

# 건강한 e-소식 6

2019

제 48 호  
발행일 2019. 6. 3.(월)

## 06 취약계층

기저귀·조제분유 지원  
의료급여 건강검진  
스마트건강증진서비스  
한방만성질환 무료진료  
성동형 의료복지  
자신만안재활운동교실  
금로분소 재활치료실

## 10 임신부

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

## 13 유아동

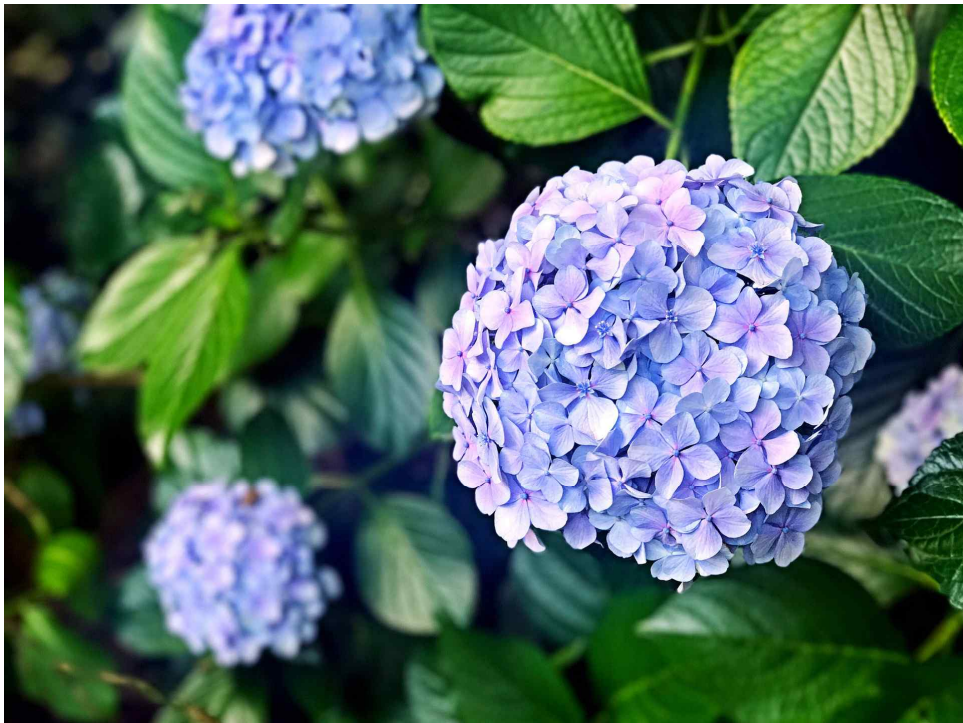
만12세 여아  
자궁경부암 예방접종  
고고성어린이운동  
물품대여 안내

## 15 성인

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

## 19 어르신

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



발행처 성동구보건소  
편집 건강관리과  
전화 02)2286-7136



성동구

# 건강한 e-소식 6 월 건강테마

2019



## 자전거 사고예방에 헬멧 착용 필수

야외 활동이 증가하는 계절을 맞아 질병관리본부에서는 2012~2017년동안  
자전거 사고로 응급실에 내원한 환자 연향을 분석한 결과를 공개했어요.

### 응급실 내원 비율



소아, 청소년이  
성인보다 **3배** 높음

### 가장 많이 발생하는 시기



5~6월  
주말 및 오후 시간대

### 손상 부위 및 원인



외상성 머리 손상(46.6%)  
사고 당시 헬멧 미착용(70.3%)

### 사고 주요 발생 지점



일반도로(44.5%)  
골목길(28.7%)



## 자전거 안전사고 예방 수칙

- ✓ 자전거 헬멧을 착용합니다.
- ✓ 음주 후에는 자전거를 절대 타지 않습니다.
- ✓ 도로상에는 우측통행을 지키고 차량과 같은 방향으로 직선 주행합니다.
- ✓ 이어폰과 핸드폰은 자전거 운행시 사용하지 않습니다.
- ✓ 가방과 짐은 짐칸에 고정하여 이동하도록 합니다.
- ✓ 어두워지면 전조등과 반사등을 반드시 사용합니다.
- ✓ 교차로나 골목길에서 방향을 변경하거나 정지시 손신호를 사용합니다.
- ✓ 주변에 보행자가 있을시 경보벨을 울리거나 말을 하여 보행자의 주의를 유도합니다.
- ✓ 내리막에서는 무리하게 속력을 내지 않으며 뒷바퀴에 먼저 제동을 가한뒤 앞바퀴에 제동을 가합니다.
- ✓ 상시적으로 브레이크 점검을 비롯한 자전거 정비를 시행합니다.

**모두가 안전하고 즐겁게 자전거 타는 그날까지!!**



# 건강한 e-소식 2019 6 월 행사

## 「제74회 구강보건의 날」 하안별이 캠페인

구강보건의 날을 맞이하여 주민의 구강건강을 증진시키고, 올바른 구강관리 습관 형성을 위해 「하안별이 캠페인」 실시합니다.

- ▲ 대 상: 지역주민 누구나
- ▲ 일시 및 장소
  - 일 시: 2019. 6. 18.(토) 13:00~17:00
  - 장 소: 왕십리광장
- ▲ 내 용
  - 서울시립장애인치과병원: 구강검진 및 불소도포
  - 성동구보건소: 큐스캔 이용 입속 세균 관찰, 올바른 구강관리법 교육
  - 치아홈메우기 칠하기, 치아미로 찾기, 와타나베 전문가 칫솔질 등

▲ 문 의: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7079

# 건강한 e-소식 2019 6 월 행사

## 2019년 「건강리더 양성 교육」 대상자 모집 안내

개인의 건강관리뿐만 아니라 주변 마을 주민과 함께 건강실천모임을 통하여 건강한 마을을 만들기 위한 「건강리더 양성교육」에 많은 참여바랍니다.

- ▲ 기 간: 2019. 6. 12.(수) ~ 7. 3.(수) 매주 수요일 09:30~12:00
- ▲ 장 소: 성동구 마을공동체지원센터(성동구청 맞은편 웨르빌 101동 219호)
- ▲ 대 상: 건강에 관심이 많은 주민 20명
- ▲ 강 사: 김가희('나'에 대해 알아보기 MBTI 교육) 외 5명
- ▲ 내 용: 소통, 나에 대한 발견, 건강 등
- ▲ 향후계획
  - 건강리더 교육후 건강리더 소모임 결성
  - 건강리더 요청에 따른 리더 심화교육 실시 등

▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7100

## 「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	6. 3.(월) 14시~16시	6. 14.(금) 14시~16시	6. 21.(금) 14시~16시
장 소	성수이마트	성동구청 1층 민원실	대림상가

- ▲ 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

## 가벼운 증상엔 「서울시 야간휴일 의료기관」

가벼운 증상엔 응급실 대신 「서울시 야간휴일진료기관」 이용하세요.

- ▲ 진료시간
  - 평일 야간 22:00~23:00까지
  - 토/일/공휴일 18:00까지
- ▲ 진료과목
  - 내과, 소아청소년과, 가정의학과 등
  - 일차 진료의 처치 및 처방
- ▲ 방 법
  - 120 다산콜 센터 전화문의
  - 119 안전신고센터 전화 문의

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



# 건강한 e-소식 2019 6월 프로그램

월	화	수	목	금	토
					1
3	4	5	6	7	8
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 보건소 당뇨병교실 질환 바로알기 (10:00~11:00) 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	수요건강요리교실 (14:00~16:00)	현충일	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	'고고싱'어린이 운동물품대여점 (10:00~14:00)
10	11	12	13	14	15
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 보건소 당뇨병교실 운동교육 (10:00~11:00) 성수노인복지센터 고혈압 질환교육 (14:00~15:00) 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	건강리더양성교육 (09:30~12:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
		당뇨병 자조모임 (10:00~12:00)	동서울교회 당뇨병 영양교육 (13:00~14:00)	신동아경로당 고혈압 교육 (14:00~15:00)	
17	18	19	20	21	22
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 보건소 당뇨병교실 영양관리 (10:00~11:00) 성수노인복지센터 고혈압 영양교육 (14:00~15:00) 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	건강리더양성교육 (09:30~12:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 왕십리성당 당뇨병 질환교육 (10:30~11:20) 서울가정의학과 당뇨병 교육 (13:00~14:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	'고고싱'어린이 운동물품대여점 (10:00~14:00)
24	25	26	27	28	29
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 한솔내과 고혈압 교육 (13:00~14:00) 정신건강 의사상담 (14:00~17:00)	건강리더양성교육 (09:30~12:00) 건강시식체험회 (12:00~14:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	

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**

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
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](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, 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)
- ▶ **문의:** 해당 동주민센터, 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

**자신만만 재활 운동 교실 운영**

- ▶ **대상:** 성동구 지체 및 뇌병변 장애인(성인)
- ▶ **일시:** 매주 수요일 10:00~12:00
- ▶ **장소:** 성동구보건소 금호분소 운동교육실(행당로 12(금호동))
- ▶ **내용:** 장애인 대상 근력 및 스트레칭 교육, 균형운동 실습
- ▶ **신청방법:** 전화 또는 방문 신청
- ▶ **문의:** 성동구보건소 금호분소 재활치료실 ☎ 02-2286-7107

**금호분소 재활치료실 운영**

- ▶ **대상:** 성동구 관내 장애인(지체 및 뇌병변 위주) ※정신장애인 제외
- ▶ **일시(이용시간):** 월요일(물리치료), 수요일(재활치료), 금요일(재활치료) 09:00~17:00
- ▶ **장소:** 성동구보건소 금호분소 재활치료실
- ▶ **참여방법:** 금호분소 재활치료실 직접 방문하여 재활전문 의사 진료후 이용(무료)
- ▶ **준비물:** 신분증 및 장애인 등록증 지참
- ▶ **내용:** 재활상담 및 재활운동기구를 이용한 재활 운동
- ▶ **문의:** 성동구보건소 금호분소 재활치료실 ☎ 02-2286-7107



**임산부 등록관리 사업**

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

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

- ▶ **대상:** 관내 임산부
- ▶ **일시(이용시간):** 월~금(평일) 09:00~18:00
- ▶ **문의:** 성동구보건소 1층 모성영유아실 ☎ 02-2286-7096~7

**서울아기 건강첫걸음 사업**

관내 출산 가정에 방문간호사가 찾아가 건강관리서비스를 제공해 드립니다.

- ▶ **대상:** 관내 임신 20주 이상 ~ 출산 4주 이내 가정
- ▶ **일시(이용시간):** 사전 방문 간호사와 일정 조율
- ▶ **장소:** 신청 가정
- ▶ **내용:** 산모와 신생아 건강상태 사정 및 상담, 신생아 돌보기, 산후우울증 평가 등
- ▶ **문의:** 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 1층 영양플러스실 ☎ 02-2286-7138~40

**산모·신생아 건강관리사 지원 사업**

성동구 모든 출산가정에 산모신생아 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	- 휴직증명서 (1개월 이상 시) · 휴직 기간 및 유/무급 여부 명시 서류
- 신분증	- 가족관계 증명서 · 부부 주소지 분리 및 외국 국적 소유
- 주민등록등본 및 건강보험 자격.납부확인서 · 행정정보 공동이용 동의 시 생략 가능	- 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.

- ▶ **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





대사증후군관리사업

- ▼ 대 상: 만 20세 ~ 64세
- ▼ 이 용: 월~ 금요일 09:00~11:30 **※전화예약필수**
- ▼ 장 소: 보건소 1층 주민건강관리센터(대사증후군 검사실)
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 내 용
  - 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

- ▼ 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: ☎ 02-2286-7064, 7171

꼭 방문하세요



1:1 건강관리 받으세요

환자가 개인 맞춤형 건강 관리계획을 수립·제정하고 관리해 드립니다.

※건강관리계획이란?

개인별 건강위험요인, 생활습관 등 건강문제를 분석·평가하여 그 결과를 기초로 **의사가 대상자(환자)와 함께 건강위한 실천 목표를 세우고 관리하는 것**입니다. **위험요인 및 생활습관 개선을 위한 실천 목표를 세우고 관리하는 것**입니다.

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



고혈압·당뇨병 등록관리

- ▼ 대 상: 지역주민 누구나
- ▼ 일 시: 연중
- ▼ 장 소: 고혈압·당뇨병 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 당뇨병교실

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

교육명	일시	강사
당뇨병 질환 바로알기	6월 4일 오전10시	보건소 의사
당뇨병 관리 운동요법	6월 11일 오전10시	보건소 운동처방사
당뇨병 영양관리	6월 18일 오전10시	보건소 영양사

- ▼ 문 의: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

평생건강누리센터 운영

- ▼ 대 상: 만 19세 이상 누구나
- ▼ 일 시: 월~금요일 09:00~17:00
- ▼ 장 소: 평생건강누리센터 (성수보건지소 4층)
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 내 용: 생애주기별 체력측정, 운동상담 등
  - ※준비물: 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
- ▼ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 ☎ 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(6월 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 ☎ 02-2286-7093  
※ 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 고혈압·당뇨병 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



## 부록 1. 동양하루살이 알아보기!

더불어 행복한  
스마트포용도시성동

성동구보건소

### 동양하루살이는

사람을 물거나 감염병을 옮기지 않으며  
깨끗한 물과 밝은 빛을 좋아합니다.

#### 동양하루살이의 생태적 특징

##### ● 발생 시기 및 출몰지역

- 5~6월경 집중 발생
- 서울(강동, 광진, 송파, 성동, 강남), 남양주, 하남 등에서 발생
- 성동구는 성수동, 응봉동, 옥수동, 금호동 등 한강 접경 지역에서 관측됨



동양하루살이 성충(알컷)



동양하루살이 성충(수컷)

##### ● 위생해충이 아니며, 밝은 빛을 좋아함

- 깨끗한 물인 2급수 이상의 하천, 계곡 등에 서식하는 수서곤충
- 입이 퇴화해 물지 않아 감염병을 옮기지 않음
- 불빛을 보고 집중적으로 모이기 때문에 미관상 불편 초래
- 4~5일 이내에 자연적으로 죽음

##### ● 유충서식지인 한강 상류는 상수원 보호구역이며, 수중 방역에 한계

#### 주민대처요령

- 밝은 불빛을 좋아하므로 각 가정 및 상가에서는 8시 이후에는 조명의 밝기를 최소화하고 가능하면 노란색 계통의 등 또는 나트륨등을 사용
- 실내로 들어오지 못하게 모기장, 방충망 설치
- 창문, 유리 등에 붙어 있을시 분무기로 물을 뿌려주면 떨어짐

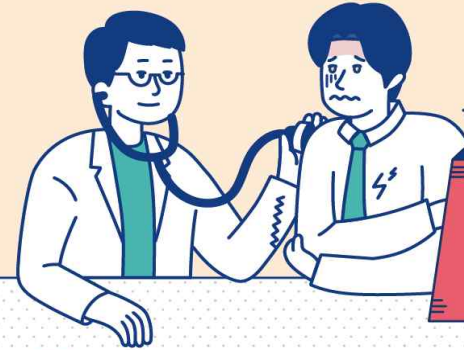
문의 : 성동구보건소 질병예방과 감염병예방팀 (☎2286-7034)

담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7034)

## 부록 2. A형간염 알아보기

질병관리본부  
KCDC

1339  
Korea Health



발행일 : 2019.05.07

### A형간염 알아보기

#### 어떻게 감염 되나요?



대변을 통한  
경구감염



바이러스에 오염된  
물/음식 섭취



A형간염 환자와의  
직접접촉

#### 증상은 무엇인가요?



발열, 오한



피로, 두통



황달



메스꺼움, 구토

#### 어떻게 예방할 수 있나요?



음식 익혀 먹기,  
물 끓여 마시기



요리 전, 식사 전, 용변 후  
비누로 30초 이상 손씻기



채소, 과일 등 깨끗한 물에  
씻어 껍질 벗겨 먹기



\*고위험군은  
예방접종 받기

\*고위험군 : 질환별 | 만성 간질환자, 간이식 환자, 혈액제제를 자주 투여 받는 임우병 환자 등  
직업별 | 외식업종사자, 보육시설 종사자, A형간염 바이러스에 노출될 위험이 있는 의료인 및 실험실 종사자  
상황별 | A형간염 유행지역 여행자 또는 근무 예정자, 최근 2주 이내에 A형간염 환자와의 접촉자

담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)



### 부록 3. 해외여행시 모기매개감염병 예방수칙



<b>여행 전</b> 	<b>01</b> 여행지역별 주의해야 할 감염병 확인하기! <small>* 국가별 감염병 정보는 질병관리본부 홈페이지(www.kdcd.go.kr) -해외질병-국가별 예방접종 및 모기매개(cdc.go.kr)-해외질병-국가별 예방정보에서 확인 가능</small>	<b>02</b> 모기 기피 용품 (기피제, 모기장, 모기향, 밝은색 긴팔 및 긴바지 등) 준비하기! 
	<b>03</b> 임신부는 지카바이러스감염증 발생국가 여행 연기 고려하기! 	<b>04</b> 임신부가 지카바이러스감염증 발생국가 여행하는 경우, 사전에 병원을 방문하여 주의사항 및 태아 건강상태 체크하기! 
<b>여행 중</b> 	<b>01</b> 방충망 또는 모기장이 있고 냉방이 잘되는 숙소 이용하기! 	<b>02</b> 외출시 밝은색 긴팔 및 긴바지 착용하고, 숙소에서는 모기장, 모기향 등 사용하기! 
	<b>03</b> 기피제는 허용량을 준수하여 신체 노출 부위 및 옷에 얹게 바르고, 눈, 입, 상처에는 사용하지 않기! <small>* 기피제 사용은 유럽의 질병정보시스템을 통해 추려내어 사용할 반드시 숙지</small>	<b>04</b> 야외 활동시, 모기가 많이 있는 풀 숲 및 산 속 등은 가급적 방문하지 않기! 
<b>여행 후</b> 	<b>01</b> 귀국후 2주 이내 의심증상 (발열, 발진, 관절통, 근육통, 결막염, 두통 등) 발생시 의료기관 방문하여 해외 여행력 알리고 진료받기! 	<b>02</b> 해외여행 후, 현열하는 경우 반드시 해외 여행력 알리기! 
	<b>03</b> 지카바이러스감염증 발생국가를 방문한 남녀는 귀국 후 6개월 동안 임신연기, 콘돔사용 또는 성관계 하지 않기! <small>* 지카바이러스는 성접촉을 통해 전파 가능</small>	<b>04</b> 지카바이러스감염증 발생국가를 방문한 임신부는 산전진찰을 통해 주기적으로 태아 상태 모니터링 하기! 

담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)

