

건강한 e-소식 2017 12

제 30호
발행일 2017. 12. 1(금)

04 임신부
임산부 등록관리
산모 건강관리사 지원
서울아기 건강첫걸음

05 유아동
어린이 독감예방접종
우리아이 건강관리사
민12세 여아
자궁경부암 예방접종
학생이동 치과주치의
치아건강 보물상자

06 성인
주민건강관리센터
대사증후군 관리
고혈압당뇨병 교육
동 건강이음터
평생건강누림센터 운영
결핵예방교육
(한방)금연클리닉
금연치료지원사업
걷기마일리지 프로젝트
국가암검진
50대 정신건강검진
의료급여 건강검진

12 어르신
만65세 이상
무료폐렴구균예방접종
고혈압당뇨병 의료지원
무료 치매조기검진
평생건강누림센터 운영
효사랑 주치의 사업

13 취약계층
한방·만성병 무료진료
가저귀·조제분유 지원
성동형 의료복지



건강한 e-소식 2017 12월 건강테마

겨울철 건강관리 이렇게 해봐요!

일교차가 10°C 이상 벌어지는 겨울이 시작되었습니다.

이렇게 일교차가 커지면 체내 면역력도 덩달아 적하되므로 건강에 각별히 신경 써야 합니다. 어떻게 해야 겨울을 건강하게 보낼 수 있을지 알아보도록 할까요?

I 운동

춥다고 집에만 있을 경우 햇빛의 조사량이 떨어져 우울증이 찾아올 수 있다고 합니다. 규칙적인 운동을 포함하여 일상생활에서도 규칙성을 유지하는 것이 좋습니다.

추운 날씨에 몸을 급작스럽게 움직이면 몸에 무리가 오고 부상 위험이 많기 때문에 **따뜻하게 옷을 입고 운동전 준비운동 필수!!**

I 실내습도 유지

겨울철의 건조는 바이러스나 먼지 등에 대한 방어능력을 급격하게 떨어뜨려 호흡기 일차 방어막인 코, 기관지 점막이 마르게 되어 바이러스 침범이 빨라집니다. **젖은 환기나 가습기 작동, 식물을 키우는 방법도 도움이 됩니다.** 겨울철 적정 실내온도는 18~20도, 실내습도는 40%수준이 좋다고 합니다. 가습기가 없다면 실내에 젖은 수건이나 빈그릇에 물을 받아 솥을 올려놓는 것도 공기정화와 습도조절에 도움이 된다고 합니다.

I 충분한 수분섭취

하루 수분섭취 권장량 1.5L이상이며 겨울에는 여름에 비해 물을 섭취하지 않기 때문에 일부러 많이 마시려는 습관을 들이는 것이 좋습니다. 충분한 수분은 면역력을 높이고 호흡기 질환 예방에 효과적이며, 냉수보다는 미지근한 물을 수시로 마셔주는 것이 좋습니다.

아침에 일어나자마자 한잔, 양치 하고나서 한잔은 최고의 보약입니다.

I 손을 깨끗하게

조류독감, 중증급성호흡기증후군, 신종플루 등 각종 전염성 질병까지! 우리는 수많은 균에 노출되어 있습니다. 손은 모든 표면과 직접 접촉하는 부위이므로 각종 세균과 바이러스를 몸속으로 전파시키는 매개체 역할을 합니다. 따라서 **손을 깨끗하게 씻으면 전파가 차단되어** 건강을 챙길 수 있습니다.

건강한 e-소식 2017 12월 프로그램

월	화	수	목	금	토
				1	2
				상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	
4	5	6	7	8	9
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)	토요 열린보건소 (모성·영유아실 금연클리닉) (09:00~13:00)
11	12	13	14	15	16
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)	
18	19	20	21	22	23
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)		상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요 열린보건소 (모성·영유아실 금연클리닉) (09:00~13:00)
25	26	27	28	29	30
성탄절					



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 증정	임신초기 검사	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
- ▲ 장소 및 문의: 성동구보건소 1층 모성영유아실 ☎ 02-2286-7096~7

산모·신생아 건강관리사 지원 사업

일정 소득계층 이하의 출산가정에 산모·신생아 건강관리사를 이용할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.

- ▲ 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
 - 서비스기간: 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: 맞벌이부부 중 자영업일 경우

- ▲ 장소 및 문의: 성동구보건소 3층 건강관리과 ☎ 02-2286-7168

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



어린이, 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

올해부터는 어린이 인플루엔자 예방접종 무료 대상자가 확대되었습니다~

어린이 인플루엔자 무료 예방접종 알고가세요~!!

- ▶ 대상: 만 6 ~ 59개월 어린이('12. 9. 1 ~ '17. 8. 31 출생아)
- ▶ 방법: 4주 간격 2회 접종
- ▶ 기간
 - '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
- ▶ 장소: 동네 병의원(주소지와 상관없이 지정(위탁)의료기관에서 접종가능)
※지정의료기관 확인: 예방접종도우미 사이트(<https://nip.cdc.go.kr/irgd/index.html>)
또는 성동구보건소 홈페이지
- ▶ 준비물: 주민등록번호, 아기수첩
- ▶ 문의: 성동구보건소 예방접종실 ☎ 02)2286-7096~7

우리아이 건강관리 의사 사업

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

- ▶ 대상: 0~13세 영유아 및 아동
- ▶ 기간: 연중(평일 09:00~18:00)
- ▶ 서비스 내용: 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)
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7089



만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 무료 예방접종

- ▶ 대상: 만 12세 여아('04. 1. 1. ~ '05. 12. 31. 출생자)
- ▶ 장소: 전국 위탁의료기관 및 보건소
- ▶ 준비물: 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- ▶ 접종방법: 1차 접종 6개월 후 2차 접종
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7

열린보건소 '치아건강 보물상자'

- ▶ 대상: 6세 이상 자녀를 둔 관내 가족 및 친구(시간 당 최대 4명)
- ▶ 일시: 2017년 5월부터 매월 둘째, 넷째 주 토요일 10시, 11시
- ▶ 장소: 보건소 구강보건교육실
- ▶ 내용
 - 치과체험놀이: 치과케어 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
- ▶ 문의: 성동구보건소 구강보건실 ☎ 02-2286-7067



주민건강관리센터

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

꼭 방문하셔서

1:1 건강관리 받으세요



의사가 개인 맞춤형 건강관리계획을 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

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

고혈압·당뇨병 교육

- ▼ 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 고혈압당뇨병 등록교육센터 ☎02-2038-3337

동 건강이음터

- ▼ 대 상: 20세 이상
 - ▼ 일 시: 매주 월~금, 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 대사증후군실 ☎02-2286-7080



평생건강누리센터 운영

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

유치원, 초·중·고 교직원 대상 결핵예방교육 실시

- ▼ 대 상: 관내 유치원, 초·중·고 교직원
 - ▼ 일 시: 6월~12월
 - ▼ 장 소: 보건소 또는 유치원, 학교
 - ▼ 내 용: 결핵 고위험군인 유치원 및 학교 교직원을 대상으로 결핵예방교육을 실시함으로써 결핵에 대한 인식개선 및 결핵예방 강화
 - ▼ 방 법: 보건소에서 유치원, 초·중·고 보건교사 대상 결핵예방교육 실시
유치원, 초·중·고에서 보건교사 주도로 기관 내 교직원 전달교육
※유치원 및 학교에서 교육 요청 시 보건소에서 강사 파견 가능
 - ▼ 예약 및 문의: 성동구보건소 질병예방과 ☎02-2286-7038
- ※결핵이란? 결핵균이 증식하여 염증반응을 일으키는 상태로, 결핵은 우리 몸 어디에서나 발생할 수 있으며, 약 85%는 전염성결핵환자의 기침, 재채기 등을 통해 배출된 결핵균이 호흡기를 통해 폐에 감염되며, 전염성은 폐결핵에서만 있습니다.

한방 금연클리닉

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

금연치료 지원사업

- ▶ **대 상:** 금연클리닉 등록자 중 희망자
- ▶ **일 시:** 월~금, 09:00~18:00(연중 실시)
- ▶ **장 소:** 성동구보건소 1층 내과 진료실
- ▶ **내 용:** 금연상담·진료, 금연치료 의약품 및 금연보조제 처방
- ▶ **예약 및 문의:** 성동구보건소 금연클리닉 ☎02-2286-7131~2

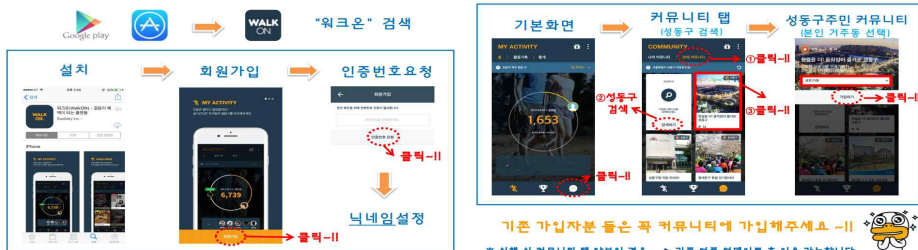
금연클리닉 운영

- ▶ **대 상:** 지역 내 흡연자(청소년 포함)
※ 주민등록상 지역주민이 아니더라도 이용 접근성과 편의를 고려 서비스 제공 가능
- ▶ **기 간:** 연중
- ▶ **일 시:** 평일 금연클리닉 09:00~18:00
토요 금연클리닉 2째, 4째 토요일 09:00~13:00
- ▶ **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

걸기마일리지 프로젝트

'워크온'은 나의 하루 신체활동이 자동으로 기록됩니다~
우리 동네 커뮤니티도 가입하여 걸음수 순위도 확인할 수 있고, 챌린지에 참여하여 목표 걸음을 달성하면 선물도 받고, 어려운 이웃에게 기부도 할 수 있어요!

- ▶ **참여대상:** 스마트폰 이용하는 주민 누구나
- ▶ **참여방법**



기본화면 → 커뮤니티 탭 (성동구 검색) → 성동구주민 커뮤니티 (본인 거주동 선택)

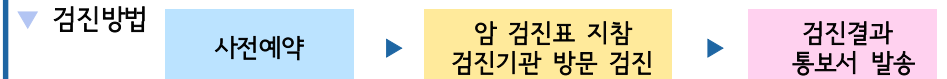
기존 가입자분 들은 꼭 커뮤니티에 가입해주세요~!!
※ 실제 시 커뮤니티 탭 안보일 경우 → 기존 기록 업데이트 후 이용 가능합니다.

- ▶ **참여문의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7054

국가 암검진 사업

- ▶ **검진대상:** 의료급여수급권자, 건강보험 하위 50%에 해당되는 분 중 흡수년도 출생하신 분(대장암은 흡수, 짝수년도 검진가능)
- ▶ **검진기간:** 2017. 1. ~ 12.
- ▶ **검진 암종류 및 대상자 기준(지침에 의한 변경가능)**

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+혈청알파태아단백검사	6개월



- ▶ **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 지원해드립니다.
- ▶ **문 의:** 성동구보건소 보건의료과 ☎02-2286-7060

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(1953. 1. 1 ~ 1967. 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

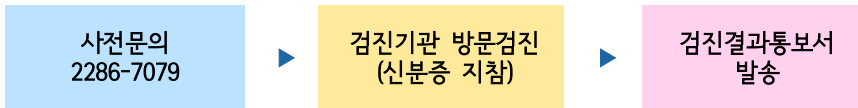
※본 사업은 조기검진 사업의 일환으로 이미 정신과 약물을 투약하고 있거나, 정신질환 치료를 받고 있는 분은 지원 대상에서 제외됩니다.

의료급여수급권자 건강검진

< 일반 >

- ▼ **검진대상:** 만 19~64세 세대주로 홀수년도 출생자 및 만 41~64세 홀수년도 출생자
(만 40세 및 만 66세는 생애전환기 건강검진 대상자임)
- ▼ **검진기간:** 2017. 1. 1. ~ 12. 31.
- ▼ **검진항목:** 심·뇌혈관질환을 중심으로 진찰 및 상담, 신체계측, 흉부X선검사, 혈액검사, 소변검사, 구강검사 등

▼ 검진방법



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

< 생애전환기 >

- ▼ **검진대상:** 만 40세(1977년생) 및 만 66세(1951년생)
- ▼ **검진항목**
(공통)심·뇌혈관질환을 중심으로 진찰 및 상담, 신체계측, 흉부X선, 혈액, 소변, 구강검사 등
(연령별 추가 검진항목)

만 40세(1977년생)	만 66세(1951년생)
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
- ▼ **문의:** 성동구보건소 건강검진센터 ☎02-2286-7079

만 65세 이상 어르신 무료 폐렴구균예방접종

- ▼ **대상:** 만 65세 이상 어르신(1952년 1월 1일 이후 출생자)
- ▼ **장소:** 성동구 보건소
- ▼ **접종방법:** 1회 접종
※준비물: 신분증(주민등록증, 운전면허증 여권 등)
- ▼ **문의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7

고혈압당뇨병 의료비(진료비, 약제비) 지원

***만 65세 이상 고혈압당뇨병 등록환자는 본인부담 진료비/약제비 정액을 지원해드립니다.**

- ▼ **대상:** 주민등록상 관내 거주하는 만 65세 이상 고혈압당뇨병 환자
- ▼ **신청:** 성동구 등록의원에서 진료시 신청서 작성
- ▼ **내용:** 진료비 1,500원, 약제비 고혈압·당뇨병 각 2,000원 감면(월1회)
※지원 금액을 초과한 의료비는 본인부담
- ▼ **등록관리 절차**

고혈압·당뇨병 환자 65세 이상, 30세 이상 등록·관리 희망자 • 등록동의서 작성 • 지정의원에 제출	지정의원 • 진료상담 • 65세 이상 진료비 1,500원/월 감면	지정약국 • 복약지도 • 65세 이상 약제비 감면 고혈압 2,000원/월 당뇨병 2,000원/월	등록·교육 센터 • 고혈압·당뇨병 교육 • 1:1 맞춤형 상담 • 진료 예약일 알림
--	---	--	--

- ▼ **예약 및 문의:** 고혈압당뇨병 등록교육센터 ☎02-2038-3337

무료 치매조기검진

***치매 예방만큼 좋은 치료제는 없습니다.**

- ▼ **대상:** 만 60세 이상 어르신
- ▼ **시간:** 평일 09:00~17:00(점심시간 12:00~13:00)
- ▼ **장소:** 성동구치매지원센터(성수분소 2층)
- ▼ **내용:** 선별검사(MMSE-DS), 정밀검사(CERAD-K), 치매관련 상담
- ▼ **준비물:** 신분증 지참
- ▼ **문의:** 성동구치매지원센터 ☎02-499-8071~4

평생건강누림센터 운영

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

성동건강백세! 효사랑 주치의 사업

효사랑주치의 담당의사와 간호사가

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

- ▲ **대 상:** 75세 이상 모든 어르신
- ▲ **장 소:** 어르신 가정
- ▲ **방 법:** 우편전송 → 전화안내 → 방문건강평가 → 주기적 맞춤 건강관리 제공
※먼저 전화주시면 우선 방문 드립니다.(자녀가 신청가능)
- ▲ **내 용:** 건강 기초평가: 기초 건강검진, 치매, 우울 평가
평가 결과에 따른 방문건강관리 제공: 건강문제 상담 및 교육
요구도에 따른 보건, 복지 및 의료비 지원 연계
- ▲ **문 의:** 성동구보건소 질병예방과 ☎ 2286-7086

한방 및 만성질환 무료진료 지원

- ▶ **신청대상:** 건강보험 하위20% 이하 세대의 65세 이상 어르신 또는 1~3급 장애인
- ▶ **신청기간:** 연중
- ▶ **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 처:** 성동구보건소 보건의료과 ☎02-2286-7057

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
- ▶ **장 소:** 성동구보건소 3층 건강관리과
- ▶ **서비스 내용:** 기저귀 월64,000원 조제분유 월86,000원의 바우처 제공
※신청일 기준으로 영아 월령에 따라 생후 24개월까지 지급
- ▶ **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(무유급 여부 확인) · 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

성동형 의료복지

- ▶ **지원대상 및 구비서류**
 - 기초생활수급자/우선돌봄차상위: 수급자 증명서/우선돌봄차상위 확인서
 - 한부모가족: 한부모가족 증명서
 - 장애인수급자: 장애인연금수급자 확인서 또는 장애인수당수급자 확인서
- ▶ **운영기간:** 연중
- ▶ **지원범위:** 질병치료 목적의 진료에 한함
- ▶ **지원절차:** 대상자는 구비서류를 발급받아 협약의료기관에 진료 시 제출하여 등록
 - 1년간 협약의료기관에서 비급여 진료비용 20% 감면 (한양대병원, 동부병원, 서울시장애인치과병원 별도 적용)
 - 1년 후에도 진료를 받고자 할 시는 증명서를 재발급 받아 등록
- ▶ **협약 의료기관:** 의원급 98개소(의원 22개소, 치과의원 55개소, 한의원 21개소)
병원급 8개소(한양대병원, 서울중앙병원, 연세슬기병원, 동부병원, 서울연세병원, 서울프라임병원, 제인병원, 서울시장애인치과병원)
- ▶ **문의:** 해당 주민센터 또는 성동구보건소 보건의료과 ☎02-2286-7052

부록1. '서울시민 먹거리 지킴이 1만명' 네이버 밴드 가입안내

식품안전의식 확산 및 지역공동체 의식 함양을 위하여 시민이 참여하고 함께 만들어가는 '시민 먹거리 지킴이'를 '네이버 밴드' 방식으로 운영합니다. 식품위생정책에 관심 있는 분들의 많은 가입바랍니다.

- 자격조건: 먹거리에 관심이 있는 서울시민 누구나 가입가능
- 모집기간: 연중 상시모집
- 가입방법: PC 및 휴대폰 '네이버 밴드' 설치 후
 - 1 '서울시민 먹거리 지킴이 1만명' 검색 후 가입
 - ※ 가입 시 성명을 '김00(성동)' '(성동)' 표시 필수
- 운영방법(2018년부터 시행)
 - 자유롭게 밴드에 가입을 하고, 식품관련 모니터링, 정책 건의 사항 등 입력
 - 입력사항을 서울시와 자치구에서 모니터링 등 결과 처리
- ※ 시민 먹거리 지킴이 주요역할
 - 시민이 구매하고 소비하는 모든 식품에 대한 모니터링 실행
 - 먹거리 관련정책에 적극적인 참여와 활동가로서 의견 제시
 - 똑똑한 먹거리 소비를 위한 '정보전달자' 역할 수행
 - 인터넷, 홈쇼핑 등 구매 환경변화에 따라 생활밀착형 모니터링 실시

<네이버 밴드 가입방법 안내>



담당부서: 성동구보건소 보건위생과 ☎ 02-2286-7146

부록2. 성동구 건강도시정책 WHO에서 말하는 건강도시 Health in All Policies

성동생명안전배움터 '지진체험장' 추가 운영

각종 재난의 위험이 점차 높아지고 있는 가운데 지속적으로 다양한 안전체험을 조성하고 개발하여 구민들의 안전 불감증 해소 및 안전의식을 높이고자 운영합니다.

- 지진체험장 설치 운영
 - 성동생명안전배움터를 141㎡에서 214㎡로 확장하여 지진체험장 추가 설치
 - ▶ 실질적인 체험교육을 통해 대응요령을 몸으로 습득하는 지역형 복합 안전 체험장
 - 성동생명안전배움터 운영 내용
 - ▶ 심폐소생술, 소화기, 완강기, 엘리베이터, 전기, 가스, 교통, 생존수영, 선박탈출 등 다양한 체험 프로그램 운영
- ※ 2015년 6월 주민의 재난안전사고 대응능력을 향상시키고 일상 속 안전 문화를 정착시키기 위하여 성동구가 서울시 25개 자치구 중 최초로 개관함
- 2017 안전한 도시 만들기 4년 연속 수상구 선정
 - 서울시 25개 자치구 대상 2017년 안전한 도시 만들기 평가결과 수상구로 선정
 - 평가내용은 재난대응 체계강화, 안전점검·안전관리 내실화, 재난안전거버넌스 활성화 등의 우수 시책을 평가함
- 지진 체험장 등 생명안전배움터 운영 사진



지진 체험

소화기 사용 교육

담당부서: 안전관리과

부록3. 겨울철 식중독 예방 안내

*겨울에는 어떤 식중독을 조심해야 할까요?

- 2006 ~ 2015년 식중독 발생 통계 자료 근거
- 발생건수: **노로바이러스(227)** > 황색포도상구균(29) > 퍼프리젠스(22)
- 환 자 수: **노로바이러스(5,937)** > 퍼프리젠스(542) > 황색포도상구균(530)

< 특성 및 증상 >		< 주요 감염경로 >
<p><특성></p> <ul style="list-style-type: none"> - 급성위장염 일으키는 전염성 강한 바이러스 - 한여름철을 제외한 시기에 식품 및 환자와 직, 간접적 접촉 통해 감염 - 낮은 온도(-20℃)에서도 오래 생존 - 소량(10개)으로도 발병 가능 - 구토물, 분변 1g당 1억개 존재 - 구토물에 오염된 손으로 만진 문고리 등을 통해서도 감염 가능 <p><증상></p> <ul style="list-style-type: none"> - 감염 24~48시간 후 메스꺼움, 구토, 설사, 복통, 근육통, 두통 등을 일으킴 - 통상 3일 이내 회복되나 1주간 분변으로 바이러스 계속 배출 		
< 예방요령 >		
<p>01</p> <p>비누를 사용하여 30초 손씻기</p>	<p>02</p> <p>채소, 과일 깨끗한 물로 세척</p>	<p>03</p> <p>생식 살갓고, 85°C 1분 이상 가열</p>
<p>04</p> <p>물 끓여 마시기</p>	<p>05</p> <p>조리도구는 끓이거나 염소소독</p>	<p>06</p> <p>주변환경 청결히 하기</p>

담당부서: 성동구보건소 보건위생과

부록4. 조류인플루엔자 인체감염 예방 안내

조류인플루엔자 인체감염종이란?

- 조류인플루엔자 바이러스의 인체감염에 의한 급성호흡기감염병



조류인플루엔자 환축 발생 시 인체감염 예방수칙

- 보건·방역당국의 교육 및 조사에 협조

- 계절인플루엔자 백신 접종 (미접종자만)

- 개인보호구 착용 및 개인위생수칙 준수

- 항바이러스제 복용(1일 1회 1알씩)
- 농장종사자: 마지막 노출일로부터 7일간
- 살처분 참여자: 살처분 참여기간 + 추가 6일 (6주 이상 연속 복용 금지)
- ※ 복용 종료 2주 후까지 헌혈 금지

조류인플루엔자 인체감염 시 초기 증상은?

- 38℃ 이상의 고열과 함께 기침, 인후통 등 호흡기 증상
- ※ 보통 노출 후 3~7일 사이에 증상 시작



고열

기침

인후통

조류인플루엔자 인체감염 경로는?

- 조류인플루엔자 바이러스에 감염된 조류 또는 그 분변에 노출된 환경과의 접촉



- 보건소의 증상 발생 확인 업무에 협조
- 38℃ 이상의 고열을 동반한 호흡기 증상 발생 시 보건소 또는 1339에 즉시 신고
- 마지막 노출 후 5일과 10일째 보건소에서 전화 연락

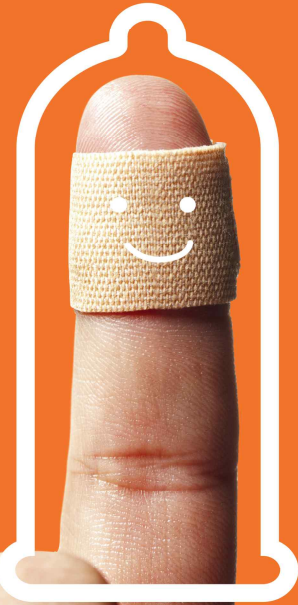
담당부서: 성동구보건소 질병예방과

부록5. 제 30회 세계 에이즈의 날(12월 1일)



1339
질병관리본부 콜센터

에이즈, 참 쉬운 예방법!



예방하고!

콘돔으로
예방해요!

에이즈 예방!
잘 알고 잘 대처하면
어렵지 않아요.
올바른 콘돔사용으로 에이즈를
예방할 수 있습니다.

검사하고!

무료검사로
확실하게!

감염이 의심되는 경우,
12주 후 검사 받는 것을
권장하고 전국 보건소에서
'무료의명검사가 가능합니다.'

안전하게!

성관계는
안전하게!

에이즈는 성관계로 인한
감염이 99% 이상입니다.
올바르게 콘돔을 사용하여
에이즈를 예방하는 것이
중요합니다.

제30회 세계 에이즈의 날(12월1일)

발행일 : 2017. 11. 14.

담당부서: 성동구보건소 질병예방과

부록6. 성동구 '국민행복민원실' 우수기관 선정!

우리구가 민원인 눈높이에 맞춘 환경개선 및 민원서비스의 우수성을 인정받아 행정안전부에서 실시하는 '2017년 국민행복민원실'로 선정되었습니다.

- 주 관: 행정안전부
- 대상기관: 262개 기관(지자체 245개, 시도교육청 17개)
- 선정방법: 시·도 1차 심사 및 추천을 거쳐, 행안부 심사로 최종 선정
- 심사지표: 민원실 환경 및 민원서비스 종합평가
- 선정결과: 서울 성동구 등 11개 기관
- 인센티브: 행정안전부 장관상 표창 및 국민행복민원실 현판



< 성동구 국민행복민원실 >



< 김부겸 행정안전부 장관과 기념촬영 >

담당부서: 민원여권과