

건강한 e-소식 5

2019

제 47 호
발행일 2019. 5. 1.(수)

05 취약계층

가저귀·조제분유 지원
의료급여 건강검진
스마트건강증진서비스
한방·만성질환 무료진료
성동형 의료복지
자신만안재활운동교실
금호분소 재활치료실

09 임신부

임산부 등록관리
서울아기건강첫걸음
임산부·영유아
영양플러스
산모·신생아
건강관리사 지원
남녀건강출산지원사업
정관복원시술비지원

12 유아동

만12세 여아
자궁경부암 예방접종
고고싱어린이운동
물품대여점 안내

14 성인

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

18 어르신

만65세 이상
무료 폐렴구균예방접종
무료 치매조기검진
평생건강누림센터 운영
효사랑 주치의사업
고혈압·당뇨병 의료비
지원
은빛힐링교실
치매검진 실시

20 정보안내

자동심장충격기 안내



발행처 성동구보건소
편집 건강관리과
전화 02)2286-7136



건강한 e-소식 5 월 건강테마

2019

5 월 건강테마

우리아이와 함께 더 즐거운 야외활동 즐기는 법

우리나라 아이들 10명 중 4명은 낙상 및 추락사고로 입원한다는 것,
알고 계셨나요?

야외에서 활동하기 좋은

5월과 6월은 가장 많은 낙상 및 추락사고가 발생하는 달!

간단한 예방수칙으로 건강한 야외활동을 즐겨요!

■ 안전한 옷 입여주기

- ✓ 놀이할때는 바지, 운동화 등 간편한 옷 입이기
- ✓ 장신구나 목걸이를 하지 않도록 지도하기
- ✓ 손에 물건을 든 상태에서 놀이를 하지 않도록 지도하기

■ 놀이터에서 안전하게 지내는 방법 알려주기

- ✓ 움직이는 그네 앞으로 지나가지 않기
- ✓ 미끄럼틀은 계단을 이용에 오르고, 위에서 장난치지 않기
- ✓ 짜편거나 바퀴 달린 탈것은 쟁에진 곳에서만 이용하기

■ 야외에 나간 경우 안내문에 따라 행동하기

건강하고 안전한 즐거운 5월을 보내세요



출처: 질병관리본부 카드



건강한 e-소식 2019 5 월 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	5. 13.(월) 14시~16시	5. 17.(금) 14시~16시	5. 24.(금) 14시~16시	5. 27.(월) 14시~16시
장 소	성수이마트	성동구청 1층 민원실	대림상가	노인종합복지관

▲ 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: 서울특별시 공공서비스 예약(<http://yeyak.seoul.go.kr>)
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7136

건강한 e-소식 2019 5 월 프로그램

월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4
			상설 당뇨병 질환교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 영양교육 (10:00~12:00)	
6	7	8	9	10	11
어린이날 대체휴무	상설 고혈압 영양교육 (10:00~12:00)	수요건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병 질환교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 영양교육 (10:00~12:00)	'고고심'어린이 운동용품대여점 (10:00~14:00)
	보건소 고혈압교실 질환 바로알기 (10:00~11:00)		금호교회 당뇨병 교육 (10:30~11:30)		
	성수2동주민센터 당뇨병 교육 (14:00~16:00)		두산위브제2경로당 고혈압 교육 (14:00~15:00)	행당제2경로당 고혈압 교육 (14:00~15:00)	보육교사 대상 구조 및 응급처치교육 (10:00~12:00)
13	14	15	16	17	18
상설 고혈압 질환교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	당뇨병 자조모임 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 질환교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 영양교육 (10:00~12:00)	
	보건소 고혈압교실 운동교육 (10:00~11:00)		동서울교회 당뇨병 교육 (13:00~14:00)		
	한신제2경로당 고혈압교육 (14:00~15:00)				
	정신건강 의사상담 (14:00~17:00)				
20	21	22	23	24	25
상설 고혈압 질환교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 영양교육 (10:00~12:00)	건강시식체험회 (12:00~14:00)	상설 당뇨병 질환교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 영양교육 (10:00~12:00)	'고고심'어린이 운동용품대여점 (10:00~14:00)
	보건소 고혈압교실 영양관리 (10:00~11:00)		서울가정의학과 고혈압 교육 (13:00~14:00)		
삼부경로당 고혈압 교육 (14:00~15:00)	행당 푸르지오 고혈압 교육 (14:00~15:00)		성수2동주민센터 고혈압 교육 (14:00~16:00)		
	정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	두산위브제1경로당 고혈압 교육 (14:00~15:00)			
27	28	29	30	31	
상설 고혈압 질환교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 영양교육 (10:00~12:00)		상설 당뇨병 질환교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 영양교육 (10:00~12:00)	
	한솔내과 당뇨병 교육 (13:00~14:00)			신동아경로당 고혈압 교육 (14:00~15:00)	
	정신건강 의사상담 (14:00~17:00)				



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**

구 분	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
확진검사	치면세균막검사	만40세
	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) 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
- ▶ **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

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 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 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신의심시	임신헌인시	임신~12주	임신~15주	16주~출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임신여부 검사(소변)	임산부 엠틀렘 증정	임신 초기검사	엽산제 지급	철분제 지급	기형아 검사	임신성 당검사 및 빈혈검사

- ▶ **대 상:** 관내 임산부
- ▶ **일 시(이용시간):** 월~금(평일) 09:00~18:00
- ▶ **문 의:** 성동구보건소 1층 모성영유아실 ☎ 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 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
- **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 1층 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
- 출산(예정)일 증빙서 . 산모수첩 및 출생증명서 등 - 신분증 - 주민등록등본 및 건강보험 자격.납부확인서 . 행정정보 공동이용 동의 시 생략 가능	- 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

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 제공, 배란테스트기 제공, 고위험임신 관련 산부인과 전문의 상담
 맞벌이 부부를 위한 2,4째주 목요일 18:00~20:00 야간 운영
- ▲ **문 의:** 성동구보건소 4층 성동아이맘건강센터 ☎ 02-2286-7167

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
- ▶ **준비물:** 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.

- ▶ 대상: 성동구민 및 성동구 소재 근무 직장인 (36개월 이상~만12세 이하 자녀를 둔 부모)
- ▶ 대여기간: 3주(연장불가능)
- ▶ 장소: 성동구보건소 금호분소 5층 운동물품대여점
- ▶ 비용: 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.

▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7186

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

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



※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.

동 건강이음터

- ▶ 대상: 20세 이상
- ▶ 일시: 매주 월~금요일 09:00~17:00
- ▶ 장소: 동 건강이음터(찾아가는 동 주민센터 내)
- ▶ 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 질병예방과 ☎ 02-2286-7086





고혈압 · 당뇨병 등록관리

- ▼ 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
차조모임	셋째주 수요일 오전10시	당뇨병 길잡이교육(Map활용)

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

보건소 고혈압교실

- ▼ 대 상: 지역주민 누구나
- ▼ 일 시: 1·2·3주 화요일 오전 10:00~11:00
- ▼ 장 소: 보건소 5층 보건교육실

▼ 교육일정

교육명	일시	강사
고혈압 질환 바로알기	5월 7일 오전10시	보건소 의사
고혈압 관리 운동요법	5월 14일 오전10시	보건소 운동처방사
고혈압 예방 영양관리	5월 21일 오전10시	보건소 영양사

▼ 문 의: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

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, 운동상담 등
※준비물: 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
- ▼ 예약 및 문의: 평생건강누림센터 ☎ 02-2286-7190~6
※사전예약 필수, 신분증 지참



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

금연클리닉 운영

- ▼ 기 간: 연중
- ▼ 일 시: 평일 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)
 - 행동강화 물품 및 6개월 금연성공 기념품 제공
- ▼ 문 의: 성동구보건소 금연클리닉 ☎ 02-2286-7131~2

금연치료 지원사업

- ▼ 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





성동구민 정신건강상담 '성동구민 마음톡톡'

- ▼ 대 상: 성동구민 20명
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층 성동구정신건강복지센터
- ▼ 일 시: 매주 화요일(5월 7일, 14일, 21일, 28일) 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 ☎ 02-2286-7093
※ 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: 매주 화요일 13:00 ~ 16:00/목요일 10:00 ~ 16:00
- ▼ 내 용: 치료 프로그램 및 외부활동
- ▼ 문 의: 성동정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082



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

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

평생건강누리센터 운영

- ▲ 대 상: 만 65세 이상 누구나
- ▲ 일 시: 월~금요일 09:00~17:00
- ▲ 장 소: 평생건강누리센터(성수1가2동 공공복합청사 4층)
- ▲ 내 용: 생애주기별 체력측정, 운동상담 등
- ▲ 비 용: 무료 ※준비물: 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
- ▲ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 ☎ 02-2286-7190~6 ※사전예약 필수, 신분증 지참

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.

- ▲ **대 상:** 주민등록상 관내 거주하는 만 65세 이상 **고혈압당뇨병 환자**
- ▲ **신 청:** 성동구 등록의원에서 진료시 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	지정 의원	지정 약국	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

은빛힐링교실(자조모임)

- ▲ **대 상:** 성동구 거주 **치매환자 가족**
- ▲ **장 소:** 성동구치매안심센터 교육실
- ▲ **일 시:** 매주 금요일 14:30 ~ 15:30
- ▲ **내 용:** 치매환자가족 '우쿨렐레 수업'
- ▲ **문 의:** 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071

치매검진 실시

- ▲ **대 상:** 성동구 거주 **70세 이상 어르신**
- ▲ **장 소:** 성동구노인건강센터 진료실
- ▲ **일 시:** 매주 월·수요일 13:00 ~ 17:00
- ▲ **내 용:** 치매검진 실시 후 기억장애 의심자 전문의 상담
- ▲ **문 의:** 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071

자동심장충격기로 심정지 환자를 살릴 수 있어요!

▶ **자동심장충격기(AED)란?**

갑작스런 심정지 환자 발생시 환자의 심장에 짧은 순간 강한 전류를 통과시켜 심장이 다시 정상적인 전기활동을 할 수 있도록 유도하는 장치

▶ **사용법**



▶ **설치장소**

공공기관, 다중이용시설, 지하철역, 50세대 이상 아파트 등

▶ **내 주변 AED 찾아보기**

- 모바일 앱 '응급의료정보제공'
- 홈페이지 www.e-gen.or.kr

▶ **문 의:** 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7053



부록 1. 진드기 매개 감염병 예방해요!



진드기 매개 감염병 예방수칙

**피부는 햇빛을 싫어하지만
진드기를 더 싫어합니다**



예방 1 옷 제대로 입고

모자

긴팔

긴바지

등산화



목수건

장갑

뾰족리

목이 긴 양말

예방 2 기피제 뿌리고



예방 3 풀숲 피하고



예방 4 털고, 씻고, 빨래하고

털고



에어건으로 진드기 털기

씻고



전신 샤워 및 진드기 찾기

빨래하고



아외복 분리 세탁하기

담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)

부록 2. 어린이 수족구병 예방하기



수족구병 예방하기



위험연령/시기




5세
이하 영유아

5~8월
가장 많이 발생

감염경로




환자의 대변 또는 호흡기
분비물과 직접 접촉

오염된 물건을
통해 전파

*침, 가래, 콧물, 수포의 진물 등 *수건, 장난감, 집기 등

증상

발열
38°C 정도



수포성(물집) 발진
손등, 손바닥, 발등, 발바닥,
엉덩이, 혀, 볼점막, 입천장,
잇몸, 입술



구내염



예방법



올바른 손씻기의 생활화
특히, 기저귀를 갈고 난 후
비누를 사용해 손 씻기!



청결(소독)유지
아이들 장난감, 놀이기구,
집기 등



철저한 소독
환자의 배설물 묻은 옷 등



타인과의 접촉 최소화
수족구병 환자와 접촉 피하기

수족구병이 의심되면 어린이집, 유치원 및 놀이시설 등에 보내지 않도록 합니다.
자세한 내용은 질병관리본부 홈페이지 또는 24시간 콜센터 1339에서 확인할 수 있습니다.





담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)



부록 3. 봄철 식중독 예방 안내

봄철 식중독 예방 안내 성동구

(2019년 1호)

* 봄에는 어떤 식중독을 조심해야 할까요?

- 최근 5년간('14 ~ '18년) 식중독 발생 통계 자료 근거
- 발생건수: 노로바이러스(72) > **퍼프린젠스(36)** > 원충(35)
- 환자 수: 노로바이러스(2,177) > **퍼프린젠스(2,009)** > 병원성대장균(1,291)

* 클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독이란?

- 집단급식시설 등 다수인의 식사 조리 시 발생되기 쉬워 “**집단조리 식중독**”이라 불림
- 가열 조리된 식품을 장시간 실온 방치 시 주로 발생하며,
- **단기간에 집단으로 환자가 발생**하는 특징이 있음
- 대부분 열은 나지 않고, **심한복통, (수양성)설사** 증상을 나타냄



* 클로스트리디움 퍼프린젠스 균의 특성

- **고기**(돼지고기, 닭고기 등), 육류가공품, 기름에 튀긴 식품이나 **큰 용기에서 대량조리**된 스프, 국, 카레 등에 잘 생김
- 균 자체는 열에 약하나 아포 형성 시 열에 강한 독소 생성 (**가열 조리 후 장시간 실온 보관 시 세균 증식**)
- 포자는 냉장(냉동)식품 중에도 존재 가능



* 퍼프린젠스균 식중독 예방요령

신선한 재료로 조금씩 신속하게 조리 후 섭취	조리된 음식을 바로 식혀 보관하세요!	음식물은 조금씩 덜어서 보관하세요!	반드시 냉장 5°C 또는 보온 60°C 저장(상온보관 X)
			

발행: 성동구보건소 보건위생과 식품위생팀(02-2286-7152)

담당부서: 성동구보건소 보건위생과 ☎ 02-2286-7152

