

여 성

1. 임신부 등록관리 사업
2. 산모신생아 건강관리사 지원사업
3. 난임부부 지원 사업
4. 부부가 함께하는 토요일만대처교육

유.아동

1. 만 12세 여아 자궁경부암 예방접종
2. (토요)열린보건소  
우리아이 마음건강 상담소
3. 영유아 국가필수 무료 예방접종

성 인

1. 의료급여수급권자 건강검진
2. 걷기마일리지 프로젝트
3. 보건소 당뇨병 교실
4. (토요)열린보건소 금연클리닉

어 르 신

1. 마을로 찾아가는 행복한 기억찾기
2. (토요)열린보건소  
치매어르신 가족교실
3. 65세이상 폐렴구균 무료 예방접종

부 록

1. 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!
2. 심폐소생술의 기적, 골든타임 4분!

취약계층

1. 스마트 건강증진서비스
2. 한양대병원 연계 순회진료

6월 건강테마: **이른 무더위, 건강한 대처법**

실찍 찾아온 무더위에 대처하는  
우리들의 건강한 방법!

첫째☞ 매일 기상정보를 확인합니다.

둘째☞ 규칙적으로 물을 자주 마십니다.

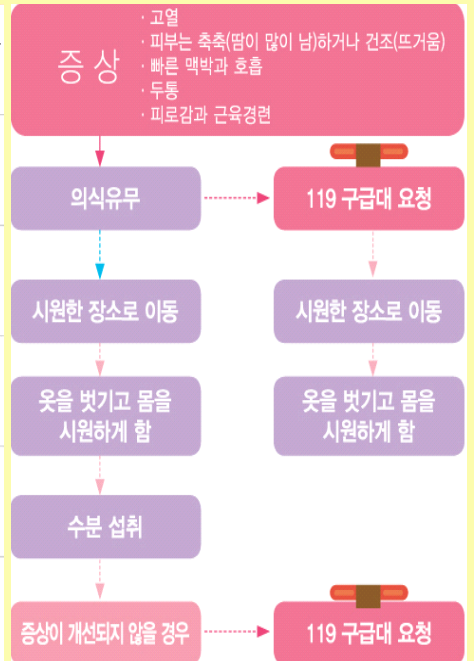
셋째☞ 외출 시 햇볕을 차단하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.

넷째☞ 더운 시간대(낮12시 ~ 오후5시)에는 휴식합니다.

■ 온열질환

 열사병	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고열(&gt;40℃)</li> <li>• 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부</li> <li>• 의식을 잃을 수 있음</li> <li>* 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul>
 열탈진	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>• 힘이 없고 극심한 피로</li> <li>• 창백함, 근육경련</li> </ul>
 열경련	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul>
 열실신	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 어지러움</li> <li>• 일시적으로 의식을 잃음</li> </ul>
 열부종	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손, 발이나 발목이 부음</li> </ul>
 열발진	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 여러개의 붉은 뾰루지 또는 물집 (목, 가슴상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)</li> </ul>

■ 온열질환 응급조치 방법



\* 출처: 질병관리본부

# 6월 프로그램

월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
현충일	미음로 찾아가는 행복한 기억찾기 응봉동 주민센터 (09:30~15:00)				(토요) 열린보건소 우리아이 마음건강 상담소 (09:00~13:00)
		한양대병원 연계 순회진료 (14:00~16:30)			(토요) 열린보건소 금연클리닉 (09:00~13:00) (토요) 분만대처교육 (10:00~12:00)
13	14	15	16	17	18
	미음로 찾아가는 행복한 기억찾기 행당2동 주민센터 (09:30~15:00)				
		당뇨병 교실 (10:00~11:00)			
20	21	22	23	24	25
	미음로 찾아가는 행복한 기억찾기 마정동 주민센터 (09:30~15:00)				(토요) 열린보건소 차메어르신 가족교실 (09:00~13:00)
		당뇨병 교실 (10:00~11:00)			(토요) 열린보건소 금연클리닉 (09:00~13:00)
27	28	29	30		
	미음로 찾아가는 행복한 기억찾기 옥수동 주민센터 (09:30~15:00)				
		당뇨병 교실 (10:00~11:00)			

## 임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신의심시	임신탐진시	임신 ~ 12주	임신 ~ 15주	10~28주	16주 ~ 출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임신여부 검사(소변)	임산부 엠블렘 증명	임신초기 검사	엽산제 지급	복부 초음파	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 지원사업

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
- ※회귀난치성질환 산모, 장애인 산모 및 장애 신생아, 쌍생아 이상 출산가정, 새터민 산모, 결혼이민 산모, 미혼모 산모(만18세 이하 청소년 미혼모 또는 미혼모 시설에 입소 중인 미혼모, 둘째아 이상 출산 가정의 경우 전국가구 월평균 소득의 100%이하 가정)
- \*\*제외대상: 해산급여대상자(해산급여대상자가 해산급여 포기 각서 제출 시 제공 가능)

- ▲ 일 시(이용시간): 월~금(평일) 09:00~18:00
- ▲ 내 용
  - 산모와 신생아의 건강관리를 위해 2주(10일)동안 서비스 제공
  - 쌍둥이 출산의 경우는 3주(15일)동안 서비스 제공
  - 삼태아 이상, 중증장애인 산모는 4주(20일)동안 서비스 제공
- ▲ 구비서류: ※ 방문시 신분증 지참

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

- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7168

### 난임부부 지원 사업

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

- ▲ 장 소: 성동구보건소 3층 건강관리과
- ▲ 대 상: **부인 연령 만 44세 이하로서 체외수정시술 및 인공수정시술을 요하는 정부지정 난임시술 의료기관 의사진단서 제출자(전국가구 월평균소득 150%이하)**
- ▲ 일 시(이용시간): 월~금(평일) 09:00~18:00
- ▲ 내 용
  - 지원횟수: 체외수정 6회(신선배아 3회, 동결배아 3회), 인공수정 3회
  - 지원금액: 체외수정 - 신선배아 1회당 190만원 범위, 동결배아 1회당 60만원 범위  
인공수정 - 1회당 50만원 범위
- ▲ 구비서류: ※ 방문시 신분증 지참

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

▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7168

### 부부가 함께하는 토요일만대처교육

성동구보건소에서는 출산을 앞둔 가정을 위해 아래와 같은 교육을 실시하고 있습니다.

- ▲ 일 시: 2016년 6월 11일(토) 10:00 ~ 12:00
- ▲ 장 소: 성동구청 평생건강누리센터(3층)
- ▲ 대 상: 성동구 관내 임신가정(교육 사전 접수자)
- ▲ 내 용: 남편과 함께하는 출산과정의 이해 및 분만대처요령 실습
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7089

### 만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 예방접종

- ▶ 시 행 일: 2016. 6.(시행 예정)
- ▶ 대 상: 만 12세 여아(2003.1.1.~2004. 12. 31. 출생자)(무료)
- ▶ 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

### (토요)열린보건소 우리아이 마음건강 상담소

산만한 우리아이, 혹시 ADHD?

'우리아이 마음건강 상담소'를 통해 확인해 보세요!

- ▶ 대 상: 만4세~15세 아동·청소년 및 부모
- ▶ 기 간: 6. 11.(토) 09:00 ~ 13:00
- ▶ 장 소: 성동구보건소 1층 인지치매검사실
- ▶ 내 용: ADHD(주의력결핍과잉행동장애)검사 및 대면상담  
부모의 정신건강평가 및 양육상담
- ▶ 비 용: 무료
- ▶ 신청방법: 전화신청(사전예약 필수)
- ▶ 문 의: 성동구정신건강증진센터 ☎02-2298-2082

### 영유아 국가필수 무료 예방접종

- ▶ 대 상: 만 12세 이하 어린이
- ▶ 장 소: 성동구보건소 및 관내 위탁의료기관 45개소  
※ 위탁의료기관 : 예방접종도우미 홈페이지(<http://nip.cdc.go.kr>) <의료기관 찾기>에서 확인
- ▶ 비 용: 전액 무료
- ▶ 예방접종 종류: BCG, B형간염, DTaP, 수두, 소아마비, DTaP-IPV, MMR, 일본뇌염, Td/Tdap, Hib PCV, A형간염)
- ▶ 기 간: 연 중 (보건소 09:00~17:30/ 위탁의료기관 운영시간)
- ▶ 준 비 물: 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- ▶ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7



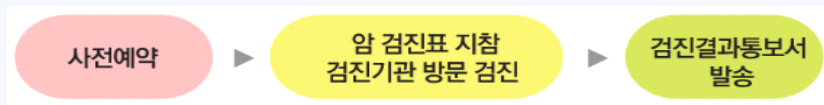


## 의료급여수급권자 건강검진

- ▲ **검진대상:** 의료급여수급권자, 건강보험 하위 50%에 해당되는 분 중  
작수년도 출생하신 분(대장암은 홀수,작수년도 검진가능)
- ▲ **검진기간:** 2016. 1. ~ 12.
- ▲ **검진 암종류 및 대상자 기준**

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+혈청알파태아 단백검사	6개월

### ▲ 검진방법



- ▲ **검진기관:** 성동구 건강검진 지정 의료기관(검진안내문 참조)  
\* 만약 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지  
([www.nhis.or.kr](http://www.nhis.or.kr)) 또는 1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.
- \* 국가 암검진으로 암이 발견된 분은 **암 치료비 일부를 지원**해드립니다.
- ▲ **문 의:** 성동구보건소 보건의료과 ☎ 2286-7060)

## 걷기마일리지 프로젝트

걷는 만큼 혜택을 받고 건강도 챙기는 걷기 마일리지 프로젝트에 참여하고 함께 걸어요~^^  
'워크온'을 다운로드하고 스마트폰을 지니고 다니면 나의 신체활동이 자동으로 기록됩니다.  
친구들과 비교도 할 수 있고, 캠페인에 참여하여 목표 걸음 수 완료 시 기부도 된답니다!

- ▼ **참여대상:** 스마트폰 이용하는 주민 누구나
- ▼ **참여방법:** 구글 플레이스토어 『워크온』 앱 검색 - 『워크온-건강과 혜택』 앱 설치  
→ **회원가입** → 설정 탭(≡)클릭 → **캠페인 참여** → **나의 그룹(성동구) 선택** → 걷기  
※ 설치 가능 폰 : 안드로이드 폰 (아이폰 6월 25일 이후 가능)
- ▼ **참여문의:** 성동구보건소 건강관리과(☎2286-7054)
- ▼ **'워크온' 어플리케이션 설치 후 구청 3층 평생건강누림센터에 방문하여 참여인증해주시면 소정의 기념품을 드립니다! (소진 시 까지)**

## 보건소 당뇨병 교실

- ▼ **일 시:** 6/14(화), 6/21(화), 6/28(화) 10:00 ~ 11:00
- ▼ **장 소:** 보건소 6층 보건교육실
- ▼ **대 상:** 지역주민
- ▼ **내 용**  
6/14(화): 당뇨병의 이론교육 및 혈압·혈당 체크(보건소 의사)  
6/21(화): 당뇨병의 운동요법 및 혈압·혈당 체크(보건소 운동 처방사)  
6/28(화): 당뇨병의 영양요법 및 혈압·혈당 체크(보건소 영양사)
- ▼ **문 의:** 성동구보건소 보건의료과(☎2286-7057)

## (토요)열린보건소 금연클리닉

- ▼ **기 간:** 연중
- ▼ **일 시:** 금연클리닉 - 평일 09:00 ~ 18:00  
토요 열린보건소 - 2째, 4째 토요일 09:00 ~13:00
- ▼ **신청대상:** 지역 내 흡연자(청소년 포함)  
※주민등록상 지역주민이 아니더라도 이용자의 접근성과 편의를 고려하여 서비스 제공 가능
- ▼ **지원내용**  
- 금연상담 및 교육: 6개월 9차이상 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

## 마을로 찾아가는 '행복한 기억찾기'

기억이 깜빡깜빡 하시나요? 치매지원센터가 17개 동주민센터를 찾아갑니다.

- ▲ **대 상:** 성동구 만 60세 이상 어르신
- ▲ **일시 및 장소:** 6. 7.(화) ~ 6.10.(금) 09:30~15:00 - 응봉동 주민센터  
6.13.(월) ~ 6.17.(금) 09:30~15:00 - 행당2동 주민센터  
6.20.(월) ~ 6.24.(금) 09:30~15:00 - 마장동 주민센터  
6.27.(월) ~ 7. 1.(금) 09:30~15:00 - 옥수동 주민센터
- ▲ **내 용:** 무료 치매조기검진 및 전문의 상담, 혈압·혈당 측정  
※ 만 70세 이상 어르신 중 거동불편 어르신 대상 가정방문검진(사전신청)
- ▲ **준비물:** 신분증
- ▲ **문 의:** 성동구치매지원센터 ☎02-499-8071~4

## (토요)열린보건소 치매어르신 가족교실

치매어르신 가족교실 "함께해요, 토요일마다 가족교실"을 운영합니다.

- ▲ **대 상:** 성동구 치매어르신 및 가족, 자원봉사자, 지역주민 누구나
- ▲ **기 간:** 6. 25. (토) 09:00~13:00
- ▲ **장 소:** 성수분소 성동구치매지원센터, 서울숲
- ▲ **비 용:** 무료
- ▲ **신청방법:** 전화신청
- ▲ **문 의:** 성동구치매지원센터 ☎02-499-8071~4

## 65세이상 폐렴구균 무료 예방접종

성동구보건소에서는 어르신 폐렴구균 무료 예방접종 사업을 다음과 같이 실시합니다.

- ▲ **대 상:** 만 65세 이상 어르신(1951년 12월 31일 이전 출생자)
- ▲ **기 간:** 연중, 평일 09:00~17:00(점심시간 12:00~13:00 제외)
- ▲ **장 소:** 보건소 예방접종실(1층)
- ▲ **비 용:** 무료
- ▲ **준비물:** 주민등록증 등 신분증
- ▲ **문 의:** 성동구보건소 예방접종실 ☎02-2286-7096~7

## 스마트 건강증진서비스

- ▶ **신청기간:** 연중(선착순 70명)
- ▶ **신청장소:** 보건소 1층 대사증후군센터/ 방문시 구비서류(신분증,건강보험증)
- ▶ **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)
- ▶ **문 의:** 성동구보건소 대사증후군 전문관리센터 ☎02-2286-7171

### 캐디홈(CADY Home)타입-가정용



## 한양대병원 연계 순회진료

- ▶ **대 상:** 관내 복지관 이용 저소득주민
- ▶ **일 시:** 2016. 6. 8.(수) 14:00 ~ 16:30
- ▶ **장 소:** 옥수종합사회복지관
- ▶ **비 용:** 무료
- ▶ **진료과목:** 내과, 가정의학과, 이비인후과, 신경과, 안과, 정형외과, 재활의학과 (병원사정에 따라 진료과목이 변경될 수 있음)
- ▶ **진료내용:** 1차진료, 투약 및 검진, 방사선 검사, 혈압·혈당 측정, 만성질환자 발견 시 전문 의료기관 연계
- ▶ **신청 및 문의:** 성동구 질병예방과 ☎2286-7086

## 부록1. 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!

보건복지부  
Ministry of Health and Welfare

질병관리본부  
Korea Centers for Disease Control and Prevention

건강정보 확인할 땐 131(가상청 날씨 예보)

# 건강한 여름나기

## 이렇게 준비하세요!

작은 실천으로 폭염으로 인한 건강피해를 예방 할 수 있습니다!

1

### 물을 자주 마십니다

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.
- 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담 후 물을 드십시오.

2

### 시원하게 자냅니다

- 외출 시 햇볕을 차단합니다(양산, 모자).
- 청량하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.

3

### 더운 시간대에는 휴식합니다

- 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.

⚠ 무더운 날 이런 경우 더 위험합니다!

누구?	어디?
 고령자 및 독거노인	 야외근로자
 만성질환자 <small>(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)</small>	 어린이
 논/밭	 야외작업장
 차안	

찾고 싶고 올리고 싶은 서비스

위험할 땐 119  
합격을 땐 129

참고: 전국 재난안전통신망 119 서비스, 129 서비스, 112 서비스, 119 서비스, 129 서비스, 112 서비스, 119 서비스, 129 서비스, 112 서비스, 119 서비스, 129 서비스

## 부록2. 심폐소생술의 기적, 골든타임 4분!

“당신의 손에 한 사람의 생명이 달려있습니다.”

### 구조 및 응급처치 상설교육장 운영

#### ▶ 교육일정

일 정	시 간	정 원	비 고
매주 월 ~ 수	1회차: 10:00 ~ 12:00 2회차: 14:00 ~ 16:00	1회 30명	단체 접수 시 요일 및 시간 조정가능

▶ 대 상: 성동구민 누구나

▶ 장 소: 성동생명안전배움터(성동구 마장동 소재)

▶ 신청방법(예약필수)

① 인터넷 예약: 서울시 공공서비스예약(<http://yeyak.seoul.go.kr>) 접속

② 유선예약: 070-4047-4276

▶ 문 의: 성동생명안전배움터 ☎02-2286-6087

성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7187

### 1. “깨우고”



양쪽 어깨를 두드리면서 환자의 의식과 호흡을 확인합니다.

### 2. “알리고”



주변 사람들에게 119 신고를 부탁하고 아무도 없을 경우 본인이 신고합니다.

### 3. “누르고”



가슴 중앙을 5-6cm 깊이로 분당 100회~120회로 30번 압박합니다.

### 4. “자동 심장 충격기”



자동 심장 충격기가 있으면 환자에게 사용 후 구조를 기다립니다.