더불어행복한 스마트포용도시성동

건강한 e-소식 2018 11

제 41 호
발행일 2018. 11. 1.(목)

05 취약계층
기저귀 · 조제분유 지원
의료급여 건강검진
스마트 건강증진서비스
한방만성질환 무료진료
성동형 의료복지
자신만만재활운동교실
금호분소 재활치료실

09 임산부
임산부 등록관리
서울아기건강첫걸음
임산부·영유아
영양플러스
산모·신생아
건강관리사 지원

12 유아동
고고싱어린이운동
물품대여점 안내
어린이 독감 예방접종
만12세 여아
자궁경부암 예방접종
치아건강 보물상자
무료정신건강상담

14 성인
대사증후군 관리
주민건강관리센터
고혈압·당뇨병등록관리
평생건강누림센터 운영
정관복원시술비지원
한의약난임치료지원
동 건강이음터
(한방)금연클리닉
금연클리닉 운영
금연치료지원사업
마음건강검진 및
상담비 지원
정신건강복지센터 운영

19 어르신
어르신 독감 예방접종
만65세 이상
무료 폐렴구균예방접종
무료 치매조기검진
평생건강누림센터 운영
효사랑 주치의사업
고혈압·당뇨병 의료비
지원
은빛헬링교실
치매검진 실시



발행처 성동구보건소
편집 건강관리과
전화 02)2286-7136

성동구 스마트포용도시

더불어행복한 스마트포용도시성동

건강한 e-소식 2018 11월 건강테마

폐에 폐 끼치지 않는 건강 생활습관!!

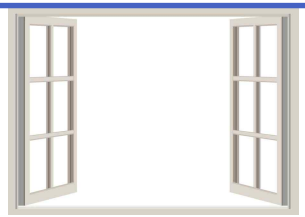


폐는 75%이하로 기능이 떨어져도 생활하는데 불편하지 않기 때문에
'아무런 증상이 없으므로 내 폐는 건강하다' 생각하는 것은
오해일 수 있기 때문에 건강한 폐는 건강할 때 지켜야 해요.
건강한 폐를 위해서는 어떻게 해야할까요?



수분공급

차가운 물은 기관지에
자극을 줄 수 있으니 피하자!
하루 물을 8~10잔 정도 마실것!!
특히 폐 건강을 위해
체온과 비슷한 미지근한 물을
마실것!!



실내공기 정화

깨끗한 공기를 공급하는 것은
건강한 폐를 위한 의무!!
하루에 서너번 창문을 모두 열어
환기하고,
잠자리엔 산세베리아 등
공기정화식물을 두도록 하자!!



코로 숨쉬는 습관

입으로 숨을 쉬면
폐건강에 치명적이다!!
입으로 숨을 쉬면 오염된 공기를
걸러내지 못할뿐더러
차가운 공기를 폐 안으로
직접 들여보내 폐를 자극할 수 있으니
코로 숨쉬자!!



금연

금연은 하루라도 빨리 시작하자!!
흡연은 폐에 가장 좋지 않다는 것.
다 아시죠?
보건소 금연클리닉으로 오시면
상담, 교육, 금연보조제 등
체계적인 금연 관리 받을수 있어요!



마늘&양파

항암효과 뿐만 아니라
몸 속에 쌓여있는 중금속 등을
잘 배출할 수 있도록 하고,
기관지 염증 개선에 도움이 되며,
살균작용도 하며,
니코틴을 무해한 성분으로 바꿔주는
역할에 도움을 준다.



칡&도라지

기관지와 폐에 좋은 음식이다.
도라지의 사포닌 성분은
호흡기내 점막의 점액 분비량을
증가시켜 가래 제거에 효과적이며
목의 염증을 완화한다고 알려졌다.
칡은 폴리페놀 성분이 있어서
미세먼지로 인한 체내 알루미늄
흡수를 억제하고 해독을 돕는다.

출처: 국민건강보험공단 매거진

더불어행복한 스마트포용도시 성동

건강한 e-소식 2018 11월 행사

「2018년 성동 체력왕 선발대회」 참여 안내

도전! 체력왕! 지금 신청하세요~

▲ 기　　간: 2018.11.1 (목) ~ 11.30(금)
▲ 장　　소: 성동구청 3층 성동 평생건강누림센터
▲ 대　　상: 만 19세 이상 ~ 64세 남녀 누구나
▲ 측정항목: 상대악력, 윗몸 일으키기, 20m 왕복 오래달리기, 윗몸 앞으로 굽히기, 제자리 멀리뛰기, 10m 왕복 달리기
▲ 내　　용: 체력인증 결과 성동 최고 득점자 6명, 차점자 6명 포상
※ 청년층(19세 ~ 34세), 중년층(35세~49세), 장년층(50세~64세)

	대상		상품
성동 체력왕	최고득점자	계층별 남녀 6명	15만원 상당의 상품
우수상	차점자	계층별 남녀 6명	8만원 상당의 상품
참가상	참가자 전원, 참가 당일 기념품 제공		

▲ 참가신청: 전화(☎02-2286-7190), 인터넷(http://nfa.kspo.or.kr/) 사전예약 후 방문
▲ 국민체력100 체력왕 선발대회 #해시태그 리그램하고 사이판 여행가자'이벤트
https://nfa100challenge.com/

▲ 문　　의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7190

「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	11.5.(월) 14시~16시	11.23.(금) 14시~16시	11.26.(월) 14시~16시
장 소	성수이마트	대림상가	노인종합복지관

▲ 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 ☎ 02-2286-7056, 7104

더불어행복한 스마트포용도시 성동

건강한 e-소식 2018 11월 프로그램

월	화	수	목	금	토
			1 상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	2 상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	3
5 상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00) 내 혈관 숫자알기 캠페인 -성수이마트- (14:00~16:00) 아동 정신건강 의사상담 (14:30~17:00)	6 상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	7 수요건강요리교실 (14:00~16:00)	8 상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	9 상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	10 토요 열린보건소 -모성·영유아실- -금연클리닉- (09:00~13:00) '고고싱'어린이 운동물품대여점 (10:00~14:00)
12 상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00)	13 상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 당뇨병교육 -홍택원내과- (13:00~14:00) 당뇨병영양교육 -노인종합복지관- (13:30~14:30)	14 당뇨병 자조모임 (10:00~12:00)	15 상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 성수2가1동 주민센터 교육 당뇨병질환영양교육 (14:00~16:00)	16 상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00)	17
19 상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00) 아동 정신건강 의사상담 (14:30~17:00)	20 상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00) 당뇨병교육 -두리의원- (13:00~14:00)	21 건강시식체험회 (12:00~14:00)	22 상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00) 당뇨병교육 -서울가정의학과- (13:00~14:00)	23 상설 당뇨병 심화교육 (10:00~12:00) 내 혈관 숫자알기 캠페인 -대림상가- (14:00~16:00)	24 토요 열린보건소 -모성·영유아실- -금연클리닉- (09:00~13:00) '고고싱'어린이 운동물품대여점 (10:00~14:00) 토요열린강좌 -만성질환관리- (10:00~12:00)
26 상설 고혈압 기본교육 (10:00~12:00) 내 혈관 숫자알기 캠페인 -노인종합복지관- (14:00~16:00)	27 상설 고혈압 심화교육 (10:00~12:00)	28	29 상설 당뇨병 기본교육 (10:00~12:00)	30 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**: 2018. 1. 1. ~ 12. 31

▶ **검진대상**: 의료급여수급권자로 만 19~64세 세대주 및 만 40~64세 세대원으로 2018년도 대상자

▶ **검진항목**

구 분	검 진 항 목	
공통 항목	문진과 진찰 및 상담·신체계측(키/몸무게/비만도/허리둘레/혈압/시력/청력)측정·흉부방사선촬영·혈액검사·요검사·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)	만40/50/60/70세
	생활습관평가	만40/50/60/70세
	노인신체기능검사	만66/70/80세
	치면세균막검사	만40세
확진검사	고혈압 질환의심자	진찰 및 혈압측정
	당뇨병 질환의심자	진찰 및 공복혈당검사
	일반 의원에서도 확진검사 가능(건강검진 지정의료기관 포함)	

▶ **검진비용**: 본인부담없음

▶ **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 2018년도 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**: 본인 부담(월 11,000원)/ 정부 부담(월99,000원)



- **문 의**: 성동구보건소 대사증후군 전문관리센터 ☎ 02-2286-7081

한방 및 만성질환 무료진료 지원

- **신청기간**: 연중
- **신청대상**: 건강보험 하위 20% 이하 세대의 65세 이상 어르신 또는 1~3급 장애인
- **신청방법**: 보건소 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 보건의료과 ☎ 02-2286-7057

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: 94개소(의원 22개소, 치과의원 53개소, 한의원 19개소)
  - 병원급: 12개소(한양대병원, 서울중앙병원, 연세슬기병원, 서울연세병원, 서울프라임병원, 제인병원, 동부병원, 서울시 장애인치과병원, 9988병원, 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 금호 분소 운동 교육실(행당로 12(금호동))
- **내 용**: 장애인 대상 근력 및 스트레칭 교육, 균형운동 실습
- **신청방법**: 전화 또는 방문 신청
- **문 의**: 성동구보건소 금호 분소 재활 치료실 ☎ 02-2286-7107

09 취약계층

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 재활전문의사 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

09 임산부

임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신의심시	임신확인시	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, 둘째·넷째주 토요일 09:00~13:00
- 문 의 : 성동구보건소 1층 모성영유아실 ☎ 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

10 임산부

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: 임신부, 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)
1인	1,338,000	42,099	12,761	42,168
2인	2,278,000	71,374	59,490	71,788
3인	2,947,000	92,410	95,295	93,448
4인	3,615,000	112,792	126,195	114,241
5인	4,284,000	133,811	153,025	135,662
6인	4,953,000	156,121	176,921	158,193
7인	5,622,000	176,657	197,937	179,545
8인	5,622,000	198,786	221,190	202,519

  - 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 영양평가 실시
- 문 의: 성동구보건소 1층 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
- 출산(예정)일 증빙서 · 산모수첩 및 출생증명서 등 - 신분증 - 주민등록등본 및 건강보험 자격·납부확인서 · 행정정보 공동이용 동의 시 생략 가능	- 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

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 성동구소재 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

어린이 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

2018~2019 어린이 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

- **접종대상자:** 생후 6개월 ~ 만 12세 어린이
- **접종기간:** 2018. 10. 2. ~ 2019. 4. 30.
- **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('05. 1. 1. ~ '06. 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

열린보건소 '치아건강 보물상자'

- **대 상:** 6세 이상 자녀를 둔 관내 가족 및 친구(시간당 최대 4명)
- **일 시:** 매월 둘째, 넷째 주 토요일 10시, 11시
- **장 소:** 보건소 구강보건교육실
- **내 용**
  - 치과체험놀이: 치과체어 관찰, 치과의사 및 위생사 역할놀이
  - 내 입 속 세균 관찰: 위상차 현미경 세균관찰, 큐스캔 프라그 관찰 등
  - 치아관리하기: 올바른 칫솔질 체험, 치아홈메우기 체험, 치아목걸이 만들기
- **문 의:** 성동구보건소 2층 구강보건실 ☎ 02-2286-7067

아동·청소년 무료 정신건강상담

- **대 상:** 만5세 이상 ~ 19세 미만
- **장 소:** 성동구보건소 금호분소 3층
- **진료일:** 11월 5일, 19일(14:30~17:00) ※ 사전신청
- **진료의사:** 한양대학교 정신건강의학과 소아청소년 전문의
- **내 용:** 아동·청소년 정신건강 관련 모든 상담 진행
- **문 의:** 성동구 정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

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



※건강관리계획이란?

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

고혈압 · 당뇨병 등록관리

▼ **대 상:** 지역주민 누구나
▼ **일 시:** 연중
▼ **장 소:** 고혈압당뇨병 등록교육센터(금호분소)
▼ **신청방법:** 전화 또는 방문신청
▼ **교육일정**

교 육 명	일 시	내 용
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
자조모임	셋째주 수요일 오전10시	당뇨병 길잡이교육(Map활용)

▼ **문 의:** 성동구 고혈압·당뇨병 등록교육센터 ☎ 02-2038-3337

평생건강누림센터 운영

▼ **대 상:** 만 19세 이상 누구나
▼ **일 시:** 월~금요일 09:00~17:00
▼ **장 소:** 성동구청 3층 평생건강누림센터
▼ **비 용:** 무료
▼ **내 용:** 생애주기별 체력측정, 운동상담 등
※준비물: 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
▼ **예약 및 문의:** 평생건강누림센터(성동구청 3층) ☎ 02-2286-7190~6
※사전예약 필수, 신분증 지참

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 (9:00~18:00) 보건소 방문 신청**
▼ **구비서류: 의사 진단서, 신분증 등**
▼ **문 의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7089

한의약 난임치료 지원사업

▼ **대 상:** 관내 거주하는 법적 혼인상태의 난임 부부
- 여 성: 만44세 이하의 난임 진단을 받은 자
- 남 성: 대상여성의 배우자로 정액검사 이상자

※ 4개월 이상의 한의약 치료 및 치료 중 보조생식술 받지 않음에 동의

▼ **모집인원:** 30명 (선착순 마감)
▼ **내 용**
- **장 소:** 지정 한의원
- **방 법:** 한약복용 및 침구시술
- **기 간:** 6개월 (집중치료 4개월 + 경과관찰치료 2개월)

※ 남성은 집중치료 2개월, 치료기간 모두 2주 1회 시술 및 상담 기본

▼ **구비서류**
- 지원 신청서 및 동의서 1부
- 난임 진단서 1부
- 정액검사 결과지 1부 (남성의 경우)
- 건강검진 결과서 1부 (보건소 무료검진 가능)
- 주민등록등본 1부 (행정정보 공동이용 동의 시 생략)

▼ **문 의:** 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7089

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

찾아가는 동주민센터

한방 금연클리닉

- **기 간:** 연중
- **일 시:** 월~금요일 09:00 ~ 18:00
- **신청대상:** 금연클리닉 등록자 중 희망자
- **장 소:** 성수분소(월,수,금), 금호분소(화,목)
- **내 용:** 금연침요법, 금단증상별 침, 한약 이용한 대증치료(무료)
- **예약 및 문의:** 성수분소 ☎ 02-2286-7172, 금호분소 ☎ 02-2286-7102

금연클리닉 운영

- **기 간:** 연중
- **일 시:** **평일** 금연클리닉 09:00 ~ 18:00
  토요 금연클리닉 **둘째, 넷째 토요일** 09:00 ~13:00
- **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

- **대 상:** 성동구민
- **장 소:** 성동구보건소 금호분소 3층
- **일 시:** 매주 수요일 14:00 ~ 17:00
- **진료의사:** 한양대학교 정신건강의학과 전문의
- **내 용:** 정신건강 관련 모든 상담 진행
- **문 의:** 정신건강복지센터 ☎ 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
- **지원내역:** 전문의 상담비 본인부담금 중 일부 지원
  (초회 상담시 3만원/ 2차 상담시 1만원/ 3차 상담시 1만원)
- **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:** 정신건강복지센터 ☎ 02-2298-2082

어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종

2018 어르신 인플루엔자(독감) 무료 예방접종하세요~

▲ 접종대상자·기간
- 만 75세 이상: 2018. 10. 2. ~ 11. 15.
- 만 65 ~ 74세: 2018. 10. 11. ~ 11. 15.

▲ 접종장소 : 동네 병·의원(137개소, 보건소 홈페이지 참고)
2018. 11. 16.부터 보건소 접종 가능(사전 백신 보유 확인 전화 필수)

▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎ 02-2286-7096~7, 7142

만 65세 이상 어르신 무료 폐렴구균예방접종

▲ 대 상: 만 65세 이상 어르신(1953년 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: 성동구치매지원센터(성수분소 2층) ※준비물: 신분증 지참
▲ 내 용: 선별검사(MMSE-DS), 정밀검사(CERAD-K), 치매관련 상담
▲ 문 의: 성동구치매지원센터 ☎ 02-499-8071~4

평생건강누림센터 운영

▲ 대 상: 만 65세 이상 누구나
▲ 일 시: 월~금요일 09:00~17:00
▲ 장 소: 성동구청 3층 평생건강누림센터
▲ 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 고혈압당뇨병 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	지정의원	지정약국	등록·교육센터
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: 성동구치매지원센터 교육실
- ▲ 일 시: 매주 금요일 14:30 ~ 15:30
- ▲ 내 용: 치매환자가족 '우쿨렐레 수업'
- ▲ 문 의: 성동구보건소 치매지원센터 ☎ 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: 성동구보건소 치매지원센터 ☎ 02-499-8071

부록 1. 가을철 식중독 예방 안내

가을철 식중독 예방 안내

성동구 (2018년 3호)

❋ 가을에는 어떤 식중독을 조심해야 할까요?
○ 최근 5년간('13 ~ '17년) 식중독 발생 통계 자료 근거
○ 발생건수: 병원성대장균 > 노로바이러스 > **살모넬라**
○ 환 자 수: 병원성대장균 > 노로바이러스 > **살모넬라**
⇒ 달걀과 관련 있는 살모넬라 식중독, 또다른 감염원인과 증상은?

❋ 주요 원인식품 및 증상

미생물	오염원	증상
 토양이나 물에서 장기간 생존 가능, 건조한 상태에서도 생존	 - 달걀(★) - 날고기(돼지,소,닭 등) - 살균되지 않은 우유 - 냉장고 안 버터에서도 720일 생존 가능	- 발병시기 : 8~48시간 - 증상 : 복통, 설사, 구토, 발열

※ 최근 5년간 살모넬라 식중독 원인: 달걀말이, 감자샐러드(마요네즈), 돈가스 소시지 등

❋ 살모넬라 식중독 예방요령

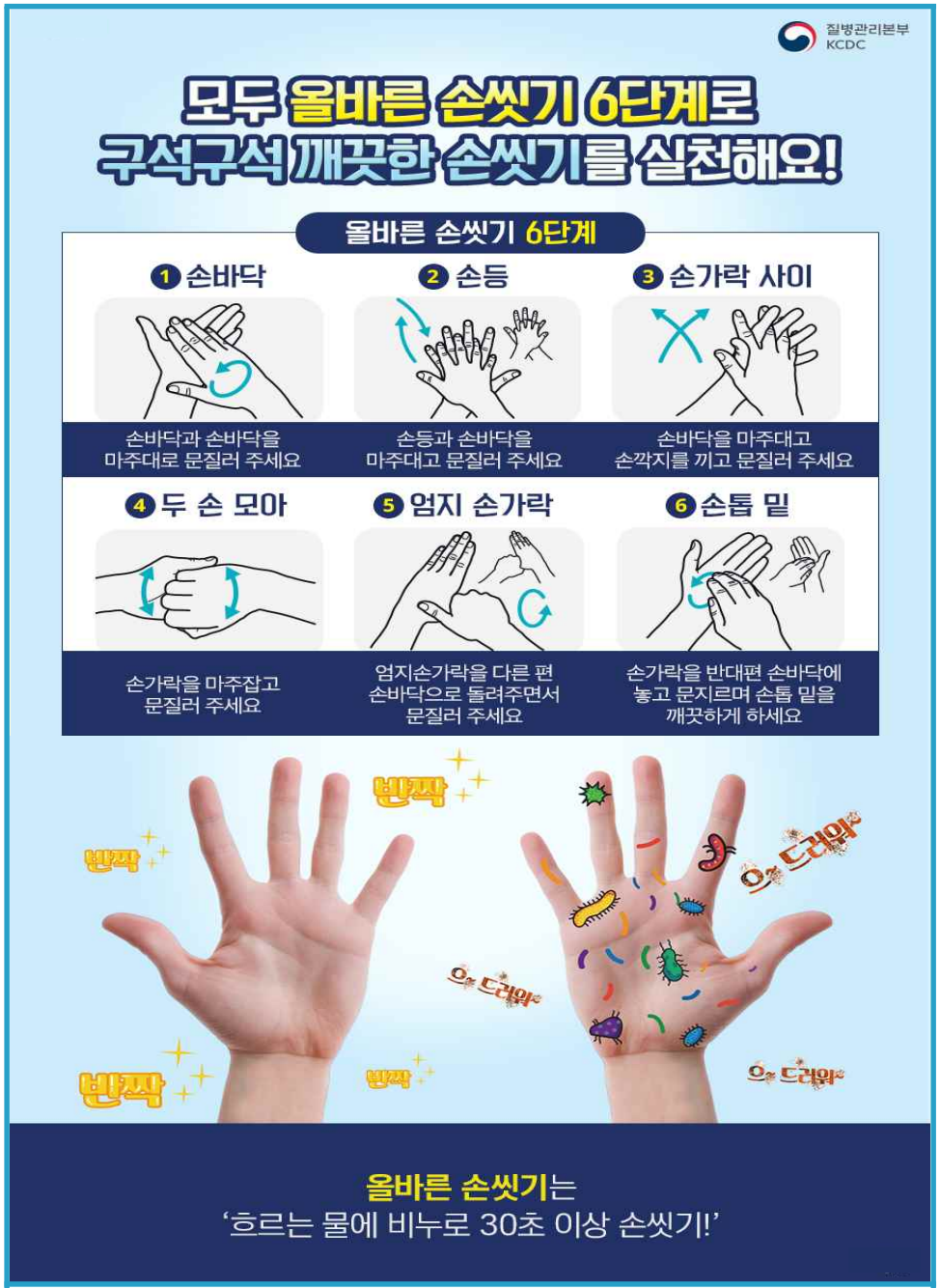


중심온도 75℃ 1분 이상 가열하기(계란,고기)	달걀을 만진 후에는 비누로 손씻기!	조리에 사용된 기구 등은 세척, 소독하여 2차 오염 방지	조리 후 60℃, 5℃ 이하 바로 보관, 가능한 신속히 섭취하기

발행: 성동구보건소 보건위생과 식품위생팀(02-2286-7152)

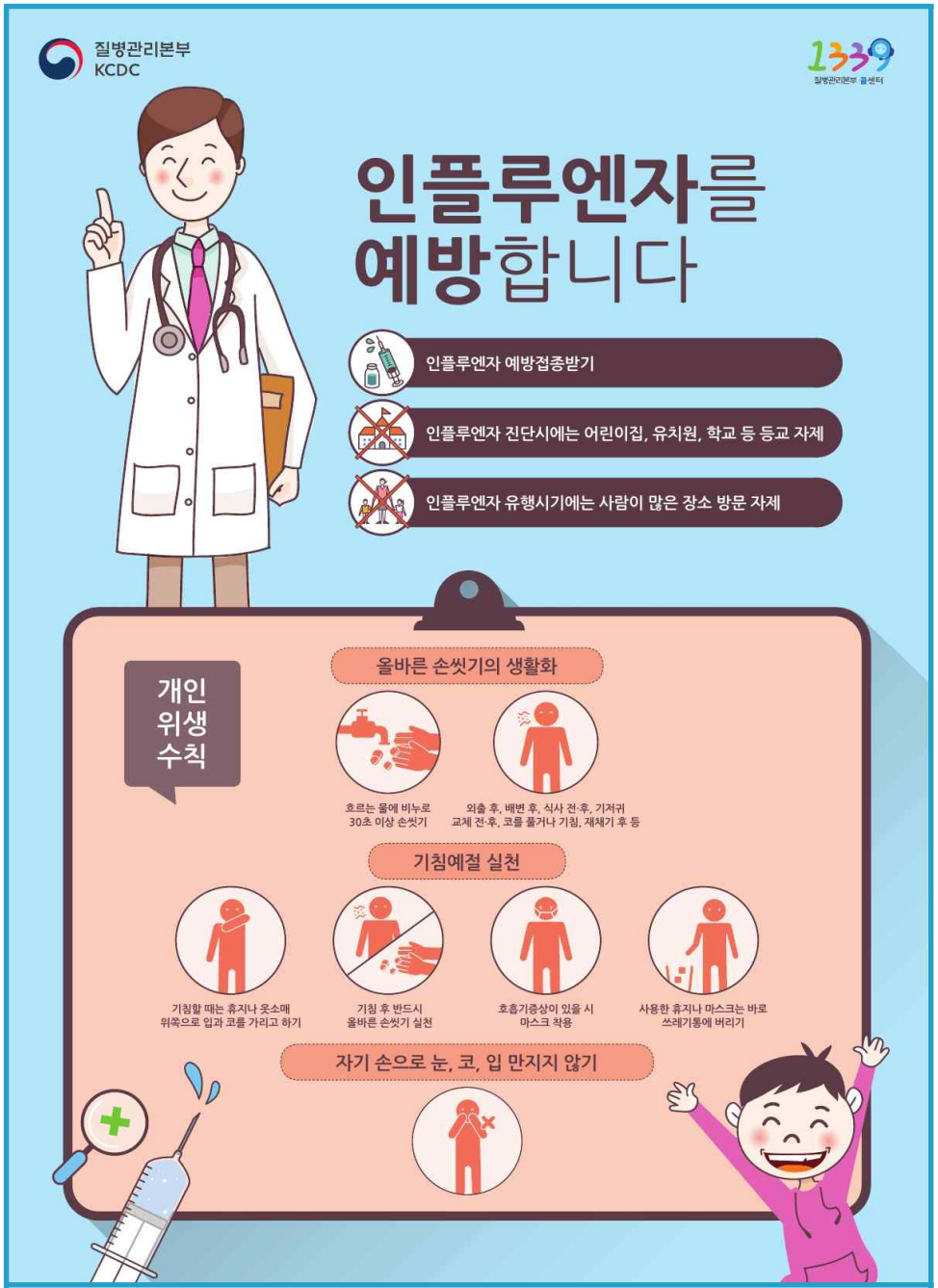
담당부서: 성동구보건소 보건위생과 **(☎ 02-2286-7152)**

부록 2. 감염병 예방의 기본! '올바른 손씻기'



담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)

부록 3. 인플루엔자 예방법



담당부서: 성동구보건소 질병예방과 (☎ 02-2286-7040)

부록 4. 어르신 인플루엔자 예방접종 안내

보건복지부 질병관리본부

1339 질병관리본부 콜센터

인플루엔자로 고생 말고,
예방접종으로 건강 챙기세요~!

치료보다 예방접종



어르신에게 폐렴 등 중한 합병증을 일으킬 수 있는 인플루엔자
예방접종 한 방으로 겨울건강 든든하게 지켜보세요~

2018년 어르신 인플루엔자 무료 예방접종!

지정 의료기관 : 10. 2. (화) ~ 11. 15. (목) **보건소 : 10. 2. (화) ~ 백신 소진 시 까지**

만 75세 이상(1943. 12. 31. 이전 출생자): 10. 2. (화) 부터 만 65세 이상(1953. 12. 31. 이전 출생자): 10. 11. (목) 부터

예방접종 주의사항

예방접종 전
- 건강 상태가 좋은 날 예방접종
- 방문 전 당일접종 가능여부 확인, 사전 예약후 방문

예방접종 후
- 내원 시 만성질환 등 평소 몸 상태를 의료진에게 설명
- 접종 후 30분간 이상반응 확인 후 귀가

본 포스터는 배우 신구님의 재능 기부로 만들어졌습니다

Vaccination for tomorrow 건강한 내일을 여는 예방접종
발행년월일 : 2018. 9. 3.

사단법인 대한노인회 The Korean Senior Citizens Association

예방접종도우미 http://nip.cdc.go.kr

안드로이드 용 아이폰 용 스마트한 접종정보 관리 모바일 앱 서비스 '예방접종도우미' 검색 후 다운로드

감염병 예방은 접종이지 - EASY!

담당부서: 성동구보건소 건강관리과 **(☎ 02-2286-7142)**

부록 5. 어린이 인플루엔자 예방접종 안내

보건복지부 질병관리본부

1339 질병관리본부 콜센터

접종 후 예방효과가 생기는데
최소 2주가 걸리니까
10~11월 중, 방학 전에
접종하세요~

질병으로부터 내 몸과 친구들을 지키는
가장 쉽고 확실한 방법!

치료보다 예방접종



2018년 인플루엔자 예방접종 무료지원이 12세까지 확대됩니다!

2018 ~ 2019절기 어린이 인플루엔자 무료 예방접종 안내

지원대상

생후 6개월 ~ 12세 어린이 (2006. 1. 1. ~ 2018. 8. 31. 출생아)

* 인플루엔자 유행기간을 고려하여 2019년 2월 28일 기준으로 생후 6개월이 되는 대상자까지 지원

지원내용 인플루엔자 예방접종 1회

* 생후 6개월 ~ 만 8세 이하 소아 중 다음 대상자는 2회 접종 지원
- 인플루엔자 예방접종을 처음 하는 경우(또는 이전 접종력을 모르는 경우)
- 2018. 7. 1. 전까지 인플루엔자 백신을 총 1회만 접종한 경우
- 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진의사와 상담하시기 바랍니다.

접종기관 지정 의료기관 및 보건소

※ 지정 의료기관은 질병관리본부 예방접종도우미 홈페이지 (http://nip.cdc.go.kr)에서 확인하시기 바랍니다.

지원기간 2018. 10. 2. (화) ~ 2019. 4. 30. (화) (단, 2회 접종 대상자는 2018. 9. 11. (화)부터 접종 시작)

※ 인플루엔자 유행시기 시작 전인 10~11월, 학생은 방학 전에 접종을 완료하시기 바랍니다.

Vaccination for tomorrow 건강한 내일을 여는 예방접종
발행년월일 : 2018. 9. 3.

교육부

사단법인 한국어린이집총연합회 Korea Edu-care Association

예방접종도우미 http://nip.cdc.go.kr

안드로이드 용 아이폰 용 스마트한 접종정보 관리 모바일 앱 서비스 '예방접종도우미' 검색 후 다운로드

감염병 예방은 접종이지 - EASY!

담당부서: 성동구보건소 건강관리과 **(☎ 02-2286-7142)**