

건강한 e-소식 11 2019

제 53 호
발행일 2019. 11. 1.(금)

05 **취약계층**
기저귀·조제분유 지원
의료급여 건강검진
스마트건강증진서비스
한방만성질환 무료진료
성동형 의료복지
1~3급 장애인 독감
무료 예방접종
자신만안재활운동교실
금호분소 재활치료실

09 **임산부**
임산부 독감 무료
예방접종
서울아기건강첫걸음
임산부 등록관리
남녀건강출산지원사업
산모·신생아
건강관리사 지원
성동아이맘건강센터
교육프로그램 안내
임산부·영유아
영양플러스
정관복원시술비지원

13 **유아동**
어린이독감예방접종
만12세 여아
자궁경부암 예방접종
고고싱어린이운동
물품대여점 안내

15 **성인**
대사증후군 관리
동 건강이음터
금연치료지원사업
금연클리닉 운영
(한방)금연클리닉
성동구민 마음톡톡
정신건강복지센터 운영
마음건강검진 및
상담비 지원
평생건강누림센터 운영
고혈압·당뇨병등록관리
주민건강관리센터

19 **어르신**
만65세 이상 어르신
독감 무료 예방접종
만65세 이상
무료 폐렴구균예방접종
고혈압·당뇨병 의료비
지원
효사랑 주치의사업
무료 치매조기검진
치매검진 실시
가족, 쉼터사업

22 **정보안내**
구 홈페이지
주방공개 배달음식점



건강한 e-소식 11월 건강테마

또 찾아온 불청객 “고농도 미세먼지 대응요령”

최근 중국에서 불어오는 바람의 영향으로 우리나라에 고농도 미세먼지가 뒤덮고 있다. 미세먼지가 인체에 매우 해롭다는 사실은 누구나 알고 있는 사실!! 그래서 정부에서는 고농도 미세먼지에 대한 7가지 대응요령을 제안했다. 어떤 내용이 있는지 알아보자!!

1 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기

2 외출 시 보건용 마스크 착용하기



마스크를 만지기 전에 먼저 손을 깨끗하게 씻어주세요



양손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개 끝을 잡아 오므려주세요



고정심이 내장된 부분을 위로해서 잡고 턱 쪽에서 시작하여 코 쪽으로 코와 입을 완전히 가리게 합니다



머리끈을 귀에 걸쳐 위치를 고정하거나 끈을 머리 뒤로 넘겨 연결고리에 양쪽 끈을 걸어주세요



양손의 손가락으로 고정심 부분으로 코에 밀착되도록 고정심을 눌러주세요



양 손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는지 체크하면서 얼굴에 밀착되도록 조정하세요

3 외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

4 외출 후 깨끗하게 씻기

- 온몸을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

5 물과 비타민c가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

6 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

평시 환기

- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계 환기 실시 (단, '나쁨'이상 시 자연환기 자제)
- 하루 3번 30분 이상(오전10시~오후9시)환기실시
- 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시

조리 시 환기

- 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시
- 조리 후에도 30분 이상 환기 실시

7 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

건강한 e-소식 ²⁰¹⁹ 11월 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	11. 4.(월) 14시~16시	11. 5.(화) 14시~16시	11. 15.(금) 14시~16시	11. 22.(금) 14시~16시	11. 25.(월) 14시~16시
장 소	성수이마트	성동구청 앞마당	성동구청 1층 민원실	대림상가	노인복지관

▲ 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: 전화 및 방문

▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7136

건강한 e-소식 11월 프로그램

월	화	수	목	금	토
				1	2
				상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
4	5	6	7	8	9
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20) 노인종합복지관 고혈압교육 (13:30~14:30) 당뇨병 발관리교육 (14:30~15:20)	고혈압 자조모임 (10:00~12:00) 수요건강요리교실 (14:00~16:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
11	12	13	14	15	16
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20) 노인종합복지관 고혈압교육 (13:30~14:30)	당뇨병 자조모임 (10:00~12:00) 더편한내과 고혈압 교육 (16:00~17:00)	상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	
18	19	20	21	22	23
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00) 성수보건지소 고혈압교육 (14:00~16:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20) 한솔내과 고혈압 교육 (13:00~14:00) 당뇨병 발관리교육 (14:30~15:20)	건강시식체험회 (12:00~14:00)	2상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)1 운동교육 (10:30~11:20)	상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00) 성수보건지소 당뇨병교육 (14:00~16:00)	
25	26	27	28	29	30
상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20)		28상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 운동교육 (10:30~11:20)	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>

- ▶ **검진기간:** 2019. 1. 1 ~ 12. 31
- ▶ **검진대상:** 만19세~64세 의료급여수급권자로 2019년도 일반건강검진 대상자.
- ▶ **검진항목**

구분	검진항목	
공통 항목	진찰 및 상담, 키, 몸무게, 비만도, 허리둘레, 혈압측정, (시력/청력)측정, 흉부방사선 검사, 혈액검사, 요검사, 구강검진	
성별/연령별 항목	콜레스테롤검사(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
	치면세균막검사	만40세
확진검사	고혈압 질환의심자	진찰 및 상담, 혈압측정
	당뇨병 질환의심자	진찰 및 상담, 공복혈당검사
	가까운 '의원'에서 확진검사 가능.	

- ▶ **검진비용:** 본인부담 없음
- ▶ **검진방법:**

사전 문의
(☎ 02-2286-7079)

검진기관 방문검진
(신분증 지참)

검진결과통보서
(우편 발송)

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

<의료급여생애전환기검진>

- ▶ **검진대상:** 만66세 이상 의료급여수급권자로 2019년도 의료급여생애전환기검진 대상자.
- ▶ **검진항목**

구분	검진항목	
공통 항목	문진과 진찰 및 상담, 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:** 본인부담 없음
- ▶ **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, 서울시장장애인치과병원 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, 서울시장장애인치과병원, 서울동인병원, 굿모닝요양병원, 시온요양병원)
- ▶ 문 의: 해당 동주민센터, 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

1 ~ 3급 장애인 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

1 ~ 3급 장애인 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▶ 접종대상자: 관내 1 ~ 3급 장애인
- ▶ 접종기간: 2019. 10. 22. ~ 2019. 11. 22.
- ▶ 접종장소: 관내 위탁의료기관(보건소 홈페이지 공지사항 게재)
- ▶ 문 의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

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 진료 후 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 인플루엔자(독감) 무료 예방접종
임산부 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▲ 접종대상자: 관내 임산부
- ▲ 접종기간: 2019. 10. 15. ~ 2020. 4. 30.
- ▲ 접종장소: 주소지와 상관없이 전국 의료기관(예방접종도우미 홈페이지 검색)
 ※ 예방접종관리→의료기관찾기→해당 동 및 인플루엔자 선택→접종기관 확인
- ▲ 문 의 : 성동구보건소 성동아이맘건강센터 ☎ 02-2286-7096~7, 7142



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 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신탐진		임신~12주		20주~출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임산부 추차증 발급	임산부 스마트 알림이 증정	임신 초기검사	엽산제 지급	철분제 지급	기형아검사 복부초음파	임신성 당뇨검사

- ▲ 대 상: 관내 임산부
- ▲ 일 시(이용시간): 월~금(평일) 09:00~18:00
- ▲ 문 의 : 성동구보건소 성동아이맘건강센터 ☎ 02-2286-7096~7

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(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



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 <ul style="list-style-type: none"> . 산모수첩 및 출생증명서 등 - 신분증 - 주민등록등본 및 건강보험 자격.납부확인서 <ul style="list-style-type: none"> . 행정정보 공동이용 동의 시 생략 가능 	<ul style="list-style-type: none"> - 휴직증명서 (1개월 이상 시) <ul style="list-style-type: none"> . 휴직 기간 및 유/무급 여부 명시 서류 - 가족관계 증명서 <ul style="list-style-type: none"> . 부부 주소지 분리 및 외국 국적 소유 - 의사 진단서 및 소견서 : 쌍태아, 삼태아 등 - 예외지원 대상 확인자료 <ul style="list-style-type: none"> . 희귀난치, 장애, 새터민, 결혼이민산모 등

- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7086, 7168

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



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 4층 영양플러스실 ☎ 02-2286-7138~40



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 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

어린이 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▶ 접종대상자: 생후 6개월 ~ 만 12세 어린이(2007.1.1.~2019.8.31. 출생아)
- ▶ 접종기간: 2019. 9. 17. ~ 2020. 4. 30.
(만 8세이하 2회 접종 대상자는 9. 17.부터, 사업대상자 전체는 10. 15.부터)
- ▶ 접종장소: 주소지와 상관없이 전국 의료기관(예방접종도우미 홈페이지 검색)
※ 예방접종관리→의료기관찾기→해당 동 및 인플루엔자 선택→접종기관 확인
- ▶ 문의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

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
- ▶ 준 비 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.

- ▶ 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

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



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



금연클리닉 운영

- ▼ 기 간: 연중
- ▼ 일 시: 월~금요일 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

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

성동구민 정신건강상담 '성동구민 마음 특톡'

- ▼ 대 상: **성동구민 20명**
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층 성동구정신건강복지센터
- ▼ 일 시: 매주 금요일(11월 5일, 12일, 19일, 26일) 14:00 ~ 17:00
- ▼ 진료의사: 한양대학교 정신건강의학과 전공의
- ▼ 내 용: 정신건강 관련 모든 상담 진행
- ▼ 문 의: 성동구정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082



정신건강복지센터 주간재활프로그램

- ▼ 대 상: 성동구 관내 정신장애인
- ▼ 장 소: 성동구보건소 금호분소 3층
- ▼ 일 시
 - 11월 5일, 12일, 19일, 26일(화) 13:00 ~ 16:00
 - 11월 7일, 14일, 21일, 28일(목) 10:00 ~ 16:00
- ▼ 내 용: 치료 프로그램 및 외부활동
- ▼ 문 의: 성동정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

마음건강검진 및 상담비 지원

성동구민의 마음건강을 위하여

우울, 불면, 스트레스 등에 대한 전문의 상담비 일부를 지원해 드립니다.

- ▼ 대 상: 주민등록상 주소지가 서울사이거나 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.

평생건강누리센터 운영

- ▼ 대 상: 만 19세 이상 누구나
 - ▼ 일 시: 월~금요일 09:00~17:00
 - ▼ 장 소: 평생건강누리센터(성수1가 제 2동 공공복합청사 4층)
 - ▼ 내 용
 - 기초의학검사(공복혈당, 중성지방, 콜레스테롤 등 혈액검사, 혈압측정)
 - 신체계측, 체성분 검사, 생애주기별 체력측정, 맞춤형 통합상담
 - ▼ 비 용: 무료
 - ※ 준비사항: 신분증, 간편한 복장, 운동화 착용(기초의학검사 시 10시간 전 금식)
 - ▼ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 ☎ 02-2286-7190~6
- ※ 사전예약 필수, 신분증지참



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

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: 성동구보건소 보건의료과 ☎ 02-2286-7064, 7171

꼭 방문하셔서

1:1 건강관리
받으세요



의사가 개인 맞춤형 건강 관리계획을 수립·제공하고 관리해 드립니다.

※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.



어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- ▲ 접종대상자: 만 65세 이상 어르신(1954년 12월 31일 이전 출생자)
- ▲ 접종기간: 2019. 10. 15. ~ 2019. 11. 22.
(만 65세 이상 어르신(1954년 이전)은 10. 22.부터,
만 75세 이상 어르신(1944년 이전)은 전체는 10. 15.부터)
- ▲ 접종장소: 주소지와 상관없이 전국 의료기관(예방접종도우미 홈페이지 검색)
※ 예방접종관리→의료기관찾기→해당 동 및 인플루엔자 선택→접종기관 확인
- ▲ 문의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

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

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 진료 시 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

65세 이상, 30세 이상
등록·관리 희망자
• 등록동의서 작성
• 지정의원에 제출

지정의원

• 진료상담
• 65세 이상 진료비
1,500원/월 감면

지정약국

• 복약지도
• 65세 이상 약제비 감면
고혈압 2,000원/월
당뇨병 2,000원/월

등록·교육 센터

• 고혈압·당뇨병 교육
• 1:1 맞춤형 상담
• 진료 예약일 알림

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



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

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

치매검진 실시

- ▲ 대 상: 성동구 거주 60세 이상 어르신
- ▲ 장 소: 성동구치매안심센터 진료실
- ▲ 일 시: 매주 월·수요일 13:00 ~ 17:00
- ▲ 내 용: 정밀검진 실시 후 필요자에 한하여 전문의 진료
- ▲ 문 의: 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071



가족, 심터 사업

인지심터프로그램

- ▲ 대 상: 성동구 거주 60세 이상 지역주민
(일반주민 / 치매고위험 / 경증치매)
- ▲ 일 시: 매주 월~금 9:00~16:00
- ▲ 장 소: 성동구치매안심센터 프로그램실
- ▲ 내 용: 치매예방, 인지재활을 위한
비약물적 치료프로그램 제공
- ▲ 문 의: 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071

치매환자 가족프로그램

- ▲ 대 상: 성동구 거주 치매환자 가족 누구나
- ▲ 일 시: 매주 화~금 13:00~17:00
- ▲ 장 소: 성동구치매안심센터 가족교실
- ▲ 내 용: 치매 교육(헤아림), 힐링 · 건강운동 ·
음악활동 프로그램, 온라인 치매교육
(e-희망교실)
- ▲ 문 의: 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071

성동구치매안심센터 금호분소

- ▲ 대 상: 성동구 거주 만 60세 이상 지역주민(치매고위험어르신, 치매어르신)
- ▲ 일 시: 월~금 9:30~12:00
- ▲ 내 용: 인지프로그램(매일), 치매조기검진(화)
- ▲ 장 소: 서울 성동구 행당로 12
- ▲ 문 의: 성동구치매안심센터 ☎ 02-499-8071



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
금호동1가	동대문엽기떡볶이	02-2298-8592
금호동2가	참살이 피자	02-2299-2291
	5학년2반 두 마리 치킨&도시락보쌈	02-6465-5020
마장동	신밥샵	02-2295-8743
	비비큐치킨 마장점	02-2234-9282
상왕십리동	차이들	02-2299-9295
성수동1가	네네치킨 성수1가점	02-467-8277
성수동2가	피자알볼로 성수점	02-466-8495
	본도시락 성수점	02-499-4282
송정동	와구와구짬	02-466-9962
	피자앵클	02-463-5677

동 명	참여업소	전화번호
하왕십리동	유로코피자 왕십리뉴타운점	02-2294-6553
	큰집닭강정	02-2281-4988
	비비큐치킨 행당점	02-2299-6737
	밥통령짜글이& 김치찌개 왕십리점	02-2282-0086
행당동	본도시락 한양대후문점	02-2291-4282
	네네치킨 행당1점	02-2293-4479
	야미가	02-2291-1543
	철순이네 왕십리점	02-2282-7444
홍익동	엘로우피자	02-2282-6660

▲ 문 의: 성동구보건소 보건위생과 ☎ 02-2286-7158

A형간염 6 예방수칙

1

A형간염 안전성
확인 시까지
조개젓 섭취 중단
권고



4

A형간염
고위험군*은
예방접종 받기

*B형·C형간염 환자, 간경변,
혈액응고질환자



2

조개류
익혀먹고
안전한 물
마시기



5

최근 2주 이내에
A형간염 환자와
접촉한 사람은
예방접종 받기



3

요리 전, 식사 전, 용변 후
비누로 30초 이상
손씻기



6

채소나 과일은
깨끗이 씻어
껍질 벗겨 먹기



부록 2. 기침예절 & 손 씻기, 감염병 예방의 기본입니다.

기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!



[올바른 기침예절]



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기!

[올바른 손씻기 6단계]

