

# 건강한 e-소식 9

제 63 호  
발행일 2020. 9. 1.(화)

**04** 보건소이용안내  
코로나19관련  
보건소이용안내  
보건소진료 및  
검사종단 안내

**07** 임산부  
산모·신생아  
건강관리사지원사업  
저소득층 출산가정  
건강관리 추가지원  
정관복원시술비지원

**10** 성인  
자살유족프로그램안내  
서울형유급병가지원  
2020지역사회건강조사  
고위험군A형간염  
무료검종지원  
정신질환자치료비지원

**13** 어르신  
만65세 이상  
무료 폐렴구균예방접종  
고혈압·당뇨병 의료비  
지원  
온라인 가족, 섬타사업

**05** 취약계층  
가져귀·조제분유 지원  
의령급여성수급자  
간담경진  
65세 이상 취약계층  
대상포진접종안내

**09** 유아동  
어린이국가필수접종  
만12세 여자  
자궁경부암 예방접종  
아동·청소년  
종합주의력검사

**14** 정보안내  
구 홈페이지  
주방공개 배달음식점



발행처 성동구보건소  
편집 건강관리과  
전화 02)2286-7189



# 건강한 e-소식 9 월 건강테마

## 코로나19로부터 우리집 방역하기

소독은 청소 후 표면에 남아있는 **감염성 병원체를 사멸시켜** 감염 노출 (감염확산 위험)을 더욱 감소시킵니다. 코로나19 심각단계에서 코로나19바이러스로부터 우리 집을 안전하게 지키기 위한 올바른 소독방법 같이 알아볼까요?

### 소독 전 준비사항



- 집안 소독 전 반드시 **개인보호구 착용!!**
- ※ 소독 중에는 피부와 눈, 호흡기가 소독제 성분에 노출되지 않도록 주의

- 소독 전체 과정 중에 **충분한 환기가 필요!!**
- 소독하려는 물체 표면은 소독 전에 깨끗이 청소해야 소독제의 효과가 증가
- 공기 중에 소독제를 분무·분사하는 것은 **소독 효과가 미흡하므로** 자제

### 올바른 소독제 준비하기

- **올바른 소독제 선택하기**
- ※ 환경부에 신고하거나 승인받은 코로나19 살균소독제를 사용 (환경부에서 운영중인 **초록누리 홈페이지**에서 확인 가능)
- ※ 금속, 전자기기같이 부식·파손 위험이 있는 물건은 70% 알코올 사용

- **올바른 소독제 만들기**
- ※ 안전한 방법으로 사용 직전에 희석
- ※ 작업 전 개인보호구 착용



### 올바른 소독법



- 일회용 천에 소독제를 적신 후 **표면을 닦기**
- 손이 자주 닿는 곳을 소독하기

- 일상 소독 후 지켜야 할 것
- ※ 집안 소독 전·후에는 **충분히 환기!!**
- ※ 사용한 장갑과 천은 종량제봉투에 밀봉하여 버리기
- ※ 소독 후 물과 비누로 꼼꼼하게 **손씻기**

# 건강한 e-소식 2020 9월 프로그램

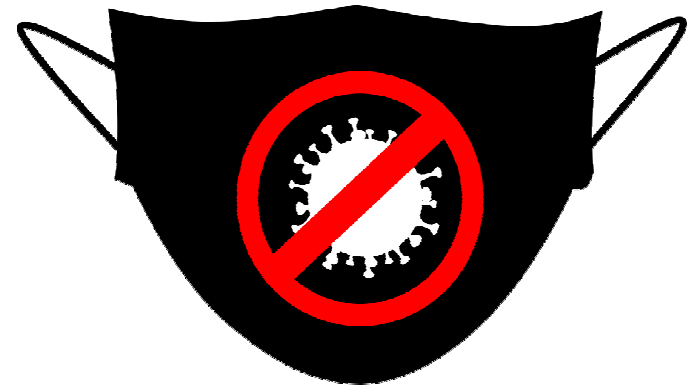
일	화	수	목	금	토	
	1	2	3	4	5	
7	8	9	10	11	12	
14	<p><b>신종코로나바이러스</b></p> <p>확산방지를 위하여 프로그램 운영을 임시 중단합니다.</p>					19
21					26	
28	29	30				



### 코로나19 관련 보건소 이용안내

- ▶ 보건소 내 코로나19 상담센터 (☎2286-7172) 혹은 질병관리본부 콜센터(☎1339)를 통해 **24시간 상담가능**
- ▶ 보건소 선별진료소 운영시간
  - 09:00 ~ 18:00 (평일, 주말 및 공휴일 동일하게 운영)
- ▶ 보건소 외 관내 선별진료소 : 한양대학교병원 선별진료소 (☎2290-8114)
- ▶ 문 의: 성동구보건소 ☎ 02-2286-7172

### 보건소 진료 및 검사 중단안내



코로나19 위기 경보가 “**심각**”으로 격상됨에 따라  
관내 감염병 확산 예방을 위해  
코로나19 확산 상황 종료 시까지  
**최소한의 행정업무만 수행**하오니  
양해하여주시기 바랍니다.

- ▶ 문 의: 성동구보건소 ☎ 02-2286-7000

**저소득층 기저귀 · 조제분유 지원 사업**

**저소득층 출산가구에**

**기저귀 및 조제분유를 구매할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.**

▶ **대 상**

<b>기저귀</b>	· 기초생활수급자 및 차상위계층 만 2세미만 영아 양육 가구
<b>조제분유</b>	· 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 고용량투여면역억제제 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**

<b>신청서 (필수)</b>	· 행정정보 열람가능 서류: 건강보험증 사본 및 보험료 납부확인서 주민등록등본 · 본인지참 서류: 신분증 ※부모 이외의 자가 신청 시 증빙서류 지참
<b>구비서류 (해당자 한함)</b>	· 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>**

- ▶ **검진기간:** 2020. 1. 1 ~ 12. 31
- ▶ **검진대상:** 만19세~만64세 의료급여수급권자로 2020년도 일반건강검진 대상자.
- ▶ **검진항목**

구분	검진항목	
<b>공통 항목</b>	문진과 진찰 및 상담, 신체계측(키, 몸무게, 비만도, 허리둘레), 혈압측정, (시력/청력)측정, 흉부방사선 촬영, 요검사(요단백), 혈액검사, 구강검진	
<b>성별/연령별 항목</b>	총콜레스테롤, HDL콜레스테롤, LDL콜레스테롤, 트리글리세라이드(중성지방)	남성: 만24세 이상(4년 마다) 여성: 만40세 이상(4년 마다)
	B형간염검사	만40세
	골밀도검사	만54/66세(여성)
	인지기능장애검사	만66세 이상(2년 마다)
	정신건강(우울증)검사	만20/30/40/50/60/70세
	생활습관평가	만40/50/60/70세
	노인신체기능검사	만66/70/80세
<b>확진검사</b>	구강(치면세균막)검사	만40세
	고혈압 질환의심자	진찰 및 상담, 혈압측정
	당뇨병 질환의심자	진찰 및 상담, 공복혈당검사
가까운 '의원'에서 확진검사 가능.		

- ▶ **검진비용:** 본인부담 없음
- ▶ **검진방법:**  

사전 문의 및 예약

▶

검진기관 방문검진 (신분증 지참)

▶

검진결과통보서 (우편 발송)
- ▶ **검진기관:** 성동구 건강검진 지정 의료기관(검진안내문 참조)  
(※ 검진안내문을 받지 않으셨다면, 국민건강보험공단 홈페이지([www.nhis.or.kr](http://www.nhis.or.kr)) 또는 ☎ 1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.)

**<의료급여생애전환기검진>**

- ▶ **검진대상:** 만66세 이상 의료급여수급권자로 2020년도 의료급여생애전환기검진 대상자.
- ▶ **검진항목**

구분	검진항목	
<b>공통 항목</b>	문진과 진찰 및 상담, 신체계측(키, 몸무게, 비만도, 허리둘레), (시력/청력)측정	
<b>성별/연령별 항목</b>	골밀도검사	만66세(여성)
	인지기능장애검사	만66세 이상(2년 마다)
	정신건강(우울증)검사	만70세
	생활습관평가	만70세
	노인신체기능검사	만66/70/80세

- ▶ **검진방법:** 일반건강검진과 동일함.
- ▶ **검진비용:** 본인부담 없음
- ▶ **문 의:** 성동구보건소 건강검진센터 ☎ 02-2286-7079

**65세 이상 취약계층 대상포진 예방접종 안내**

- ▶ **접종대상:** 만65세 이상 취약계층 성동구민(기초생활수급자 및 차상위계층)
- ▶ **접종백신:** 대상포진 예방접종(평생 1회 접종)
- ▶ **접종기간:** 2020년 6월 15일(월) ~ 9월 30일(수)
- ▶ **접종기관:** 관내 위탁의료기관 17개소(보건소 **접종 불가**)
- ※ 위탁의료기관 방문 전 접종가능 여부를 반드시 확인 후 방문바랍니다
- ※ 위탁의료기관 조회 : 보건소홈페이지->보건광장->공지사항
- ▶ **문 의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7142

**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 증명서               <ul style="list-style-type: none"> <li>· 산모수첩 및 출생증명서 등</li> </ul> </li> <li>- 신분증</li> <li>- 주민등록등본 및 건강보험 자격               <ul style="list-style-type: none"> <li>· 납부확인서</li> <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

**저소득 출산가정 산모·신생아 건강관리 추가 지원**

**저소득층 출산가정에  
산모·신생아 건강관리 지원사업 서비스비용 중  
본인부담금을 지원해 드립니다.**

- ▲ **신청대상:** 서울시 자격확인(서비스유형-가형\*) 대상 출산가정
- \* 산모 또는 배우자가 기초생활수급자(생계·의료·주거·교육급여 수급자) 또는 차상위계층(차상위본인부담경감, 차상위자활, 차상위장애인, 차상위자격확인)
- ▲ **신청방법:** 산모·신생아 건강관리 지원 서비스 신청 시 동시 신청
- 산모의 주민등록 주소지 관할 시·군·구 보건소 방문신청 또는 온라인 신청 (복지로, <http://www.bokjiro.go.kr>)
- 서비스 신청 시 본인부담금 지원을 위한 추가 서류: 산모명의 통장 사본
- ▲ **지원내용:** 저소득 출산가정에 본인부담금의 90% 지원
- ▲ **문 의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7168, 7036

**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

**어린이 국가필수 무료 예방접종**

- ▶ **접종대상자:** 만 12세 이하 어린이(2007.1.1.이후 출생아)
- ▶ **접종기간:** 연중
- ▶ **지원내용:** 국가예방접종의 접종비용(백신비 및 예방접종 시행비용) 전액지원
- ▶ **접종지원백신:** 17종  
(BCG, B형간염, 결핵, DTaP, IPV, DTaP-IPV, DTaP-IPV-Hib, Hib, Td/Tdap,수두, MMR, 일본뇌염, Hib, 소아폐렴, A형간염, 사람유두종 바이러스, 어린이 인플루엔자)
- ▶ **접종장소:** 주소지와 상관없이 전국 의료기관  
※ 예방접종 도우미(<https://nip.cdc.go.kr>): 예방접종관리->지정의료기관 찾기
- ▶ **문의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

**만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 무료 예방접종**

- ▶ **대 상:** 만 12세 여아('07. 1. 1. ~ '08. 12. 31. 출생자)
- ▶ **장 소:** 전국 위탁의료기관  
※ 예방접종 도우미(<https://nip.cdc.go.kr>): 예방접종관리->지정의료기관 찾기
- ▶ **준비물:** 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- ▶ **접종방법:** 1차 접종 6개월 후 2차 접종
- ▶ **문의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7

**아동·청소년 종합주의력검사**

성동구 보건소 정신건강복지센터에서는 **부주의하고 산만한** 혹은 **충동적인** 아동·청소년을 대상으로 **상담과 주의력 검사**를 실시하고 있습니다.

- ▶ **기 간:** 연중시행
- ▶ **대 상:** 만 6세 ~ 만 18세의 부주의, 산만, 충동적인 아동·청소년
- ▶ **기 준:** 모집 대상에 부합하는 아동·청소년 중 초기상담 이후 검사 필요시 진행
- ▶ **참여방법:** 사전 전화 신청 후 참여
- ▶ **문의:** 성동구보건소 금호분소 3층 정신건강복지센터(☎ 02-2298-2082)

**자살유족 프로그램 안내**

성동구보건소 금호분소에 위치한 성동구정신건강복지센터에서는 **자살유족의 심리안정 및 일상으로의 회복**을 돕고자 자살유족 **'그루터기'** 프로그램을 진행하고 있습니다.

- ▼ **일 시:** 매월 둘째 주 수요일(8.12)오후 7시
- ▼ **대 상:** 관내 자살 유족
- ▼ **참여방법:** 사전 전화 신청 후 참여
- ▼ **문의:** 성동구보건소 금호분소 3층 정신건강복지센터(☎ 02-2298-2082)

**서울형 유급병가지원**

**저소득 근로자 또는 사업소득자에게**

**입원 또는 건강검진 시 1일 84,180원을 지원해 드립니다.**

- ▼ **대 상:** 서울시 거주 중인 국민건강보험 지역가입자이며, 기준 중위소득 100%이하, 재산 2억 5천만원 이하인 근로소득자 또는 사업소득자  
☞ 정확한 대상자 여부는 보건소 문의를 통하여 확인하세요~!
- ▼ **지원일:** 입원 최대 10일/ 공단 일반건강검진 1일
- ▼ **문의:** 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7014

**2020 지역사회 건강조사**

성동구민의 **주요 건강문제의 파악 및 보건의료 서비스 개선**을 위한 **지역사회 건강조사**가 시행됩니다.

- ▼ **대 상:** 표본가구 가구원 중 만19세 이상 성인
- ▼ **일 정:** 2020. 08. 16(일) ~ 10. 31(토)
- ▼ **조사방법:** 훈련된 조사원이 표본가구를 직접 방문하여 설문조사
- ▼ **문의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7189

고위험군 A형간염 국가예방접종 무료접종 실시

- ▼ **접종대상:** 만20세~49세(1999년~1970년생) A형간염 고위험군\* 중 백신 미접종자 및 면역 미형성자
- ▼ **접종일시:** 2020.1.13.(월) ~ 2020.12.31.(목)
- ▼ **접종장소:** 관내 위탁의료기관 32개소(20.7.20일 기준)
  - ※ 예방접종 도우미(<https://nip.cdc.go.kr>): 예방접종관리->지정의료기관 찾기
  - ※ 대상자 확인 및 백신 소진등을 고려하여 접종 기관 전화 문의 필수
- ▼ **지원내용**
  - 20~30대(1980년~1999년생): 예방접종 2회(6개월간) 무료 접종
  - 40대(1970년~1979년생): 2020.2.1.(토)부터 항체검사 후 예방접종 2회(6개월간) 무료 접종
- ▼ **A형간염 고위험군\*** : 아래의 상병코드에 해당하는 질환자 대상

- B18 만성바이러스성 간염(Chronic viral hepatitis)
- K70.3 알콜성 간경변증(Alcoholic cirrhosis)
- K73.8 달리 분류되지 않은 기타 만성 간염(Other chronic hepatitis, NEC)
- K73.9 상세불명의 만성 간염(Chronic hepatitis, unspecified)
- K74 간의 섬유증 및 경변증(Fibrosis and cirrhosis of liver)
- K75.4 자가면역성 간염(Autoimmune hepatitis)
- K83.0 담관염(Cholangitis): 원발성 담관염과 경화성 담관염 두 상병 진단기준 모두 충족 (Primary cholangitis and sclerosing cholangitis)
- M35.1 기타중복증후군(Other overlap syndrome)
- E83.0 윌슨병(Wilson's disease)
- I82.0 버드-키아리 증후군(Budd-Chiari syndrome)

▼ **문 의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7142

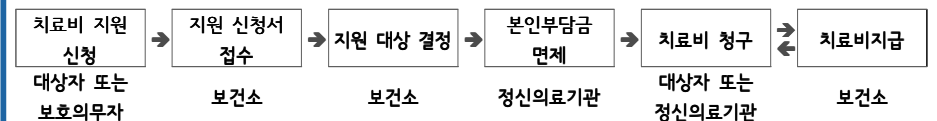
정신질환자 치료비 지원

- ▼ **치료비 지원 대상 및 내용**
  - 지원기준: 의료급여수급자 또는 전국가구 중위소득의 65%이하인 경우
  - 지원대상 및 지원 내용

구분	대상	신청기간	지원범위
응급입원 치료비	응급입원 (「정신건강복지법 제50조」로 입원한 자	퇴원일 기준 180일 이내 신청	○ 치료비 본인일부부담금 ○ 전액 본인부담인 비급여 본인부담금(상급병실료, 제증명료 등)은 지원 불가 - 의료급여수급자와 차상위 본인부담경감대상자는 비급여 본인부담금 지원 가능
행정입원 치료비	행정입원(「정신건강복지법 제44조」로 입원한 자	치료를 받은 후 5년 이내인 자	○ 정신과 외래치료비 본인일부부담금(검사비, 치료비, 약제비, 제증명료 등)
발병 초기 정신질환 치료비	조현병 등으로 진단 받은 후 5년 이내인 자	치료비 발생일로부터 180일 이내 신청	○ 정신과 외래치료비 본인일부부담금(검사비, 치료비, 약제비, 제증명료 등)
외래치료 지원 치료비	외래치료 지원(「정신건강복지법 제64조」 결정자	치료비 발생일로부터 3개월 이내 청구 필요시 1개월 단위로 청구	○ 정신과 외래치료비 본인일부부담금(검사비, 치료비, 약제비, 제증명료 등)

- ▼ **구비서류**
  - 대상자: 주민등록등본, 소득증빙서류(의료급여증, 건강보험료 납입증명서), 개인정보수집이용제공에 대한 동의서, 치료비 지원 신청서 등
    - ※ 발병 초기 정신질환 치료비 지원 시: 최초 진단 연도 확인 가능 진료기록 사본 또는 정신건강의학과 전문의 소견서
  - 의료기관: 치료비 지원 청구서, 치료비 영수증, 사업자등록증 사본, 통장사본 등
    - ※ 응급/행정입원 시: 응급입원 또는 행정입원 확인서

▼ **지급절차**



▼ **문 의:** 성동구 정신건강복지센터 ☎ 02-2298-1080

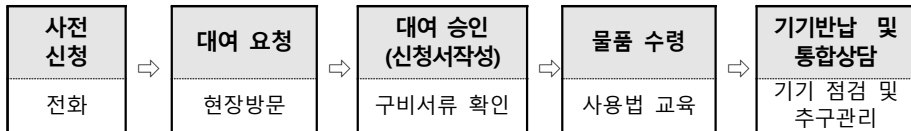
건강관리 물품 대여서비스

- 가정용 혈압계와 체지방 측정계를 무료로 대여해드려요-

※ 사회적 거리두기 2단계 시행에 따른 성동구 공공시설의 운영중단으로 인해 현재는 사전예약만 가능하며 건강관리물품대여는 9. 7. (월)부터 가능하니 참고바랍니다.

- ▶ 대상: 만 19세이상 지역주민 및 관내 직장인
- ▶ 대여물품: 체지방측정계, 가정용 혈압계(인당 1품목씩 대여가능)
- ▶ 대여기간: 4주(1회에 한하여 최대 2주 연장)
- ▶ 장소: 성수보건지소(왕십리로5길 3, 성수1가 제2동 공공복합청사 4층)
- ▶ 비용: 무료
- ▶ 운영시간: 평일 09:00~17:00
- ▶ 이용방법: 사전 예약(전화) 후 물품 방문 수령(보건소 중복대여불가)

★ 구비서류(성동구민: 신분증 /성동구소재 직장인: 재직증명서 또는 사원증)



- ▶ 운영내용
  - 건강관리물품(가정용혈압계 및 체지방측정계)무료대여
  - 비대면 통합건강관리 서비스 제공(자가관리교육 및 모니터링 결과상담)
  - 스마트 헬스케어 『유헬스존』방문 검진 및 서비스 연계
- ▶ 문의: 성수보건지소 만성질환예방관리 ☎ 02-2286-7191

만 65세 이상 어르신 무료 폐렴구균예방접종

- ▶ 대상: 만 65세 이상 어르신(1955년 12월 31일 이전 출생자)
- ▶ 접종기관: 관내 위탁의료기관 110개소(20.7.20일 기준)
  - ※ 예방접종 도우미(<https://nip.cdc.go.kr>):예방접종관리->지정의료기관 찾기
- ▶ 접종방법: 1회 접종 ※준비물: 신분증(주민등록증, 운전면허증 여권 등)
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

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 진료 시 신청서 작성
- ▶ 내용: 진료비 1,500원, 약제비 고혈압·당뇨병 각 2,000원 감면(월1회)
  - ※ 지원 금액을 초과한 의료비는 본인부담

등록관리 절차



- ▶ 예약 및 문의: 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

온라인 가족, 심터사업

인지심터프로그램

- ▶ 대상: 성동구 거주 60세 이상 지역주민 (일반주민 / 치매고위험 / 경증치매)
- ▶ 일시: 매주 월~금 9:00~12:00
- ▶ 방법: 온라인 화상회의(ZOOM)
- ▶ 내용: 치매예방, 인지재활을 위한 비약물적 치료프로그램 제공

치매환자 가족 프로그램

- ▶ 대상: 성동구 거주 치매환자 가족 누구나
- ▶ 일시: 매주 화요일, 금요일
- ▶ 방법: 온라인 화상회의(ZOOM)
- ▶ 내용: 치매 교육(헤아림), 힐링·음악활동프로그램, 온라인 치매교육(e-희망교실)

- ▶ 예약 및 문의: 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071(내선 3)

**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	동 명	참여업소	전화번호
금호동1가	동대문엽기떡볶이	02-2298-8592	하왕십리동	유로코피자 왕십리뉴타운점	02-2294-6553
	참살이 피자	02-2299-2291		큰집닭강정	02-2281-4988
금호동2가	5학년2반 두 마리 치킨&도시락보쌈	02-6465-5020		비비큐치킨 행당점	02-2299-6737
	신밥쌈	02-2295-8743		밤통령짜글이& 김치찌개 왕십리점	02-2282-0086
마장동	비비큐치킨 마장점	02-2234-9282	이춘봉의 인생치킨	02-2282-1992	
	고수의 오삼불고기&생선조 림		본도시락 한양대후문점	02-2291-4282	
성수동1가	네네치킨 성수1가점	02-467-8277	네네치킨 행당1점	02-2293-4479	
	피자알볼로 성수점	02-466-8495	야미가	02-2291-1543	
성수동2가	본도시락 성수점	02-499-4282	철순이네 왕십리점	02-2282-7444	
	와구와구짬	02-466-9962	마라하오	02-2298-2678	
송정동	피자엔클	02-463-5677	행당동	빛짜	02-2298-2678
	엘로우피자	02-2282-6660		돈카츠플러스	02-2298-2678
홍익동	어스키친	02-2281-9952		동경밥술	02-2298-2678
	The착한오리	02-2281-5292		열봉이 왕십리점	02-2298-2678
			남도분식 왕십리역점	02-2298-2678	
			마마룩 왕십리역점	02-2298-2678	

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

**부록 1. 수도권 2단계 사회적 거리두기 ①**



**수도권 (서울·인천·경기)  
2단계 사회적 거리 두기 방역수칙**



**음식점  
핵심  
방역수칙**

**대상 :**

식당, 호프집, 술집, 분식점, 패스트푸드점, 빵집 등  
~9월 6일까지

**사업주·책임자**

**이용자**

01

▶ 21시까지만 정상 영업 가능,  
21시부터 익일 05시까지는  
음식 포장·배달만 허용

▶ 21시부터 익일 05시까지는  
음식 포장·배달만 허용

02

▶ 출입자 명부 관리  
전자출입명부 설치·이용 또는  
수기명부 비치  
(이용자가 수기명부 작성 시  
성명, 전화번호, 신분증 확인,  
4주 보관 후 폐기)

▶ 전자출입명부 인증 또는  
수기출입명부 작성  
(수기명부 작성 시  
본인의 성명, 전화번호 정확히 기재,  
신분증 제시)

03

▶ 사업주·종사자 마스크 착용  
\* 음식 섭취 시에는 제외

▶ 마스크 착용  
\* 음식 섭취 시에는 제외

04

▶ 시설 내 테이블 간 2m(최소 1m)  
간격 유지  
\* 주문·포장 위해 대기 시 이용자 간  
2m (최소 1m) 간격 유지

▶ 테이블 간 2m(최소 1m)  
간격 유지  
\* 주문·포장 위해 대기 시 이용자 간  
2m (최소 1m) 간격 유지

▶ 편의점 내 어묵·치킨 등을 조리·판매하는 휴게음식점의 경우에도 21시부터 익일 05시까지는  
포장·배달만 허용함. 다만, 컵라면, 일회용 다류 또는 그밖의 음식류에 물을 부어주는 경우는 해당되지 않음  
▶ 음식을 섭취할 때를 제외하고, 음식점 입·퇴장 시, 음식 주문 시,  
음식이 나올 때까지 대기하는 시간 등의 경우에는 계속 마스크를 착용하고 있어야함 2020.08.28. 기준

**담당부서: 성동구보건소 보건위생과(02-2286-7152)**



## 부록 2. 수도권 2단계 사회적 거리두기 ②



### 수도권 (서울·인천·경기) 2단계 사회적 거리 두기 방역수칙



**프랜차이즈형  
커피음료전문점  
핵심 방역수칙**

~9월 6일까지

	사업주·책임자	이용자
01	▶ 영업시간과 관계없이 포장·배달만 허용	▶ 영업시간과 관계없이 포장·배달만 허용
02	▶ 출입자 명부 관리 전자출입명부 설치·이용 또는 수기명부 비치 (이용자가 수기명부 작성 시 성명, 전화번호, 신분증 확인, 4주 보관 후 폐기)	▶ 전자출입명부 인증 또는 수기출입명부 작성 (수기명부 작성 시 본인의 성명, 전화번호 정확히 기재, 신분증 제시)
03	▶ 사업주·종사자 마스크 착용 * 음식 섭취 시에는 제외	▶ 마스크 착용
04	▶ 시설 내 테이블 간 2m(최소 1m) 간격 유지 * 주문·포장 위해 대기 시 간격 유지	▶ 이용자 간 2m(최소 1m) 간격 유지 * 주문·포장 위해 대기 시 간격 유지

▶ 프랜차이즈형 커피·음료전문점이 아닌 카페는 21시부터 익일 05시까지 포장·배달만 허용하며, 이외 시간대에는 정상적인 영업을 가능함.

2020.08.28. 기준

담당부서: 성동구보건소 보건위생과(02-2286-7152)

## 부록 3. 수도권 2단계 사회적 거리두기 ③



### 수도권 (서울·인천·경기) 2단계 사회적 거리 두기 방역수칙



**실내  
체육시설  
방역수칙**

**대상 :**

헬스장, 골프연습장, 당구장, 배드민턴장, 볼링장, 수영장, 무도학원, 무도장, 스쿼시장, 에어로빅장, 체육도장, 탁구장, 테니스장, 요가학원, 필라테스 등

~9월 6일까지

01 ▶ 집합금지 조치

비밀 발생이 많은 활동이 주로 이루어지고, 이용자의 체류시간이 비교적 길게 나타나며, 최근 실내체육시설에서 집단감염이 발생한 점을 고려



**학원\* 등  
방역수칙**

~9월 6일까지

\* 10인 이상 300인 미만

01 ▶ 비대면 수업만 허용(집합금지)

다수의 학생들이 집단으로 모여서 활동하는 것을 최소화

02 ▶ 독서실, 스터디카페 집합금지 조치

담당부서: 문화체육과(02-2286-5210), 교육지원과(02-2286-5850)

## 수도권 (서울·인천·경기) 2단계 사회적 거리 두기 방역수칙



### 교습소 핵심 방역수칙

#### 대상 :

같은 시간에 9명 이하의 학습자를 교습하는 시설

~9월 6일까지

	사업주·책임자	이용자
01	<p>▶ 출입자 명부 관리</p> <p>전자출입명부 설치·이용 또는 수기명부 비치 (이용자가 수기명부 작성 시 성명, 전화번호, 신분증 확인, 4주 보관 후 폐기)</p>	<p>▶ 전자출입명부 인증 또는 수기출입명부 작성</p> <p>(수기명부 작성 시 본인의 성명, 전화번호 정확히 기재, 신분증 제시)</p>
02	<p>▶ 출입자 증상 확인(발열체크 등) 및 유증상자 등 출입 제한</p>	<p>▶ 증상확인 협조 및 유증상자 등 출입금지</p>
03	<p>▶ 사업주·종사자 마스크 착용</p> <p>* 음식 섭취, 물속 활동 등은 제외</p>	<p>▶ 마스크 착용</p> <p>* 음식 섭취, 물속 활동 등은 제외</p>
04	<p>▶ 시설 내 이용자 간 2m(최소 1m) 간격 유지하도록 이용 인원 관리</p> <p>* 좌석 한 칸 띄어앉기 등</p>	<p>▶ 이용자 간 2m(최소 1m) 간격 유지</p> <p>* 좌석 한 칸 띄어앉기 등</p>

담당부서: 교육지원과(02-2286-5850)

## 수도권 (서울·인천·경기) 2단계 사회적 거리 두기 방역수칙



### 요양병원 및 요양시설 방역수칙

#### 01 ▶ 면회 금지

치명률이 높은 고령층의 외부 접촉도 최소화

### 주·아간 보호센터 및 무디위쉼터 등 방역수칙

#### 01 ▶ 휴원 권고

불가피하게 운영하는 경우에도 노래부르기 등 비말이 많이 발생하는 활동이나 프로그램은 금지

담당부서: 보건의료과(02-2286-7052), 어르신장애인복지과(02-2286-5424)

# 부록 6. 치매예방 NEWS (1)

9월

성동구치매안심센터 2020년 9월

더불어행복한  
스마트포용도시성동  
치매상담콜센터 ☎ 1889-9988

## 치매예방 NEWS

치매안심센터  
서울특별시 성동구보전소  
☎ 02) 499-8071

### FOCUS 1 - 치매예방에 도움이 되는 건강한 생활습관

#### 1. 치매를 예방하는 정신적 활동

##### ♣ 새로운 공부로 뇌 활성화 하기

○ 치매예방의 처음과 마지막은 우리의 뇌가 슈퍼 컴퓨터보다 더 우월한 능력을 갖고 있다는 믿음으로 끝까지 포기하지 않는 것입니다. 날마다 나의 뇌를 사용하여 어떤 습관을 지속 하느냐에 따라 인지예비능(Cognitive Reserve)과 뇌의 유연성(Flexibility)을 극대화하여 치매발생 확률을 절반 정도 낮출 수 있습니다.



치매 알고 예방하자



치매 예방 셋셋셋



치매 오해와 진실

#### 2. 치매를 예방하는 식생활

##### ♣ 노화를 억제하는 지중해 식단

○ 심혈관계 질환을 억제하여 혈관성 치매를 예방하는 음식에는 어떤 것이 있을까요? 생선, 제철 과일과 야채, 불포화지방산, 정체되지 않은 통곡물, 견과류, 적당량의 포도주로 구성된 지중해 식단입니다.



생선



제철 야채



제철 과일



견과류



약간의 적포도주

#### 3. 치매를 예방하는 신체활동

##### ♣ 유산소운동 : 올바른 걷기 자세

- 걷기 운동은 올바른 자세를 알고 걸어야 합니다.
- 손은 달걀 쥔 모양으로 쥐고 가슴과 등, 허리는 쭉 펴줍니다.
- 턱은 안쪽으로 살짝만 당기고 양쪽 발은 11자 모양으로 만들도록 신경써서 걷습니다.
- 키가 165cm인 경우 보폭은 65cm입니다.  
(예시 : 165 - 100 = 65cm)



담당부서: 질병예방과(02-2286-7128)

# 부록 7. 치매예방 NEWS (2)

성동구치매안심센터 2020년 9월

### FOCUS 2 - 치매예방에 도움을 주는 인지훈련

#### [뇌 훈련 퀴즈 : 동물 이름 맞추기]

1	거오즈	→	
2	거르르	→	
3	끼따끼	→	
4	나거르	→	
5	다르즈	→	
6	바오르	→	
7	바오오	→	
8	크기르	→	
9	크빠사	→	
10	흐르오	→	

#### [뇌 훈련 퀴즈 : 채소 이름 맞추기]

1	스거츠	→	
2	거즈	→	
3	다르즈	→	
4	오표	→	
5	바로크리	→	
6	표모	→	
7	사리르	→	
8	팽오바사	→	
9	오바추	→	
10	오오	→	

2개월분 퀴즈 정답지를 가져오시면 추첨하여 소정의 선물을 드립니다 문의 499-8071~4 (내선4)

### FOCUS 3 - 센터동정

#### 1. 치매어르신의 1:1 맞춤형 치매치료를 위한 “치매안심주치의”



치매어르신과 가까운 동네의 치매안심주치의 의료기관에서 개인맞춤형 진료와 투약, 상담등 건강관리 시행

#### 2. 치매어르신을 이해하고 배려하는 “치매안심지킴이 약국”



전 직원이 기억친구가 되어 지역사회 내 치매극복을 위해 앞장서는 치매안심지킴이 인프라구축

담당부서: 성동구보건소 질병예방과(02-2286-7128)

## 부록 8. 지역사회 건강조사 실시 안내

가까이 함께하는 건강조사, 함께하는 건강내일

# 2020 지역사회건강조사

대상 : 만 19세 이상 성인    기간 : 2020년 8월 16(일) ~ 10월 31일(토)

행복하고 건강한 지역사회를 만들기 위해  
지역사회건강조사 조사원이 여러분을 찾아갑니다.



질병관리본부  
KCDC

보다 나은 정부+

1339  
국민건강보험공단 콜센터

담당부서: 건강관리과(02-2286-7189)