

※ 사업명을 클릭하면 해당페이지로 이동합니다.(예: 여성)

여 성

1. 임신부 등록관리
2. 산모·신생아 건강관리사 지원
3. 여성건강관리

유·아동

1. 서울아기 건강 첫걸음 사업
2. 영유아 국가필수 무료 예방접종
3. 토요 열린보건소 (임산부영유아 관리)

성 인

1. 2015년 지역사회 건강조사
2. 금연클리닉 운영
3. 대사증후군관리
4. 건강이음터에서 주민건강관리
5. 고혈압·당뇨병 교실
6. 힐링 프로젝트
 ‘누구에게나 엄마가 필요하다’

어 르 신

1. 65세어르신 폐렴구균 무료접종
2. 고혈압·당뇨병 상설교육
3. 고혈압·당뇨병 프로그램

취약계층

1. 복지대상자 비급여 진료비 감면
2. 의료수급권자 국가건강검진
3. 맞춤형 건강관리서비스

※ 프로그램을 클릭하면 해당페이지로 이동합니다.(예: 당뇨병기본교실)

8월 프로그램

월	화	수	목	금	토
					1
3	4	5	6	7	8
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)		상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요열린보건소 금연클리닉 (09:00~13:00)
		건강과일바구니 영양교육 (13:00~14:00)			토요열린보건소 임산부, 영유아관리 (09:00~13:00)
10	11	12	13	14	15
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	수요 영양교실 14:00~16:00	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	
		건강과일바구니 영양교육 (14:00~16:00)		건강과일바구니 영양교육 (15:30~16:30)	
17	18	19	20	21	22
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	고혈압·당뇨병 자조모임 10:00~12:00	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	토요열린보건소 금연클리닉 (09:00~13:00)
건강과일바구니 영양교육 (15:30~16:30)				건강과일바구니 영양교육 (15:00~16:00)	토요열린보건소 임산부, 영유아관리 (09:00~13:00)
24	25	26	27	28	29
상설 고혈압기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압심화교육 (10:00~12:00)	수요 영양교실 14:00~16:00	상설 당뇨병기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병심화교육 (10:00~12:00)	
		건강과일바구니 영양교육 (15:30~16:30)	건강과일바구니 영양교육 (17:45~18:45)		
31					

여성

임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

제공시기	제공 서비스	제공시기	제공 서비스
임신의심시	소변통한 임신여부검사	10~28주	복부초음파
임신확인시	임산부 엠블렘 증명	16주~출산	철분제 지급
임신~12주	임신초기검사	16~18주	기형아 검사
임신~15주	엽산제 지급	24~28주	임신성당검사 및 빈혈검사

- 장 소: 성동구보건소 1층 모성영유아실
- 대 상: 관내 임산부
- 일 시(이용시간): 월~금(평일) 09:00~18:00, 둘째·넷째주 토요일 09:00~13:00
- 문의: 성동구 모성영유아실 ☎2286-7096~7)

엄마표 건강밥상 만들기 프로그램 운영

- 일 시: 8.28.(금) 10:30 ~ 12:00
- 장 소: 보건소 5층 보건교육실
- 대 상: 관내 임산부 및 영유아 보호자 24명
- 내 용: 파소스 및 파소스 활용 초스피드 요리(볶음밥 등)만들기 시연
- 신 청: 전화신청, 선착순 마감
- 문 의: 성동구보건소 건강관리과 건강생활팀 (02-2286-7140)

여성건강관리 (유방암, 자궁암)

- 일 시: 연 중
- 검진장소: 검진기관(수검표 뒷면 참조)
- 대 상: 만 40세이상 홀수년도 출생자-유방암검진
만 30세이상 홀수년도 출생자(의료급여수급자 만20세이상)-자궁암검진
(의료급여수급자,건강보험가입자중 건강보험료 부과기준이 하위 50% 이하)
- 검진방법: 유방암-유방촬영술, 자궁암-자궁경부세포검사
(국민건강보험공단에서 보내드린 국가암수검표, 신분증지참하고 가까운 검진기관에서 무료로 검진)
- 문 의: 성동구보건소 보건의료과 검진팀 (02-2286-7060.7014)

유·아동

서울아기 건강 첫걸음 사업 (영유아 가정방문)

「서울아기 건강 첫걸음사업」으로 전문교육과정을 이수한 전문가가 출산 가정을 방문하여 육아의 어려움을 도와드리겠습니다.

- 대 상: 임신~ 출산 후 4주 이내 임산부
- 기 간: 연중 (평일 09:00 ~ 18:00)
- 서비스내용: 산모건강관리 및 육아정보 제공, 산모·신생아 건강관리 (신생아돌보기, 모유수유방법, 아기 발달상태 진단, 산후 우울증관리 등)
- 신청방법:
 - ① 사전 가정방문동의서 작성 (전화 신청만으로도 방문가능)
(서식다운: 성동구보건소 홈페이지>보건사업>모자보건>임산부,영유아 가정방문)
 - ② 직접 방문, 이메일(yoom@sd.go.kr), 전화(2286-7096~7), 팩스(2286-7042)
 - ③ 방문일 예약 ▶ 방문
- 문 의: 성동구보건소 건강관리과 가정건강팀 (02-2286-7091)

영유아 국가필수 무료 예방접종

만 12세 이하 어린이에게 15종의 국가예방접종을 무료로 시행합니다.

- 대 상: 만 12세 이하 어린이
- 장 소: 성동구보건소 및 관내 위탁의료기관 45개소
※ 위탁의료기관: 예방접종도우미 홈페이지(<http://nip.cdc.go.kr>) <의료기관 찾기>에서 확인
- 비 용: 전액 무료
- 예방접종 종류: BCG, B형간염, DTaP, 수두, 소아마비, DTaP-IPV, MMR, 일본뇌염, Td/Tdap, Hib PCV, A형간염)
- 기 간: 연 중 (보건소 09:00~17:30/ 위탁의료기관 운영시간)
- 준비물: 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- 문 의: 성동구 건강관리과 가정건강팀 ☎ 2286-7096~7

토요 열린보건소(임산부·영유아 관리)

- 대 상: 임산부 및 만 12세 이하 어린이
- 일 시: 2째, 4째 토요일 09:00 ~ 13:00
- 장 소: 성동구보건소 1층 예방접종실
- 비 용: 무 료
- 내 용: 임산부관리 - 영양제(철분제,엽산제), 임신초기검사, 임신성 당검사 등 영유아관리 - 국가 무료 예방접종(BCG제외)
- 준비물: 신분증, 예방접종 수첩
- 문 의: 성동구 건강관리과 가정건강팀 ☎ 2286-7096~7

성인

2015년 지역사회 건강조사 실시

- 조사대상: 표본가구 가구원 중 만 19세 이상 성인 920여명
- 조사기간: 8. 31. ~ 11. 8.
- 조사방법: 조사원이 표본가구를 직접 방문 조사하는 1:1 면접조사
- 조사원: 일련의 교육과정을 통해 훈련된 조사원
- 조사내용:
 - 건강행태, 예방접종 및 건강검진, 이환, 의료이용, 사고 및 중독, 활동제한 및 삶의 질, 보건기관 이용, 심정지, 교육 및 경제활동, 가구조사
- ※ 문의: 성동구보건소 건강관리과(☎2286-7136)

금연클리닉·토요 열린보건소(금연) 운영

- 신청기간: 연중
- 일 시: 금연클리닉 - 평일 09:00 ~ 18:00
토요 열린보건소 - 2째, 4째 토요일 09:00 ~13:00
- 신청대상: 지역 내 흡연자(청소년 포함)
※ 주민등록상 지역주민이 아니더라도 이용자의 접근성과 편의를 고려하여 서비스 제공 가능
- 지원내용
 - 금연상담 및 교육 : 6개월 9차이상 금연상담 (호기 일산화탄소 측정을 포함한 다양한 금연행동요법)
 - 니코틴 보조제 제공 : 니코틴 패치, 니코틴 껌 등(6주간)
 - 행동강화 물품 및 6개월 금연성공 기념품 제공
- 담당부서: 건강관리과 건강생활팀 금연클리닉 ☎2286-7131~7132

대사증후군관리사업

- 대상: 20 ~ 64세
- 일 시: 월 ~ 금, 09:00 ~ 11:30(전화예약필수)
- 장소: 성동구보건소 1층 대사증후군전문관리센터
- 비 용: 무료
- 내 용:
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
 - 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 분야별 전문상담(의사, 간호사, 운동처방사, 영양사)
 - 생활습관개선 사례관리 프로그램
- ※ 문의: 대사증후군 전문관리센터 ☎2286-7171

건강이음터에서는 주민의 건강을 관리해 드립니다 ~

- 대상: 20세 이상 ~
- 일 시: 월 ~ 금, 09:00 ~ 17:00
- 장소: 동 건강이음터(찾아가는 동 주민센터 내)
- 비 용: 무료
- 내 용:
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
 - 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 마을간호사의 맞춤형 통합건강상담
- ※ 65세 이상은 혈압·혈당·체성분 검사 가능
- ※ 대사증후군 검사는 공복 시 가능
- 문의: 대사증후군실(☎2286-7080)

고혈압·당뇨병 교실

- 장 소: 성동구보건소 4층 보건교육실
- 대 상: 성동구 고혈압·당뇨병 환자와 가족
- 일 정
 - 고혈압교실 10월 2,3,4주 화요일 10시
 - 당뇨병교실 9/11월 2,3,4주 화요일 10시
- 내 용
 - 고혈압·당뇨병 질환 기본 이론
 - 운동/영양 관리방법 등
- 문의: 성동구보건소 보건의료과 (☎2286-7057)

성동구민 힐링 프로젝트 '누구에게나 엄마가 필요하다'

- 치유활동가 양성프로그램 '누구에게나 엄마가 필요하다' 참여자 모집
- 모집기간: 2015. 7.13 ~ 8.14
 - 모집인원: 20명
 - 장 소: 행당1동 주민센터 3층(살구나무 사랑방)
 - 대 상: 성동구민 누구나 (단, 6회기 과정 필히 참석)
 - 일 시: 2015. 9. 8 ~10.20 매주 화요일 12:00 ~ 15:00 (6회기)※ 9.29은 대체휴무로 제외
 - 내 용: 스스로 치유 받고 타인도 치유 할 수 있는 '치유활동가 양성 프로그램' 으로 느낌공유, 명상을 통한 심리 치유, 치유밥상(중식) 제공
 - 문의: 성동구보건소 질병예방과(☎2286-7093~4)

'어르신'을 클릭하면 첫화면으로 이동합니다.

어르신

65세 이상 어르신 폐렴구균 무료 예방접종 안내

폐렴구균 예방접종을 통해 합병증을 예방하여 어르신의 건강 지켜주세요.

- 장 소: 성동구 보건소 1층 예방접종실
- 대 상: 65세 이상 어르신(1950년생)
- 기 간: 연중, 오전9시 ~ 오후5시30분(점심시간 12:00~13:00 제외)
- 접종 횟수: 65세 이후1회 접종(평생)
- 준비물: 주민등록증 등 신분증
- 접종효과: 폐렴구균으로 인한 폐렴, 패혈증, 수막염 등 합병증 예방
- 문의: 성동구 건강관리과 가정건강팀 ☎ 2286-7096~7

고혈압·당뇨병 상설교육 운영

- 대 상: 30세 이상 고혈압·당뇨병 등록환자 및 일반 주민
- 장 소: 성동구 금호분소 내 고혈압·당뇨병 등록·교육센터 상설교육장
- 이용시간
 - 매주 월·화 고혈압 교실 10:00~12:00
 - 매주 목·금 당뇨병 교실 10:00~12:00
- 문 의: 성동구 고혈압·당뇨병 등록·교육센터 (☎ 2038-3337)
성동구 보건소 보건의료과 (☎ 2286-7066)

고혈압·당뇨병 프로그램 운영

프로그램명	대 상	장 소	일 시	프로그램 내용
수요 영양교실	30세 이상 고혈압·당뇨병 등록환자 및 일반 주민	금호분소 내 고혈압·당뇨병 등록·교육센터 상설교육장	매월 둘째주, 넷째주 수요일 14:00~16:00	저염, 저칼로리 음식으로 심뇌혈관질환 예방법
운동교실	30세 이상 고혈압·당뇨병 등록환자	금호분소 내 지하1층 교육실	매주 목요일 11:00~12:00	올바른 운동법
자조모임	30세 이상 고혈압·당뇨병 등록환자	금호분소 내 고혈압·당뇨병 등록·교육센터 상설교육장	매월 셋째주 수요일 10:00~12:00	집단 토의식 소모임 (토의, 교육)

- 문 의: 성동구 고혈압·당뇨병 등록·교육센터 (☎ 2038-3337)
성동구 보건소 보건의료과 (☎ 2286-7066)

취약계층

복지대상자 의료기관 비급여 진료비 감면 안내

● 대상 및 구비서류

- ① 지원범위: 질병치료목적 진료에 한함 (의료기관 등록일로부터 1년간 유효)
- ② 지원 대상 및 구비서류

대상	기초생활수급자	한부모가족	우선돌봄차상위	장애인연금 수급자	장애인수당 수급자	구청장이 요청한자
구비서류	수급자 증명서	한부모가족 증명서	우선돌봄차상위 확인서	장애인연금 수급자 확인서	장애인수당 수급자 확인서	해당 부서 공문

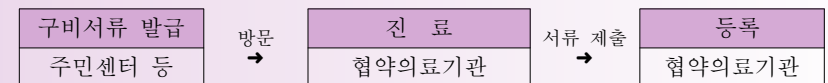
※ 구비서류 발급은 동 주민센터 또는 해당 복지대상자 관련부서에서 발급

● 협약의료기관 및 지원내용

	협약기관	주요 진료 분야	감면내용
민간 의료 기관	1차 진료기관 (의원, 한의원, 치과의원)	1차 진료	비급여 진료비 20% 감면
	서울마이크로병원(도선동)	미세접합수술, 스포츠외상	
	서울중앙병원(금호동)	관절, 족부분야	
	서울연세병원(행당동)	손가락, 팔, 다리 외상	
	서울프라임병원(성수동)	인공관절, 족부클리닉	
	제인병원(송정동)	양한방 협진(중풍클리닉)	
	한양대학교병원(행당동)	상급종합병원	사회복지팀 지원규정에 따름 (1회/년 동일질환, 150만원 이내)
공공 의료 기관	서울시 등부병원	환자안심병원, 호스피스병동	자체 규정에 따름
	서울시 장애인치과병원	서울대학교치과병원 수탁운영	

※ 1차 진료기관(의원, 치과의원, 한의원)은 보건소 홈페이지, 건강이음터 또는 전화 문의

● 지원 절차



- ① 등록일로부터 1년간 협약의료기관에서 진료 시 발생한 비급여 진료비용의 20% 감면
 - ② 1년 후에도 진료를 받고자 할 시는 해당 증명서 발급하여 재등록 후 진료가능
- 문의: 성동구보건소 보건의료과(☎2286-7052) 또는 동주민센터 건강이음터

의료급여수급권자 국가건강검진 안내

- **대 상:** 의료급여수급권자 중 만19세~39세 세대주 및 만41~64세 세대주, 세대원
 ※ 만40세, 만66세는 생애전환기 건강검진 실시

● 검사항목

구분	목표질환	검사항목	구분	목표질환	검사항목
1차 검진	비만, 시각, 청각이상, 고혈압	진찰 및 상담, 문진	2차 검진	공통	건강검진 상담(사후관리)
	폐결핵, 흉부질환	흉부방사선촬영		고혈압	혈압검사
	신장질환	소변검사		당뇨병	혈액검사
	빈혈 등	혈액검사			
	당뇨병			간질환	
	이상지질혈증	만성신장질환			
	간질환			문진, 상담, 교육 시진 검사	
	만성신장질환	인지기능 장애			
구강검진	KDSQ-C(설문지)				

- 생애전환기 건강검진 연령별 추가항목

만 40세	만 66세
간염검사 구강세균검사	골밀도검사(여성), 인지기능검사 노인신체기능검사(낙상검사)

- **검진방법:** 사전예약 → 검진기관 방문하여 검진 → 검진결과 통보서 발송
- **검진비용:** 무료
- **문의:** 성동구보건소 보건의료과 (☎2286-7059, 7079)

건강과일바구니사업

- **대 상:** 관내 지역아동센터 이용 아동 ※ 2015년 신청 시설 9개 지역아동센터 240명
- **기 간:** 2015. 7. ~ 12.
- **내 용**
 - 과일 제공: 지역아동센터로 주 2회(화, 목) 과일 배송(1인당 200g)
 - 영양 교육: 매월 지역아동센터로 찾아가는 영양교육 실시
 - 영양 평가: 사업 전/후 신장, 체중, 비만도 측정, 식습관 설문 조사
- **문의:** 성동구보건소 건강관리과 (☎2286-7137)

맞춤형 건강관리서비스(저소득건강증진서비스)

자가 건강관리? 어렵지 않아요!! 유-웰니스가 도와드리겠습니다.

유-웰니스란? 가정에서 스스로 건강관리를 할 수 있도록 건강측정장비를 지원하고 영양 상담을 제공하는 서비스입니다

● 대 상

- ① 만 20세 이상으로 ② 소득기준 전국가구 월평균 소득 100%이하이며 ③ 아래 조건에 1가지 이상 충족하는 자

- 혈압: 130/85mm/Hg 이상	- 공복혈당: 100mg/dl 이상
- 복부둘레: 남90이상/ 여85이상	- 체질량지수: 25 이상
- 중성지방: 150mg/dl 이상	- HDL콜레스테롤: 남 40미만, 여 50미만

※ (가정내 인터넷 설치된 가구일 것)

● 서비스 내용

- ① 건강 측정 장비 5종 지급하고 맞춤형 건강관리서비스 제공
 (혈압계, 혈당계, 체성분계, 활동량계, 태블릿PC이며 사업 종료 후 개인에게 지급)
- ② 건강 측정 상시 모니터링 ③ 개별 영양상담 및 교육

● 서비스 이용기간: 12개월

● 비 용: 본인부담(월11,000원)/ 정부부담(월99,000)

- **신청서류:** ① 사회복지서비스 및 급여 제공 신청서 작성
 ② 건강보험증, 신분증 사본

● 문의: 성동구 보건소 저소득건강증진서비스 사업 담당자 ☎ 02)2286-7171

무더울 땀 이렇게 건강 챙기세요!

- 물은 평소보다 자주 많이 마시십시오.**
 - 술이나 카페인 있는 음료는 마시면 안됩니다.
 - ※ 신장질환을 동반한 어르신은 의사와 상담 후 물을 드십시오.
- 야외활동이나 야외작업은 하지 마십시오.**
 - 한낮(낮 12~오후 5시 사이)에는 외출이나 논일, 밭일, 비닐하우스 작업은 하지 마십시오.
 - ※ 부득이 외출을 하실 때는 적절한 옷차림에 챙이 넓은 모자 또는 양산을 쓰시고 물병을 반드시 휴대하십시오.
- 시원한 장소에서 쉬십시오.**
 - 에어컨이 없다면 선풍기를 창과 문을 연 상태에서 사용하십시오.
 - 커튼 등으로 햇빛을 가려주십시오.
 - 우리 동네 주민센터, 복지관, 경로당과 같은 <무더위 쉼터>를 찾으십시오.
 - 가까운 무더위 쉼터는 주민센터와 시·군·구청에서 알려드립니다.
 - ※ 특히 만성질환을 앓고 계신 경우에는 무더위로 증상이 악화될 수 있으므로 더욱 주의하셔야 합니다.
 - 만성질환 : 고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등

몸에 이상을 느끼면 이렇게 하세요!

증상

- 고열
- 피부는 옥색(말이 남)하거나 건조(뜨거움)
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 오심과 구토

의식유무

↓ 유

시원한 장소로 이동

↓

탈의와 냉각

↓

수분, 염분 섭취

↓

증상이 개선되지 않을 경우

119 구급대 요청

↓

시원한 장소로 이동

↓

탈의와 냉각

↓

119 구급대 요청

* 신장질환, 심부전 등이 있는 경우는 의료진과 상담 후 섭취

의식이 없는 경우

- ✓ 119 구급대나 주변 사람들에게 가능한 빨리 도움을 요청합니다.
- ✓ 시원한 곳으로 이동하고, 몸을 차게 식혀야 합니다.

* 자료출처: 질병관리본부

여행진 예방접종 - 1탄

☞ 황열

- 황열 유행지역을 여행한다면 출발 10일 전에는 예방접종을 받는 것이 안전하며 1회 접종으로 10년간 유효.

☞ 콜레라

- 예방은 철저한 개인위생과 안전한 음식섭취로 충분하며,
- 예방접종에 의한 면역 형성은 기초접종 2회와 추가접종이 권고되고 있습니다.

☞ 장티푸스

- 경구용 백신은 전신 부작용이 없고 약 70%의 예방효과가 있습니다.
- 경구용 백신의 경우 5년간, 주사용 백신은 3년간 유효합니다.

☞ 일본뇌염

- 초회 접종인 경우 1주일 간격으로 2회 피하주사하며, 1년 뒤 1회 접종합니다. 추가접종은 6세, 12세에 합니다.
- 여행 10일 전에 예방접종을 완료하여야 함.(성인은 예방접종의 대상이 되지는 않음)

* 자료출처: 질병관리본부