

건강한 e-소식 02

2017

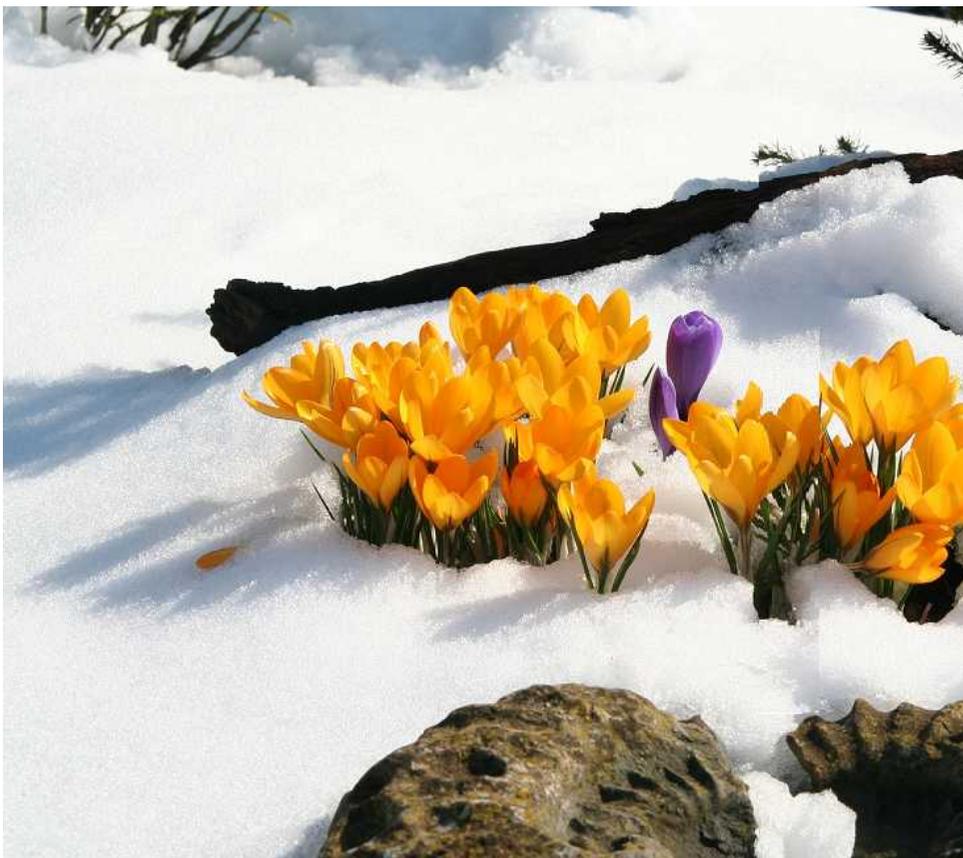
제 20호
발행일 2016.2.1.(수)

03 임신부
임산부 등록관리
산모 건강관리사 지원
난임부부 지원

04 유아동
만12세 이하
자궁경부암 예방접종
항생아동 치과주치의
우리아이 건강관리사

05 성인
국가 암검진
토요 열린보건소
의료급여 건강검진
고혈압당뇨병 관리
주민건강관리센터
대사증후군 관리
평생건강누림센터
등 건강이음터

10 어르신
만65세이상 폐렴구균
무료접종
실버운동지도자 교육
취약계층
스마트 건강증진서비스
한방·만성병 무료진료



건강한 e-소식 02월 건강테마

2017

겨울 한파 이렇게 대비하세요

갑작스럽게 추워진 날씨 때문에 많은 분들이 건강상의 이상과 한파로 인한 사고도 많이 발생하고 있습니다.



이번 달은 한파 시 행동요령에 대해 알아보겠습니다~

- ※ 한파주의보: 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 또는 아침 최저기온이 -12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ※ 한파경보: 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 또는 아침 최저기온이 -15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때

한파준비 어떻게 해야할까요?

01

한파가 찾아왔을 때는 제일 먼저 건강을 챙기는 것에 중점을 두어야 합니다.
한파가 시작되면 체온유지가 가장 중요합니다.
운동 전에는 꼭 충분한 스트레칭을 해주시고 야외활동을 피하고 실내에서 운동을 해주는 것이 한파에 미리 대비할 수 있습니다.



02

한파 시 폭설 대비 자동차 사전 정비 하는 법에 숙지하셔야 합니다.
제일 먼저 배터리를 점검하시고, 추운 날에는 본 네트 위에 커버를 씌워 보온을 해주는 방법이 엔진과 배터리를 관리하는데 도움이 됩니다. 또 스노우 타이어와 스노우 체인을 장착하여 겨울철 안전사고에 유의 하도록 합시다!

03

흔하고, 일상생활에서 가장 쉽게 일어날 수 있는 것이 동파입니다.
동파 방지를 하기 위해선 외출시에는 수도꼭지를 조금 열어 두고, 수도관이 얼었을 때는 헤어드라이기 또는 미지근한 물로 녹여주시는 것이 좋습니다. 단, 고장이 날 수 있기 때문에 뜨거운물 사용은 삼가하는 것이 좋습니다.



건강한 e-소식 2017 02월 프로그램

월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4

6	7	8	9	10	11
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	09:00~13:00 토요열린보건소 모성·영유아실 금연클리닉

13	14	15	16	17	18
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)	

20	21	22	23	24	25
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	09:00~13:00 토요열린보건소 모성·영유아실 금연클리닉

27	28
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)

임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신의심시	임신탐인시	임신~12주	임신~15주	16주~출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임신여부 검사(소변)	임산부 엠블럼 증명	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

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

- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7168

만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 예방접종

- ▶ 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

아동 치과주치의 사업

- ▶ 일 시: 연중
- ▶ 검진장소: 성동구보건소
- ▶ 대 상: 아동복지시설 소속 및 저소득층 아동
- ▶ 내 용
 - 구강검진 및 치면세균막 검사, 구강보건교육
 - 예방서비스: 불소도포, 치아홈메우기(실런트), 스케일링 등
 - 치료치료비 지원
- ※ 구강검진 및 서비스로 일체 무료
- ▶ 문 의: 성동구보건소 구강보건실 ☎02-2286-7067

우리아이 건강관리 의사 사업

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

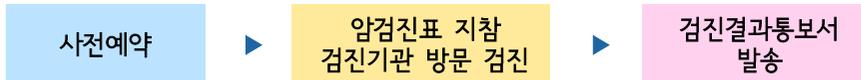
- ▶ 대 상: 0~13세 영유아 및 아동
- ▶ 기 간: 연중 (평일 09:00 ~ 18:00)
- ▶ 서비스내용: 건강관리 의사가 1년 주기로 대상아동의 연령별 건강사정, 상담계획 수립, 상담 및 건강평가 서비스 제공
- ▶ 신청방법
 - ① 보건소 영유아·모성실 및 건강관리과 사무실 방문
 - ② 참여 의료기관 방문 (삼성드림소아청소년과의원 ☎02-497-1007)
- ▶ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7089

국가 암검진 사업

- ▲ **검진대상:** 의료급여수급권자, 건강보험 하위 50%에 해당되는 분 중 짝수년도 출생하신 분(대장암은 홀수, 짝수년도 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) 또는 1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.
- * 국가 암검진으로 암이 발견된 분은 **암 치료비 일부를 지원**해드립니다.
- ▲ **문 의:** 성동구보건소 보건의료과 ☎02-2286-7060

(토요) 열린보건소 금연클리닉

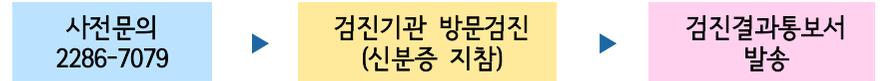
- ▼ **기 간:** 연중
- ▼ **일 시:** 금연클리닉 - 평일 09:00 ~ 18:00
토요 열린보건소 - 2째, 4째 토요일 09:00 ~13:00
- ▼ **신청대상:** 지역 내 흡연자(청소년 포함)
※주민등록상 지역주민이 아니더라도 이용자의 접근성과 편의를 고려하여 서비스 제공 가능
- ▼ **지원내용**
 - 금연상담 및 교육: 6개월 9차이상 금연상담 (호기 일산화탄소 측정을 포함한 다양한 금연행동요법)
 - 니코틴 보조제 제공 : 니코틴 패치, 니코틴 껌 등(6주간)
 - 행동강화 물품 및 6개월 금연성공 기념품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

의료급여수급권자 건강검진

< **일반** >

- ▼ **검진기간:** 2016. 1. 1. ~ 12. 31.
- ▼ **검진대상:** 만 19~64세 세대주로 짝수년도 출생자 및 만 41~64세 짝수년도 출생자 (만40세 및 만66세는 생애전환기 건강검진 대상자임)
- ▼ **검진항목:** 심·뇌혈관질환을 중심으로 진찰 및 상담, 신체계측, 흉부X선검사, 혈액검사, 소변검사, 구강검사 등

▼ **검진방법**



- ▼ **검진비용:** 본인부담 없음
- ▼ **검진기관:** 성동구 건강검진 지정의료기관(검진안내문 참조)
* 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지(www.nhis.or.kr) 또는 ☎1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.

< **생애전환기** >

- ▼ **검진대상:** 만 40세(1976년생) 및 만 66세(1950년생)
- ▼ **검진항목**
(공통)심·뇌혈관질환을 중심으로 진찰 및 상담, 신체계측, 흉부X선, 혈액, 소변, 구강검사 등 (연령별 추가 검진항목)

만40세(1976년생)	만66세(1950년생)
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
- ▼ **문 의:** 성동구보건소 건강검진센터 ☎02-2286-7079

고혈압 당뇨병 등록관리

- ▼ 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
건강요리교실	둘째, 넷째 주 수요일 오후2시	건강요리 체험
자조모임	셋째 주 수요일 오전10시	당뇨병 길잡이교육(Map활용)

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

주민건강관리센터

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

꼭 방문하셔서

1:1 건강관리 받으세요



의사가 개인 맞춤형 건강 관리계획을 수립·제공하고 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 대사증후군전문관리센터
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 내용
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
 - 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 분야별 전문상담9의사, 간호사, 운동처방사, 영양사)
- ▼ 문의: 대사증후군전문관리센터 ☎02-2286-7171 .

평생건강누리센터 운영

- ▼ 대상: 만 19세 이상
- ▼ 일시: 월 ~ 금, 09:00 ~ 17:00
- ▼ 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)

동 건강이음터

- ▼ 대상: 20세 이상~
- ▼ 일시: 매주 월 ~ 금, 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 대사증후군실 ☎2286-7080



만65세 이상 어르신 폐렴 무료접종

- ▲ 대상: 만65세 이상 어르신(1951년 12월 31일 이전 출생자)
- ▲ 장소: 보건소 예방접종실
- ▲ 시간: 오전 9시~ 오후 5시(점심시간 12~ 1시 제외)
- ▲ 준비물: 신분증(주민등록증 등)
- ▲ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7

성동실버운동지도자 교육

- ▲ 대상: 성동실버운동지도자
- ▲ 장소: 서울시청 시민청
- ▲ 시간: 2. 14.(화) ~ 2. 17.(금) 4일간 총 24시간
- ▲ 내용: 어르신 신체활동 프로그램 지도법
 - ※ 성동실버운동지도자 활동내용
 - 교육이수 후 주 1~2회 노인복지시설 방문 운동지도(자원봉사 시간인정)
 - 연 16회 이상 활동 시 서울시장 명의 신체활동리더 이수증 발급
- ▲ 문의: 성동구보건소 건강관리과 이유미 ☎02-2286-7054

스마트 건강증진서비스

- ▶ 신청기간: 연중(선착순 70명)
- ▶ 신청장소: 보건소 1층 대사증후군센터/ 방문시 구비서류(신분증, 건강보험증)
- ▶ 대상: 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
- ▶ 비용: 본인부담(월 11,000원)/ 정부부담(월99,000원)
- ▶ 문의: 성동구보건소 대사증후군 전문관리센터 ☎02-2286-7171

캐디 홈(CADY Home)타입-가정용

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
- ▶ 문의처: 성동구보건소 보건의료과(2286-7057)

부록1. 성동 감염병 뉴스레터(인플루엔자는 아직 유행중)



제 321 호 (1월 3주)
2017. 1. 18. (수)

성동 감염병 뉴스레터

예방접종 바로알기

- 인플루엔자는 아직 유행중 -

□ 질병관리본부는 인플루엔자 의사환자 분율이 2주째 감소하고 있지만, 아직 유행이 지속되고 있는 상황이라고 밝혔다.

□ 질병관리본부 관계자는 “아직까지 예방접종을 받지 않은 만성질환자, 임신부 등 고위험군과 학생, 직장인 등 접촉희망자의 경우 지금이라도 인플루엔자 예방접종을 받을 것”을 당부하면서,

□ “예방접종을 받으면 현재 유행중인 A형 인플루엔자와 향후 유행이 예상되는 B형* 인플루엔자 예방도 가능”하다고 덧붙였다.

❖ 올바른 손씻기(30초 이상) 및 기침예절 지키기 ❖



□ 아울러, “인플루엔자 의심증상이 나타나면 가까운 의료기관에서 진료를 받고, 전파방지를 위해 마스크 착용, 사람들이 많이 모이는 장소 방문을 피하여 줄 것과 30초이상 손씻기, 기침예절 지키기 등 개인위생 실천을 반드시 지켜줄 것을 거듭 강조하였다.

성동감염병 뉴스레터는매주 수요일 다양한 주제로 여러분을 찾아 갑니다.

1주 감염병 상식 | 2주 감염병 예방 요령 | 3주 예방접종 바로알기 | 4주 유행 감염병 정보

* 발행처 : 성동구보건소 질병예방과 감염병예방팀 (T. 2286-7034 / F. 2286-7095)

* 정기적으로 구독을 원하시는 경우 이메일 주소를 알려주시면 발송하여 드립니다.*

부록2. 결핵 바로알고 잘 대처하기!



▲ 결핵(Tuberculosis)이란?

결핵은 결핵균(Mycobacterium tuberculosis)의 감염에 의해 생기는 호흡기 감염병 주로 폐에 발생하지만 다른 신체부위 발생 가능

▲ 2주이상 기침하면 결핵검사

전염력이 있는 결핵환자의 기침을 통해 감염

“2주 이상 기침이 지속”된다면 반드시 결핵을 의심하고 결핵검사 필수!!

▲ 결핵진단방법 및 치료

1) 진단방법

- 흉부 X선 검사: 흉부 X선 검사에서 결핵이 의심되면 결핵 확진을 위해 객담검사를 실시합니다. 결핵진단에 유용한 검사법이지만 단독으로 결핵을 진단하지는 않습니다.
- 가래(객담)검사: 객담검사서 결핵균이 검출되면 결핵으로 진단할 수 있습니다.

2) 치료: 6개월 이상 치료하면 완치가 가능하며, 치료 시작 후 약2주가 경과하면 전염성이 소실됩니다.

▲ 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병 예방을 위한 기침예절 실천

- 1) 평소 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 손수건이나 옷소매 위쪽으로 입, 코 가리기
- 2) 기침, 재채기 후에는 반드시 흐르는 물에 비누로 손씻기

결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병 예방을 위한 기침 예절



▲ 결핵예방접종(BCG접종) 바로 알기

- 1) 결핵예방접종(BCG접종)은 소아의 중증 결핵예방을 위해 접종하는 것으로, 예방접종만으로 결핵이 평생 동안 예방되는 것은 아닙니다.
- 2) 평소 개인 스스로가 건강관리를 철저히 하고, 2주 이상 기침이 지속되면 결핵을 의심하고 결핵검사를 받아야 합니다.

▲ 더 궁금한 사항이 있다면?

결핵ZERO : <http://www.tbzero.com> 결핵바로알기 : <http://tbfree.cdc.go.kr>