운영

- ▶ 대 상: 성동구 지체 및 뇌병변 장애인(성인)
- ▶ 일 시: 매주 수요일 10:00~12:00
- ▶ 장 소: 성동구보건소 금호분소 운동교육실(행당로 12(금호동))
- ▶ 내 용: 장애인 대상 근력 및 스트레칭 교육, 균형운동 실습
- ▶ 신청방법: 전화 또는 방문 신청
- ▶ 문 의: 성동구보건소 금호분소 재활치료실 ☎ 02-2286-7107

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 재활전문 의사 진료 후 이용(무료)
- ▶ 준비물: 신분증 및 장애인 등록증 지참
- ▶ 내 용: 재활상담 및 재활운동기구를 이용한 재활 운동
- ▶ 문 의: 성동구보건소 금호분소 재활치료실 ☎ 02-2286-7107

임산부 인플루엔자(독감) 무료 예방접종
임산부 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▶ 접종대상자: 관내 임산부
- ▶ 접종기간: 2019. 10. 15. ~ 2020. 4. 30.
- ▶ 접종장소: 주소지와 상관없이 전국 의료기관(예방접종도우미 홈페이지 검색)
※ 예방접종관리→의료기관찾기→해당 동 및 인플루엔자 선택→접종기관 확인
- ▶ 문 의: 성동구보건소 성동아이맘건강센터 ☎ 02-2286-7096~7, 7142





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

임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신탍인시		임신~12주	20주~출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임산부 주치종 발급	임산부 스마트 알람이 증정	임신 초기검사	엽산제 지급	철분제 지급	기형아검사 복부초음파
			임신성 당뇨검사			

- ▲ 대 상: 관내 임산부
- ▲ 일 시(이용시간): 월~금(평일) 09:00~18:00
- ▲ 문 의: 성동구보건소 성동아이맘건강센터 ☎ 02-2286-7096~7

남녀건강 출산지원 사업

성동구보건소에서는 남녀건강출산지원사업을 아래와 같이 지원합니다.

- ▲ 대 상: 성동구민 또는 성동구 직장인 가임기 남녀
- ▲ 내 용: 임신을 준비하는 분을 위한 건강검진, 건강설문, 엽산제(3개월분) 제공, 고위험임신 관련 산부인과 전문의 상담(예약제, 매주 수요일 14~16시) 맞벌이 부부를 위한 넷째주 목요일 18:00~20:00 야간 운영(예약제)
※ 설날연휴로 **1월 30일(목요일)로 날짜 변경**
- ▲ 문 의: 성동구보건소 성동아이맘건강센터 ☎ 02-2286-7167, 7091



산모·신생아 건강관리사 지원 사업

성동구 모든 출산가정에

산모·신생아 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
<ul style="list-style-type: none"> - 출산(예정)일 증빙서 · 산모수첩 및 출생증명서 등 - 신분증 - 주민등록등본 및 건강보험 자격·납부확인서 · 행정정보 공동이용 동의 시 생략 가능 	<ul style="list-style-type: none"> - 휴직증명서 (1개월 이상 시) · 휴직 기간 및 유/무급 여부 명시 서류 - 가족관계 증명서 · 부부 주소지 분리 및 외국 국적 소유 - 의사 진단서 및 소견서 : 쌍태아, 삼태아 등 - 예외지원 대상 확인자료 · 희귀난치, 장애, 새터민, 결혼이민산모 등

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

성동아이맘건강센터 교육프로그램 안내

- ▲ 대 상: 임신·출산·육아 가정
- 신청일 기준 성동구 거주
- ▲ 내 용: **임신·출산·육아관련 교육프로그램 제공**
- 출산준비교실, 임산부 요가, 태교교실, 육아교실 등 11가지 프로그램
- ▲ 장 소: 성동구보건소 성동아이맘건강센터
- ▲ 신청방법: 온라인신청(서울시 임신·출산 정보센터 <http://seoul-agi.seoul.go.kr>)
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7089



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)
2인	2,325,000	75,606	40,677	76,457
3인	3,008,000	97,689	82,348	98,862
4인	3,691,000	120,060	113,534	121,528
5인	4,374,000	142,729	142,335	144,749
6인	5,056,000	163,883	168,085	166,543
7인	5,739,000	186,282	195,048	189,330
8인	6,422,000	209,942	224,509	213,859
9인	7,105,000	231,041	251,313	236,255
10인	7,788,000	255,816	279,085	263,711

※ 주민등록등본을 기준으로 하되 실질적으로 생계 및 주거를 같이하는 2촌 이내 혈족, 직계존·비속, 배우자로 한정
 ※ 2019년 소득기준으로 2020년 기준은 보건소에 문의 부탁드립니다.

- 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 4층 영양플러스실 ☎ 02-2286-7138~40

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 (09:00~18:00) 보건소 방문 신청
- ▲ 구비서류: 의사 진단서, 신분증 등
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7089

어린이 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

- 어린이 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~**
- ▶ 접종대상자: 생후 6개월 ~ 만 12세 어린이(2007.1.1.~2019.8.31. 출생아)
 - ▶ 접종기간: 2019. 9. 17. ~ 2020. 4. 30.
(만 8세이하 2회 접종 대상자는 9. 17.부터, 사업대상자 전체는 10. 15.부터)
 - ▶ 접종장소: 주소지와 상관없이 전국 의료기관(예방접종도우미 홈페이지 검색)
 - ※ 예방접종관리→의료기관찾기→해당 동 및 인플루엔자 선택→접종기관 확인
 - ▶ 문 의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 무료 예방접종

- ▶ 대 상: 만 12세 여아('07. 1. 1. ~ '08. 12. 31. 출생자)
- ▶ 장 소: 전국 위탁의료기관 및 보건소
- ▶ 준 비 물: 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- ▶ 접종방법: 1차 접종 6개월 후 2차 접종
- ▶ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7



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 성동구 소재 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

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

동 건강이음터

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



금연치료 지원 사업

- ▼ **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



금연클리닉 운영

- ▼ 기 간: 연중
- ▼ 일 시: 월~금요일 금연클리닉 09:00 ~ 18:00
- ▼ 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)
 - 행동 강화 물품 및 6개월 금연성공 기념품 제공
- ▼ 문 의: 성동구보건소 금연클리닉 ☎ 02-2286-7131~2

한방 금연클리닉

- ▼ 기 간: 연중
- ▼ 일 시: 월~금요일 09:00 ~ 18:00
- ▼ 신청대상: 금연클리닉 등록자 중 희망자
- ▼ 장 소: 성수1가2동 공공복합청사(월, 수, 금), 금호분소(화, 목)
- ▼ 내 용: 금연침요법, 금단증상별 침, 한약 이용한 대증치료(무료)
- ▼ 예약 및 문의: 성수1가2동 공공복합청사 ☎ 02-2286-7172, 금호분소 ☎ 02-2286-7102

성동구민 정신건강상담 '성동구민 마음 특목'

- ▼ 대 상: **성동구민 20명**
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층 성동구정신건강복지센터
- ▼ 일 시: 매주 월요일(1월 6일, 13일, 20일) 14:00 ~ 17:00
- ▼ 진료의사: 한양대학교 정신건강의학과 전공의
- ▼ 내 용: 정신건강 관련 모든 상담 진행
- ▼ 문 의: 성동구정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

정신건강복지센터 주간재활프로그램

- ▼ 대 상: **성동구 관내 정신장애인**
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층
- ▼ 일 시
 - 1월 7일, 14일, 21일, 28일(화) 13:00 ~ 16:00
 - 1월 9일, 16일, 23일, 30일(목) 10:00 ~ 16:00
- ▼ 내 용: 치료 프로그램 및 외부활동
- ▼ 문 의: 성동정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

마음건강검진 및 상담비 지원
성동구민의 마음건강을 위하여

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

- ▼ 대 상: 주민등록상 주소지가 서울시이거나 직장 주소지가 서울시인 경우(19세 이상)
- ▼ 지원내역: 전문의 상담비 본인부담금 중 일부 지원
(초회 상담시 4만원/ 2차 상담시 2만원/ 3차 상담시 2만원)
- ▼ 이용방법: 검진대상자 안내문 수령(보건소) → 지정기관 방문진료(신분증 지참)
- ▼ 문 의: 성동구보건소 질병예방과 ☎ 02-2286-7094
※ 본 사업은 조기검진 사업의 일환으로 이미 정신과 약물을 투약하고 있거나, 정신질환 치료를 받고 있는 분은 지원 대상에서 제외됩니다.

평생건강누리센터 운영

- ▼ 대 상: **만 19세 이상** 누구나
- ▼ 일 시: 월~금요일 09:00~17:00
- ▼ 장 소: **평생건강누리센터**(성수1가 제 2동 공공복합청사 4층)
- ▼ 내 용
 - 기초의학검사(공복혈당, 중성지방, 콜레스테롤 등 혈액검사, 혈압측정)
 - 신체계측, 체성분 검사, 생애주기별 체력측정, 맞춤형 통합상담
- ▼ 비 용: 무료
※ 준비사항: 신분증, 간편한 복장, 운동화 착용(기초의학검사 시 10시간 전 금식)
- ▼ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 ☎ 02-2286-7190~6
※ **사전예약 필수, 신분증지참**



고혈압·당뇨병 등록관리

- ▼ **대 상:** 지역주민 누구나
- ▼ **일 시:** 연중
- ▼ **장 소:** 고혈압·당뇨병 등록교육센터(금호분소 4층)
- ▼ **내 용**
 - 고혈압, 당뇨병 질환, 영양교육
 - 진료 예약일 알림 서비스
 - 1:1 맞춤형 건강 상담
 - 혈압, 혈당검사(양팔 혈압검사)

▼ **교육일정**

교육명	일시	내용
고혈압 교육	월, 화 오전10시	질환, 영양교육
당뇨병 교육	목, 금 오전10시	질환, 영양교육
운동교실	화, 목 오전 10시 30분	건강 체조, 스트레칭
건강요리교실	둘째, 넷째주 수요일 오후 2시	저염, 저칼로리 건강요리 체험
자조모임	첫째, 셋째주 수요일 오전10시	고혈압, 당뇨병 토의식 모임

▼ **문의:** 성동구 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

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:** 성동구보건소 보건의료과 ☎ 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 것**입니다. **위험요인 및 생활습관 개선을 위한 실천 목표를 세우고 관리하는 것**입니다.

어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▲ **접종대상자:** 만 65세 이상 어르신(1954년 12월 31일 이전 출생자)
- ▲ **접종기간:** 2019. 11. 25. ~ 백신 소진시까지
- ▲ **접종장소:** 보건소 4층 (성동 아이맘 건강센터)
- ▲ **문의 :** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

만 65세 이상 어르신 무료 폐렴구균예방접종

- ▲ **대 상:** 만 65세 이상 어르신(1955년 12월 31일 이전 출생자)
- ▲ **접종기관:** 주소지 관계없이 전국 보건소
- ▲ **접종방법:** 1회 접종 ※**준비물:** 신분증(주민등록증, 운전면허증 여권 등)
- ▲ **문의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

고혈압·당뇨병 의료비(진료비, 약제비) 지원

고혈압, 당뇨병 환자 등록하고  진료비·약제비 감면 받으세요.

- ▲ **대 상:** 주민등록상 관내 거주하는 만 65세 이상 **고혈압·당뇨병 환자**
- ▲ **신청:** 성동구 등록의원에서 진료 시 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	지정의원	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



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

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:** 성동구치매안심센터(성수1가2동 공공복합청사 5층) ※준비물: 신분증 지참
- ▲ **내 용:** 선별검사(MMSE-DS), 정밀검사(CERAD-K), 치매관련 상담
- ▲ **문 의:** 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071~4

치매검진 실시

- ▲ **대 상:** 성동구 거주 60세 이상 어르신
- ▲ **장 소:** 성동구치매안심센터 진료실
- ▲ **일 시:** 매주 월·수·요일 13:00 ~ 17:00
- ▲ **내 용:** 정밀검진 실시 후 필요자에 한하여 전문의 진료
- ▲ **문 의:** 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071

가족, 심터 사업

인지심터프로그램

- ▲ **대 상:** 성동구 거주 60세 이상 지역주민
(일반주민 / 치매고위험 / 경증치매)
- ▲ **일 시:** 매주 월~금 9:00~16:00
- ▲ **장 소:** 성동구치매안심센터 프로그램실
- ▲ **내 용:** 치매예방, 인지재활을 위한
비약물적 치료프로그램 제공
- ▲ **문 의:** 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071

치매환자 가족프로그램

- ▲ **대 상:** 성동구 거주 치매환자 가족 누구나
- ▲ **일 시:** 매주 화~금 13:00~17:00
- ▲ **장 소:** 성동구치매안심센터 가족교실
- ▲ **내 용:** 치매 교육(헤아림), 힐링 · 건강운동 ·
음악활동 프로그램, 온라인 치매교육
(e-희망교실)
- ▲ **문 의:** 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071

성동구치매안심센터 금호분소

- ▲ **대 상:** 성동구 거주 만 60세 이상 지역주민(치매고위험어르신, 치매어르신)
- ▲ **일 시:** 월~금 9:30~12:00
- ▲ **내 용:** 인지프로그램(매일), 치매조기검진(화)
- ▲ **장 소:** 서울 성동구 행당로 12
- ▲ **문 의:** 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071



구 홈페이지 주방공개 배달음식점 안내

배달은 시켜야 하는데, 깨끗할지 째째하셨죠?
 성동구 소재한 조리장만 있는 배달전문음식점에 대하여 위생 상태를 점검하고
 주방위생 상태 사진 및 영상물 홈페이지에 공개하고 있습니다.

▲ 공개위치

성동구청 홈페이지 > 건강 탭 > 주방공개 배달음식점 클릭
 성동구 보건소 홈페이지 > 보건광장 > 음식점 찾기 > 주방공개 배달음식점

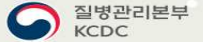
▲ 공개업소

동명	참여업소	전화번호
금호동1가	동대문엽기떡볶이	02-2298-8592
	참살이 피자	02-2299-2291
금호동2가	5학년2반 두 마리 치킨&도시락보쌈	02-6465-5020
	신밥쌈	02-2295-8743
마장동	비비큐치킨 마장점	02-2234-9282
	고수의 오삼불고기&생선조림	
성수동1가	네네치킨 성수1가점	02-467-8277
	피자알볼로 성수점	02-466-8495
성수동2가	본도시락 성수점	02-499-4282
	와구와구짬	02-466-9962
송정동	피자영클	02-463-5677
	엘로우피자	02-2282-6660
홍익동	어스키친	02-2281-9952
	The착한오리	02-2281-5292

동명	참여업소	전화번호
하왕십리동	유로코피자 왕십리뉴타운점	02-2294-6553
	큰집닭강정	02-2281-4988
	비비큐치킨 행당점	02-2299-6737
행당동	밥통령짜글이&김치찌개 왕십리점	02-2282-0086
	이춘봉의 인생치킨	02-2282-1992
	본도시락 한양대후문점	02-2291-4282
행당동	네네치킨 행당1점	02-2293-4479
	야미가	02-2291-1543
	철순이네 왕십리점	02-2282-7444
	마라하오(이유있는주방)	02-2298-2678
	빛짜(이유있는주방)	02-2298-2678
	돈카츨플러스(이유있는주방)	02-2298-2678

▲ 문의: 성동구보건소 보건위생과 ☎ 02-2286-7158

부록 1. 노로바이러스 감염증 예방수칙



노로바이러스 감염증의 증상은?



노로바이러스 감염증은 대개 음식물 섭취 후 1-2일간의 잠복기를 거친 후 구토, 설사 등의 증상이 나타나고 복통, 오한, 발열이 나타나기도 합니다.
 대개 2~3일이 지나면 자연적으로 회복되나, 구토나 설사가 심한 경우엔 입원 치료를 필요로 하기도 합니다.



노로바이러스 감염증 예방방법은?

일반인

흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 손씻기
 (특히, 화장실 사용 후, 기저귀 교체 후, 식품 섭취 또는 조리 전)

음식은 충분히 익혀 먹기
 (특히 굴, 생선, 조개 등 수산물)

물은 끓여서 마시기

담당부서: 질병예방과 ☎ 02-2286-7040



부록 2. 감염병 예방 5대 국민행동 수칙



1339
질병관리본부 콜센터

감염병 예방을 위한

5대 국민행동 수칙



02. 기침할 땐
옷소매로



01. 비누로 30초이상
꼼꼼하게 손씻기



03. 안전한 물과
익힌 음식 먹기



04. 예방접종 받기



05. 해외여행 전
현지 감염병 확인하기

발행일 2019.11.5.

담당부서: 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)

부록 3. 인플루엔자 예방수칙 바로알기



1339
질병관리본부 콜센터

어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기 예방수칙



인플루엔자 예방수칙

예방접종 받기



증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 진료받기(발열 및 기침, 인후통 등)



기침예절 실천

나와 타인을 위한 배려, 기침예절 실천하기



기침할 때 휴지로 입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로 입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후, 외출 후, 식사 전후 등

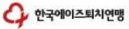
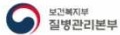
올바른 손씻기 6단계



담당부서: 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)



부록 4. 에이즈, 한방울의 혈액으로 알아볼 수 있어요!

에이즈 AIDS

한방울로 알아볼 수 있어요!

에이즈는 더 이상 피하거나 두려워하는 질병이 아니에요.
올바른 정보를 제대로 알면, 예방할 수 있고 이해할 수 있어요!

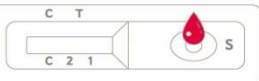
에이즈 조기검사, 신속검사가 중요해요!

* 감염인의 건강한 삶을 위해 **에이즈 진료비 전액을 정부가 지원**합니다.

1회용 소형검사키트


검사방법 : 혈액 한방울로 검사

HIV-1/2



검사시간 : 20min


감염의심 : 12주가 지난 후부터




보건소 에이즈 검사장에서 '신속검사'를 받아요.



손을 알코올 손으로 소독하고 의료용 바늘로 피를 한 방울 뱉니다.




검사기구에 혈액과 희석액을 떨어뜨립니다.



20분 뒤에 결과를 확인해요.

01

AIDS는 치료할 수 있어요



치료제 복용과 운동 등의 관리로 건강한 삶을 살 수 있어요!

02


AIDS는 관리가 가능해요



규칙적인 치료를 통해서 에이즈를 관리할 수 있어요!

03


AIDS는 감염되지 않아요



일상적인 신체접촉으로 에이즈는 감염되지 않아요!

04


AIDS환자와 같이 식사해도 괜찮아요



AIDS환자와 함께 음식을 공유하며 식사해도 괜찮아요!

05


AIDS환자와 입맞춤해도 괜찮아요



포옹이나 입맞춤을 해도 감염되지 않아요!

06

콘돔으로 AIDS를 예방해요



올바른 콘돔 사용으로 안전하게 성관계를 해요!

07


AIDS환자는 다르지 않아요



저는 다르지 않아요. 편견을 버려주세요!

08

AIDS는 간단히 검사할 수 있어요



익명으로 보건소에서 무료로 20분 안에 간단하게 검사할 수 있어요!

담당부서: 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)