

건강한 e-소식 8 2019

제 50 호
발행일 2019. 8. 1.(목)

05 취약계층
기저귀·조제분유 지원
의료급여 건강검진
스마트건강증진서비스
한방만성질환 무료진료
성동형 의료복지
자신만안재활운동교실
금도분소 재활치료실

09 임신부
임산부 등록관리
서울아기건강첫걸음
임산부·영유아
영양플러스
산모·신생아
건강관리사 지원
남녀건강출산지원사업
성동아이맘건강센터
교육프로그램 안내
정관복원시술비지원

12 유아동
만12세 이하
자궁경부암 예방접종
고성어린이운동
물품대여점 안내

14 성인
대사증후군 관리
주민건강관리센터
동 건강이음터
고혈압·당뇨병·등록관리
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
무더위 쉼터 운영
구 홈페이지
주방공개 배달음식점



발행처 성동구보건소
편집 건강관리과
전화 02)2286-7136



건강한 e-소식 8 월 건강테마

☎️ **귀찮은 자동차 에어컨 냄새!! 한번에 제거하는 팁!!**

무더위 속 오랜만에 들어본 자동차 에어컨에서 귀찮은 냄새로
눈살을 찌푸렸던 적, 한번쯤은 있으시죠?
오늘은 불편한 **자동차 에어컨 냄새 원인, 에어컨 작동요령과
청소 팁**을 알려드릴게요.

➤ **에어컨 냄새 원인**

자동차 에어컨 냄새의 원인은 바로!! **곰팡이** 때문인데요.
에어컨에서 발생한 곰팡이는 악취는 물론, 각종 호흡기 질환을 일으킬 수
있어 주의가 필요해요.

➤ **에어컨 작동 요령**

에어컨 내 곰팡이 번식을 막기 위해서 에어컨 내부에 남은 습기를 제거
해야 해요.

1. 주행 중 주기적으로 에어컨을 끄고 외기 순환을 시키기
2. 시동을 끄기 2~3분전부터는 에어컨 작동을 멈추고 송풍을 시키기

➤ **에어컨 청소 요령**

1. **운증형 탈취제 사용**

에어컨 작동시 지속적으로 악취가 발생한다면,
에어컨 내부에 곰팡이가 가득 찼음을 의미해요.
이 경우에는 시중에 판매중인 운증형 탈취제를 활용해
에어컨 내부 깊은 곳 까지 청소하는 것이 좋아요.

2. **에어컨 필터 교체**

에어컨 필터는 보통 6개월마다 주기적으로 교체해줘야 해요.
교체시기가 지난 에어컨 필터는 표면에 곰팡이가 번식해 냄새의 원인이
될 수 있기 때문이에요.
봄철 미세먼지 시즌을 거친 필터의 경우,
여름철 에어컨 사용 전에 반드시 교체해주는 것이 좋아요.

3. **에바포레이터(증발기) 청소하기**

에바포레이터는 에어컨 작동시 냉각되었다가,
에어컨을 끄면 뜨거운 공기와 만나 내부에 수증기가 맺히게 되는데요.
이 과정에서 높은 온도와 습기로 인해
곰팡이가 만들어지기 좋은 환경이 되기 때문에 지속적인 청소가 필요해요.

시원하고 깨끗한 에어컨으로 울여름을 무사히 보내시길 바랍니다.



건강한 e-소식 2019 8 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	8. 5.(월) 14시~16시	8. 16.(금) 14시~16시	8. 23.(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

2019년 15기 「서울숲노르딕워킹교실」 모집안내

노르딕 워킹은 양손에 스틱을 짚고 걷는 것으로 상체 사용이 많아 칼로리 소비 및 운동효과가 높고, 체중이 분산되므로 관절의 충격완화와 보호에 효과적이며 척추를 바르게 펴게 하고 자세를 교정하는 효과가 있습니다.

2019년 15기 서울숲에서 노르딕워킹교실 참여자 모집하고 있으니 많은 참여 바랍니다.

- ▲ 운영내용: 노르딕 워킹 이론 및 실기교육(스틱 무료대여) 교육 출석 80% 이상 참여 필수
- ▲ 운영일시: 2019. 9. 17.(화)~ 10. 22.(목) 매주 화, 목요일 10:00~11:30(총 10회)
- ▲ 운영장소: 서울숲 공원
- ▲ 대 상: 만 20세 이상 ~ 65세 미만 성동구민 선착순 신규 40명
- ▲ 신청기간: 2019. 8. 5.(월) ~ 8. 16.(금) 09:00~18:00
- ▲ 문의 및 신청: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7054

건강한 e-소식 2019 8 월 프로그램

월	화	수	목	금	토
			1	2	3
			상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	정신건강의사상담 (14:00~17:00)
5	6	7 칠석	8 일추	9	10
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	상설 수요건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	'고고싱'어린이 운동용품대여점 (10:00~14:00)
	당뇨병 관리교육 (14:30~15:20)	고혈압 자조모임 (10:00~12:00)		정신건강의사상담 (14:00~17:00)	
12	13	14	15	16	17
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	당뇨병 자조모임 (10:00~12:00)	광복절	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
		더편한내과 고혈압교육 (16:00~17:00)		정신건강의사상담 (14:00~17:00)	
19	20	21	22	23	24
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	상설 수요건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	'고고싱'어린이 운동용품대여점 (10:00~14:00)
	당뇨병발관리교육 (14:30~15:20)		서울가정의학과 고혈압 교육 (13:00~14:00)	정신건강의사상담 (14:00~17:00)	
26	27	28	29	30	31
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)		상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
	한솔내과 고혈압 교육 (13:00~14:00)				



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

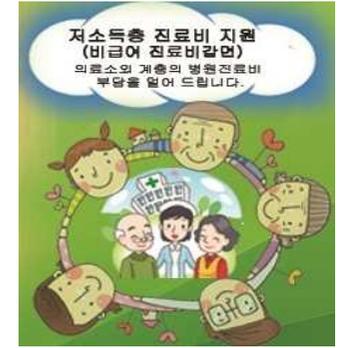
캐디 홈(CADY Home)타입-가정용

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	임신표인시	임신~12주	임신~15주	16주~출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임신여부 검사(소변)	임산부 엠블럼 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 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 한국국적이여야 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 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"> - 출산(예정)일 증빙서 · 산모수첩 및 출생증명서 등 - 신분증 - 주민등록등본 및 건강보험 자격·납부확인서 · 행정정보 공동이용 동의 시 생략 가능 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 **남녀건강출산지원사업**을 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.

- ▶ 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: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7064



※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 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 질병예방과 ☎ 02-2286-7086





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

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, 운동 상담 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)
 - 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





성동구민 정신건강상담 '성동구민 마음 특특'

- ▼ 대 상: 성동구민 20명
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층 성동구정신건강복지센터
- ▼ 일 시: 매주 금요일(8월 2일, 9일, 16일, 23일, 30일) 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
- 8월 13일, 20일, 27일(화) 13:00 ~ 16:00
- 8월 22일, 29일(목) 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

평생건강누림센터 운영

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

무더위 쉼터 운영

너무 더울 때는 무더위 쉼터에서 쉬었다 가세요.

- ▲ **운영기간:** 2019. 5. 20. ~ 9. 30.
- ▲ **운영시간**
 - 일반쉼터: 평일 09시~18시
 - 연장쉼터: 평일 09시~21시, 휴일·주말 09시~21시
 - 야간쉼터: 21시~익일 07시
- ※ **폭염특보 발령시 단계별로 연장쉼터, 야간쉼터 운영**
- ▲ **무더위쉼터 지정현황:** 248개소(경로당, 복지시설, 관공서 등)
- ▲ **가까운 무더위쉼터 찾기:** ☎ 120, 성동구홈페이지, 국민재난안전포털
- ▲ **문 의:** 성동구보건소 **어르신장애인복지과** ☎ 02-2286-5869

구 홈페이지 주방공개 배달음식점 안내

배달은 시켜야 하는데, 깨끗하지 썩썩하죠?
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	동 명	참여업소	전화번호
금호동1가	동대문엽기떡볶이	02-2298-8592	하왕십리동	유로코피자 왕십리뉴타운점	02-2294-6553
	금호동2가	참살이 피자		02-2299-2291	큰집달강정
마장동		5학년2반 두 마리 치킨&도시락보쌈		02-6465-5020	비비큐치킨 행당점
	신밥쌈	02-2295-8743		밥통령짜글이& 김치찌개 왕십리점	02-2282-0086
상왕십리동	차이들	02-2299-9295	행당동	본도시락 한양대후문점	02-2291-4282
				네네치킨 성수1가점	02-467-8277
성수동1가	피자알볼로 성수점	02-466-8495		야미가	02-2291-1543
	본도시락 성수점	02-499-4282		철순이네 왕십리점	02-2282-7444
성수동2가	와구와구점	02-466-9962	홍익동	엘로우피자	02-2282-6660
				피자영클	02-463-5677

▲ **문 의:** 성동구보건소 보건위생과 ☎ 02-2286-7158



부록 1. 풍수해로 인한 감염병 예방 수칙



· 오염된 물/음식 섭취로 인한 ·

수인성·식품매개감염병

* 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형간염 등



- 1 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
- 2 범람된 물이 닿은 음식은 버리고 섭취하지 않기
- 3 끓인 물이나 생수 등은 안전한 물을 먹고 사용하기 (개인 또는 공동 우물 사용 금지)
- 4 음식은 위생적으로 조리하고 충분히 익혀먹기
- 5 설사, 구토 등의 증상이나 손에 상처가 있을 시 조리하지 않기



· 감염병 매개체의 증가로 인한 ·

모기매개감염병

* 일본뇌염, 말라리아 등



- 1 야외활동 시 모기 기피제 사용하기
- 2 밝은 색 긴팔, 긴바지 착용하기
- 3 방충망 정비 및 모기장, 살충제 사용
- 4 집 주변 고인물 제거 등 예방활동



· 수해 복구 작업 시 피부 노출을 통한 ·

접촉성 피부염, 파상풍



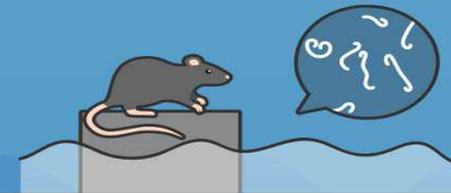
- 1 침수지역에서 작업 시 반드시 보호복과 장화, 고무장갑 착용
- 2 물에 노출된 피부는 반드시 깨끗한 물로 씻어내기
- 3 수해복구 작업 중에는 충분한 수분 섭취와 휴식 취하기
- 4 작업 중 오염된 상처가 생기거나 작업 후 발열 등 증상 발현 시 인근 병원에서 진료 및 필요시 파상풍 예방접종



· 수해 복구 작업 시 피부 노출을 통한 ·

렙토스피라증

* 병원성 렙토스피라균에 감염된 동물(쥐 등의 설치류, 소·돼지·개 등의 가축)의 소변 등에 노출되어 발생하는 감염병



- 1 침수지역에서 작업 시 반드시 보호복과 장화, 고무장갑 착용
- 2 물에 노출된 피부는 반드시 깨끗한 물로 씻어내기
- 3 수해복구 작업 중에는 충분한 수분 섭취와 휴식 취하기

담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7034)



부록 2. 이슬람 성지순례(Haji)기간 메르스 예방 수칙

중동 국가 여행자 메르스 감염 예방 수칙

시기

예방법



여행 전

- 65세 이상, 어린이, 임산부, 암투병자 등 면역저하자, 당뇨, 고혈압, 심장질환과 같은 기저질환이 있는 경우 여행 자제



- 여행 중 농장 방문을 자제하고, 낙타접촉, 낙타 생고기, 생낙타유(Camel milk) 섭취를 피하기



- 사람이 많이 붐비는 장소 방문 가급적 자제 (부득이한 경우 마스크 착용)



여행 중



- 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉 피하기
- 물과 비누로 자주 손 씻기
- 비누가 없으면 알코올 손소독제로 손 소독



- 기침, 재채기를 할 경우 옷소매로 입과 코를 가리기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용



- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



여행 후

- 중동지역 여행 후 14일 이내에 발열과 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)이 있을 경우, 의료기관 가지 말고 먼저 질병관리본부 콜센터 1339로 전화하세요.



담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)

부록 3. 여름철 식중독 예방 요령 안내

여름철 식중독 예방 안내



(2019년 2호)

※ 여름에는 어떤 식중독을 조심해야 할까요?

- 최근 5년간('14 ~ '18년) 식중독 발생 통계 자료 근거
- 발생건수: 병원성대장균(130) > 캄필로박터제주니(42) > 원충(26)
- 환자 수: 병원성대장균(7,422) > 캄필로박터제주니(1,805) > 노로바이러스(438)
- ⇒ 감염성 설사질환의 대표적 원인 식중독, 캄필로박터! 매년 증가중!!

※ 캄필로박터균

※ 감염경로 및 주요 원인식품



- 군에 오염된 고기를 완전히 익히지 않거나 생식 섭취 시
- 오염된 식품, 손, 주방기구에 의한 2차 감염

※ 캄필로박터 식중독 증상

- 잠복기: 1~10일 (대부분 2~5일)
- 주요증상: 복통, 발열, 설사 또는 혈변, 두통 및 근육통
- 일반적 특별한 치료 없이 1주일 내 회복 가능, 충분한 수분과 영양공급 필요
- 영아 및 어린이, 임산부 및 태아, 노인, 질환자, 면역기능 저하자는 주의 필요

※ 캄필로박터 식중독 예방요령

중심온도 75°C, 3분 이상 가열	물 끓여마시기	생고기는 용기나 비닐에 분리보관	생고기 조리 시 사용 기구 세척	생고기 조리 후 비누로 손씻기

발행: 성동구보건소 보건위생과 식품위생팀(02-2286-7152)

담당부서: 성동구보건소 보건위생과 (☎ 02-2286-7152)

