

# 건강한 e-소식 10 2019

제 52 호  
발행일 2019. 10. 1.(화)

**05** **취약계층**  
기저귀·조제분유 지원  
의료급여 건강검진  
스마트건강증진서비스  
한방만성질환 무료진료  
성동형 의료복지  
1~3급 장애인 독감  
무료 예방접종  
의료급여 1종 독감  
무료 예방접종  
자신만만재활운동교실  
금호분소 재활치료실

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

**13** **유아동**  
만12세 여아  
자궁경부암 예방접종  
고고싱어린이운동  
물품대여점 안내  
어린이독감예방접종

**15** **성인**  
국가 유공자 독감  
무료 예방접종  
대사증후군 관리  
동 건강이음터  
주민건강관리센터  
보건소 당뇨교실  
고혈압·당뇨병등록관리  
금연클리닉 운영  
금연치료지원사업  
(한방)금연클리닉  
성동구민 마음톡톡  
마음건강검진 및  
상담비 지원  
정신건강복지센터 운영  
평생건강누림센터 운영

**20** **어르신**  
만65세 이상  
무료 폐렴구균예방접종  
어르신 독감 무료  
예방접종  
효사랑 주치의사업  
고혈압·당뇨병 의료비  
지원  
평생건강누림센터 운영  
무료 치매조기검진  
치매검진 실시  
가족, 쉽터사업

**23** **정보안내**  
구 홈페이지  
주방공개 배달음식점



# 건강한 e-소식 <sup>2019</sup> 10월 건강테마

## 알록달록 눈으로 먼저 먹는 6가지 컬러푸드

식물이 해충으로부터 스스로를 보호하기 위해 만드는 **피토 케미컬**~  
이 피토케미컬은 효능에 따라 **각기 다른 색상**을 가지는데..  
단순히 시각적인 감초 역할뿐 아니라 건강을 위한 핵심 식재료  
**컬러 푸드**에 대해 알아보자!!

### 혈관 청소기

레드푸드

항산화 물질 리코펜이 많은 빨강색 채소와 과일은 활성산소를 제거하고 면역력을 강화하는 효과가 있어요~또한 혈액순환을 원활하게 해서 심장을 비롯한 혈관 건강에 도움을 준답니다~ 대표적인 레드 푸드에는 토마토, 사과, 석류, 수박, 딸, 고추 등이 있어요~

### 천연 해독제

그린푸드

신진대사를 원활하게하고 피로를 풀어주며 세포 재생을 도와 노화를 늦추는 효과가 있는 클로리필이 많은 녹색 채소와 과일은 중금속 배출에 탁월한 효과가 있다. 대표적인 그린 푸드로는 시금치, 브로콜리, 오이, 양배추 등이 있다.

### 노화 방지제

퍼플푸드

강력한 항산화 성분인 안토시아닌으로 인해 보라색을 띠는 야채는 지방질을 흡수해 혈관속 노폐물을 제거하고 식욕을 감소시켜 다이어트 식품으로 인기가 높다. 적포도, 자두, 블루베리, 자두, 건포도, 가지, 적양파 등이 대표적인 식품이다.

### 혈당 안정제

블랙푸드

폴리페놀의 일종인 클로로겐산에 의해 검정색을 띠는 식품으로 당의 흡수를 억제하고 혈당 수치를 안정시켜 당뇨 관리에 효과적이다. 대표적인 식품으로는 검은콩, 검은깨, 다시마 등이 있다. 또한 이들 식품에는 시스테인이 많이 있어 탈모예방에도 도움이 된다.

### 항암 보조제

옐로우푸드

카로티노이드라는 피토케미컬 성분이 다량 함유된 노란색 식품은 백혈구 중 하나인 NK 세포의 공격력을 높여 종양세포를 공격하게 만들어 항암효과가 있다. 옥수수, 호박, 당근, 고구마, 강황 등이 대표적인 식품이다.

### 면역 강화제

화이트푸드

하얀색을 만드는 플라보노이드는 체내에 쌓인 유해물질을 배출하고 세포와 바이러스에 대한 저항력을 높여 면역력을 증진시키는 효과가 있다. 대표적으로 마늘, 무, 감자, 도라지 등이 있다.

# 건강한 e-소식 <sup>2019</sup> 10월 행사

## 「내 혈관 숫자 알기」 캠페인

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

▲ 대 상: 관내 고혈압, 당뇨병 환자 및 지역주민

▲ 일시 및 장소

일 시	10. 7.(월) 14시~16시	10. 11.(금) 14시~16시	10. 18.(금) 14시~16시	10. 25.(금) 14시~16시	10. 28.(월) 14시~16시
장 소	성수이마트	성동구청 앞마당	성동구청 1층 민원실	대림상가	노인복지관

▲ 내 용

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

▲ 문 의: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7080, 7104

## 당신의 두 손으로 소중한 생명을...

**당신의 두 손으로 심정지 환자를 살릴 수 있습니다.**

구조 및 응급처치교육에 참여하세요.

**당신도 할 수 있습니다.**

▲ 대 상: 누구나

▲ 일 시: 매주 월, 화, 수요일 (10:00~12:00 / 14:00~16:00)

▲ 장 소: 성동생명안전배움터 ☎ 02-2286-6087

▲ 내 용

- 심폐소생술 및 응급처치
- 자동심장충격기 사용법 등

▲ 신청방법: 전화 및 방문

▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7136

# 건강한 e-소식 2019 10월 프로그램

월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5
	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	고혈압 자조모임 (10:00~12:00)	개천절	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
7	8	9	10	11	12
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 행당1,2동 경로당 건강리더 간담회 (11:00~12:00) 당뇨병 발관리교육 (14:30~15:20)	한글날	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
14	15	16	17	18	19
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20)	당뇨병 자조모임 (10:00~12:00) 더편한내과 고혈압 교육 (16:00~17:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
21	22	23	24	25	26
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20) 한솔내과 고혈압 교육 (13:00~14:00) 당뇨병 발관리교육 (14:30~15:20)	수요건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 서울가정의학과 고혈압 교육 (13:00~14:00) 운동교육 (10:30~11:20)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00) 성수보건지소 당뇨병교육 (14:00~16:00)	
28	29	30	31		
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20)		상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20)		

**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 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>

※ 2018년부터 건강검진제도 개편으로 생애전환기검진이 『일반건강검진』으로 **통합**

- ▶ **검진기간:** 2019. 1. 1. ~ 12. 31
- ▶ **검진대상:** 의료급여수급권자로 만 19~64세 세대주 및 만 40~64세 세대원으로 2019년도 대상자
- ▶ **검진항목**

구분	검진항목	
공통 항목	문진과 진찰 및 상담·신체계측(키/몸무게/비만도/허리둘레/혈압/시력/청력) 측정·흉부방사선촬영·혈액검사·뇨검사·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)	만20/30/40/50/60/70세
	생활습관평가	만40/50/60/70세
	노인신체기능검사	만66/70/80세
	치면세균막검사	만40세
확진검사	고혈압 질환 의심자	진찰 및 혈압측정
	당뇨병 질환 의심자	진찰 및 공복혈당검사
	일반 의원에서도 확진검사 가능(건강검진 지정 의료기관 포함)	

- ▶ **검진비용:** 본인부담 없음
- ▶ **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](http://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 2019년도 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
- ▶ **문의:** 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, 서울시장장애인치과병원 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, 서울시장장애인치과병원, 서울동인병원, 굿모닝요양병원, 시온요양병원)
- ▶ 문 의: 해당 동주민센터, 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

## 심한장애인(1~3급) 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

### 심한장애인(1 ~ 3급) 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▶ 접종대상자: 관내 1 ~ 3급 장애인
- ▶ 접종기간: 2019. 10. 22. ~ 2019. 11. 22.
- ▶ 접종장소: 성동구 관내 위탁의료기관(성동구보건소 및 성동구 홈페이지에서 검색)
  - ※ 성동구보건소: 보건광장→공지사항→2019-2020 절기 독감 무료 예방접종->첨부파일 확인
  - ※ 성동구: 소통참여→새소식→2019-2020 절기 독감 무료 예방접종->첨부파일 확인
- ▶ 문 의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7



**의료급여1종 인플루엔자(독감) 무료 예방접종**
**의료급여 1종 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~**

- ▶ 접종대상자: 관내 의료급여 1종
- ▶ 접종기간: 2019. 10. 22. ~ 2019. 11. 1. 09:00 ~ 17:00(점심 1200~13:00 제외)
- ▶ 접종장소: 성동구 보건소 4층 성동아이맘건강센터
- ▶ 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 재활전문의를 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



## 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

## 임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신탐진시		임신~12주		20주~출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임산부 주차증 발급	임산부 스마트 알림이 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

## 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 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 <sup>1)</sup>	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  
- 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



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

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

## 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)
- ▲ 문 의: 성동구보건소 성동아이맘건강센터 ☎ 02-2286-7167, 7091



### 성동아이맘건강센터 교육프로그램 안내

- ▲ 대 상: 임신·출산·육아 가정
  - 신청일 기준 성동구 거주
- ▲ 내 용: 임신·출산·육아관련 교육프로그램 제공
  - 출산준비교실, 임신부 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

### 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



### 만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 무료 예방접종

- ▶ 대 상: 만 12세 여아('06. 1. 1. ~ '07. 12. 31. 출생자)
- ▶ 장 소: 전국 위탁의료기관 및 보건소
- ▶ 준비 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

**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. 10. 15. ~ 2020. 4. 30.  
(만 8세이하 2회 접종 대상자는 9. 17.부터 접종가능 )
- ▶ 접종장소: 주소지와 상관없이 전국 의료기관(예방접종도우미 홈페이지 검색)  
※ 예방접종관리→의료기관찾기→해당 동 및 인플루엔자 선택→접종기관 확인
- ▶ 문의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142


**국가유공자 인플루엔자(독감) 무료 예방접종**
**국가유공자 인플루엔자(독감) 무료 접종하세요~**

- ▼ 접종대상자: 관내 국가유공자
- ▼ 접종기간: 2019. 10. 22. ~ 2019. 11. 1. 09:00 ~ 17:00(점심 12:00~13:00 제외)
- ▼ 접종장소: 성동구 보건소 4층 성동아이맘건강센터
- ▼ 문의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

**대사증후군관리사업**

- ▼ 대상: 만 20세 ~ 64세
- ▼ 이용: 월~ 금요일 09:00~11:30 ※전화예약필수
- ▼ 장소: 보건소 1층 주민건강관리센터(대사증후군 검사실)
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 내용
  - 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



## 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
- ※건강관리계획이란?

꼭 방문하셔서

**1:1 건강관리 받으세요**



의사가 개인 맞춤형 건강 관리계획을 수립·제공하고 관리해 드립니다.

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.

## 보건소 당뇨교실

- ▼ 대 상: 지역주민 누구나
- ▼ 일 시: 매월 2·3·4주 화요일 오전 10:00~11:00
- ▼ 장 소: 보건소 5층 보건교육실
- ▼ 신청방법: 전화 또는 방문신청
- ▼ 교육일정

교육명	일시	강사
질환 바로알기	10월 8일 오전10시	보건소 의사
영양관리	10월 22일 오전10시	보건소 영양사
운동요법	10월 29일 오전10시	보건소 운동처방사

- ▼ 문 의: 성동구 보건소 보건의료과 ☎02-2286-7057





## 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

- ▼ 문 의: 성동구 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

## 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



### 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

### 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 토크'

- ▼ 대 상: **성동구민 20명**
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층 성동구정신건강복지센터
- ▼ 일 시: 매주 금요일(10월 4일, 11일, 18일, 25일) 14:00 ~ 17:00
- ▼ 진료의사: 한양대학교 정신건강의학과 전문의
- ▼ 내 용: 정신건강 관련 모든 상담 진행
- ▼ 문 의: 성동구정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082



## 마음건강검진 및 상담비 지원

성동구민의 마음건강을 위하여  
우울, 불면, 스트레스 등에 대한 전문의 상담비 일부를 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.

## 정신건강복지센터 주간재활프로그램

- ▼ 대 상: 성동구 관내 정신장애인
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층
- ▼ 일 시
  - 10월 8일, 15일, 22일, 29일(화) 13:00 ~ 16:00
  - 10월 10일, 17일, 24일, 31일(목) 10:00 ~ 16:00
- ▼ 내 용: 치료 프로그램 및 외부활동
- ▼ 문 의: 성동정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

## 평생건강누림센터 운영

- ▼ 대 상: 만 19세 이상 누구나
  - ▼ 일 시: 월~금요일 09:00~17:00
  - ▼ 장 소: 평생건강누림센터 (성수보건지소 4층)
  - ▼ 비 용: 무료
  - ▼ 내 용: 생애주기별 체력측정, 운동 상담 등  
※준비물: 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
  - ▼ 예약 및 문의: 평생건강누림센터 ☎ 02-2286-7190~6
- ※사전예약 필수, 신분증 지참



### 만 65세 이상 어르신 무료 폐렴구균예방접종

- ▲ 대 상: 만 65세 이상 어르신(1954년 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

### 어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

#### 어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▲ 접종대상자: 만 65세 이상 어르신(1954년 12월 31일 이전 출생자)
- ▲ 접종기간: 2019. 10. 22. ~ 2019. 11. 22.  
(만 75세 이상 어르신(1944년 이전)은 10. 15.부터,  
만 65세 이상 어르신(1954년 이전)은 10. 22.부터 접종가능)
- ▲ 접종장소: 주소지와 상관없이 전국 의료기관(예방접종도우미 홈페이지 검색)  
※ 예방접종관리→의료기관찾기→해당 동 및 인플루엔자 선택→접종기관 확인
- ▲ 문의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

### 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.

- ▲ 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: 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

### 평생건강누리센터 운영

- ▲ 대상: 만 65세 이상 누구나
- ▲ 일시: 월~금요일 09:00~17:00
- ▲ 장소: 평생건강누리센터(성수1가2동 공공복합청사 4층)
- ▲ 내용: 생애주기별 체력측정, 운동상담 등
- ▲ 비용: 무료 ※준비물: 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
- ▲ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 ☎ 02-2286-7190~6 ※사전예약 필수, 신분증 지참

### 무료 치매조기검진

\* 치매 예방만큼 좋은 치료제는 없습니다.

- ▲ 대상: 만 60세 이상 어르신
- ▲ 시간: 평일 09:00~17:00(점심시간 12:00~13:00)
- ▲ 장소: 성동구치매안심센터(성수1가2동 공공복합청사 5층) ※준비물: 신분증 지참
- ▲ 내용: 선별검사(MMSE-DS), 정밀검사(CERAD-K), 치매관련 상담
- ▲ 문의: 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071~4



## 치매검진 실시

- ▲ 대 상: 성동구 거주 60세 이상 어르신
- ▲ 장 소: 성동구치매안심센터 진료실
- ▲ 일 시: 매주 월·수요일 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 영상을 홈페이지에 공개하고 있습니다.

### ▲ 공개위치

성동구청 홈페이지 > 건강 탭 > 주방공개 배달음식점 클릭

성동구 보건소 홈페이지 > 보건광장 > 음식점 찾기 > 주방공개 배달음식점

### ▲ 공개업소

동 명	참여업소	전화번호
금호동1가	동대문엽기떡볶이	02-2298-8592
금호동2가	참살이 피자	02-2299-2291
	5학년2반 두 마리 치킨&도시락보쌈	02-6465-5020
마장동	신밥샵	02-2295-8743
	비비큐치킨 마장점	02-2234-9282
상왕십리동	차이들	02-2299-9295
성수동1가	네네치킨 성수1가점	02-467-8277
성수동2가	피자알볼로 성수점	02-466-8495
	본도시락 성수점	02-499-4282
송정동	와구와구짬	02-466-9962
	피자앵클	02-463-5677

동 명	참여업소	전화번호
하왕십리동	유로코피자 왕십리뉴타운점	02-2294-6553
	큰집닭강정	02-2281-4988
	비비큐치킨 행당점	02-2299-6737
	밥통령짜글이& 김치찌개 왕십리점	02-2282-0086
행당동	본도시락 한양대후문점	02-2291-4282
	네네치킨 행당1점	02-2293-4479
	야미가	02-2291-1543
	철순이네 왕십리점	02-2282-7444
홍익동	엘로우피자	02-2282-6660

▲ 문 의: 성동구보건소 보건위생과 ☎ 02-2286-7158

## 부록 1. 해외여행시 감염병 예방 수칙

### 여행 중! 이것만은 지켜주세요



#### 안전한 음식 · 물 마시기

덜 익은 음식, 비위생적인 음식은 먹지마세요  
물을 되도록 제품화되어 있는 물을 드세요



#### 자주 손씻기

식사 전, 외출 후 흐르는 물에  
비누로 30초 이상 손을 씻어주세요



#### 모기 주의

모기기피제를 사용하고,  
외출 시 긴소매, 긴바지, 모자를 착용해주세요



#### 동물 접촉 피하기

낙타, 닭, 원숭이, 박쥐 등  
현지 동물과의 접촉을 피하세요



### 여행 전! 준비하세요

해외감염병 정보는? [해외감염병NOW.kr](http://해외감염병NOW.kr)에서

- 국가별 감염병 예방정보
- 최근 해외감염병 발생소식
- 국제공인 예방접종기관 안내



- ☑ 출국 최소 2주 전 의료기관이나 보건소를 방문하여 필요한 예방접종과 예방약을 받으세요
- ☑ 소아, 임산부, 65세 이상 노인, 기저질환자의 경우 여행 전 전문의에게 상담을 받는 것이 좋습니다
- ☑ 해열제, 지사제, 소화제, 소독약, 반창고 등 간단한 비상약을 소지하세요



## 여행 후, 꼭 확인해주세요



검역감염병 오염지역을 방문한 경우  
건강상태 질문서를 반드시 작성하여  
검역관에게 제출하세요



여행 후, 고열, 설사, 구토 등 감염병 증상이  
의심될 경우 질병관리본부 콜센터 1339로  
전화하여 상담을 받으세요

### 잠복기

- 장티푸스 3일~60일(평균 8~14일)
- 세균성이질 12시간~7일(평균 1~4일)
- 뎅기열 3~14일(평균 4~7일)
- 홍역 7~21일(평균 10~12일)

‘해외감염병 예방  
우리 모두의 참여로  
완성됩니다’

[www.해외감염병NOW.kr](http://www.해외감염병NOW.kr)

오늘의 마지막 놀이는  
**보득보득 손씻기**

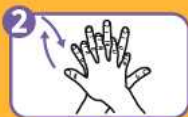


**비누거품으로 꼼꼼하게**  
손만 잘 씻어도 많은 감염병을 예방할 수 있어요!

**손씻기 6단계**



손바닥



손등



손가락 사이



두 손 모아



엄지 손가락



손톱 밑

# 가을철 식중독 예방 안내



## ※ 가을에는 어떤 식중독을 조심해야 할까요?

- 최근 5년간('14 ~ '18년) 식중독 발생 통계 자료 근거
- 발생건수: 병원성대장균(63) > 노로바이러스(38) > 살모넬라(35)
- 환자 수: 살모넬라(3,799) > 병원성대장균(2,278) > 노로바이러스(878)
- ⇒ 달걀과 관련 있는 살모넬라 식중독, 또다른 감염원인과 증상은?

## ※ 주요 원인식품 및 증상

미생물	오염원	증상
 <p>토양이나 물에서 장기간 생존 가능, 건조한 상태에서도 생존</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 달걀(★)</li> <li>- 날고기(돼지, 소, 닭 등)</li> <li>- 살균되지 않은 우유</li> <li>- 냉장고 안 버터에서도 720일 생존 가능</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 발병시기 : 8~48시간</li> <li>- 증상 : 복통, 설사, 구토, 발열</li> </ul>

※ 최근 5년간 살모넬라 식중독 원인: 달걀말이, 감자샐러드(마요네즈), 돈가스 소시지 등

## ※ 살모넬라 식중독 예방요령

			
<p>중심온도 <b>75°C</b> 1분 이상 가열하기(계란, 고기)</p>	<p>달걀을 만진 후에는 <b>비누로 손씻기!</b></p>	<p>조리에 사용된 기구 등은 <b>세척, 소독하여 2차 오염 방지</b></p>	<p>조리 후 <b>60°C, 5°C</b> 이하 바로 보관, 가능한 신속히 섭취하기</p>

발행: 성동구보건소 보건위생과 식품위생팀(02-2286-7152)

담당부서: 성동구보건소 보건위생과 (☎ 02-2286-7152)