



함께 만드는 **내일**
튼튼하고 **편안한 서구**

건강을 부탁해!

건강생활 365 가이드



서구보건소 건강증진과

<http://www.seo.incheon.kr/health>



체온 1도로 현대병을 이겨내세요.

체온은 우리 몸의 항상성을 유지해주는 매우 중요한 역할을 한다. 특히 위장과 같은 장기는 늘 따뜻한 온도가 유지되어야 제대로 된 기능을 발휘할 수 있고, 근육 역시 체온이 따뜻해야 정상적인 수축과 이완이 가능해진다. 각종 연구결과에 따르면 체온이 1도만 떨어져도 면역력은 무려 30%나 감소하며, 반대로 체온이 1도 올라가면 면역력은 5배 높아진다고 한다.

체온을 1도만 올려도 면역력이 크게 높아져 감기나 대상포진, 아토피는 물론 암, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 류머티즘, 우울증, 비만 등 현대인들의 '건강 고민'들을 상당 부분 해결할 수 있다. 암은 35도에서 가장 잘 번식하며, 심장·소장·비장이 암에 걸리는 일이 드문 이유는 온도가 높은 장기이기 때문이다. 체온을 따뜻하게 유지하는 것이 그만큼 중요하다는 의미이다.

체온 올리는 방법

1. 운동

근육은 남성의 경우 체중의 약45%, 여성은 약36%를 차지하며, 체열의 40% 이상을 생산하는 곳이다. 인간의 근육 70%이상은 허리 아래에 있기 때문에 다리와 허리를 단련시키는 것이 중요하다. 다리와 허리에 좋은 운동은 걷기 운동이다.



2. 족욕

발은 제2의 심장으로 불릴 정도로 온몸의 혈이 집중되어 있다. 그러므로 발을 따뜻하게 하는 것은 몸의 각 기관을 따뜻하게 하는 효과를 가져온다. 40~43도의 물에 발목까지를 담그고 30분 정도 긴장을 이완한 상태로 있으면 된다.

3. 반신욕

반신욕을 하면 땀샘이 열려 몸 안의 노폐물과 남아도는 수분이 원활하게 배출되며, 혈액과 림프액의 흐름이 개선되고, 신선한 산소와 영양분이 몸 안 구석구석까지 제대로 흐르게 된다. 38~40도의 따뜻한 물에 가슴 아래까지를 담그고 10분 정도 휴식을 취하면 된다.

4. 배 찜질

배를 따뜻하게 하면 내부 장기의 활동력이 높아져 대사가 촉진되며, 면역력이 향상되어 질병에 잘 걸리지 않을 뿐 아니라 병도 쉽게 치료될 수 있다. 배의 체온을 중점적으로 올려주는 방법이 바로 배 찜질이다.

〈출처〉 이시하라 유미, 체온 1도를 올리면 면역력이 5배 높아진다, 2010년 / 선재광, 체온 1도, 2015년



인천서구 건강지킴이

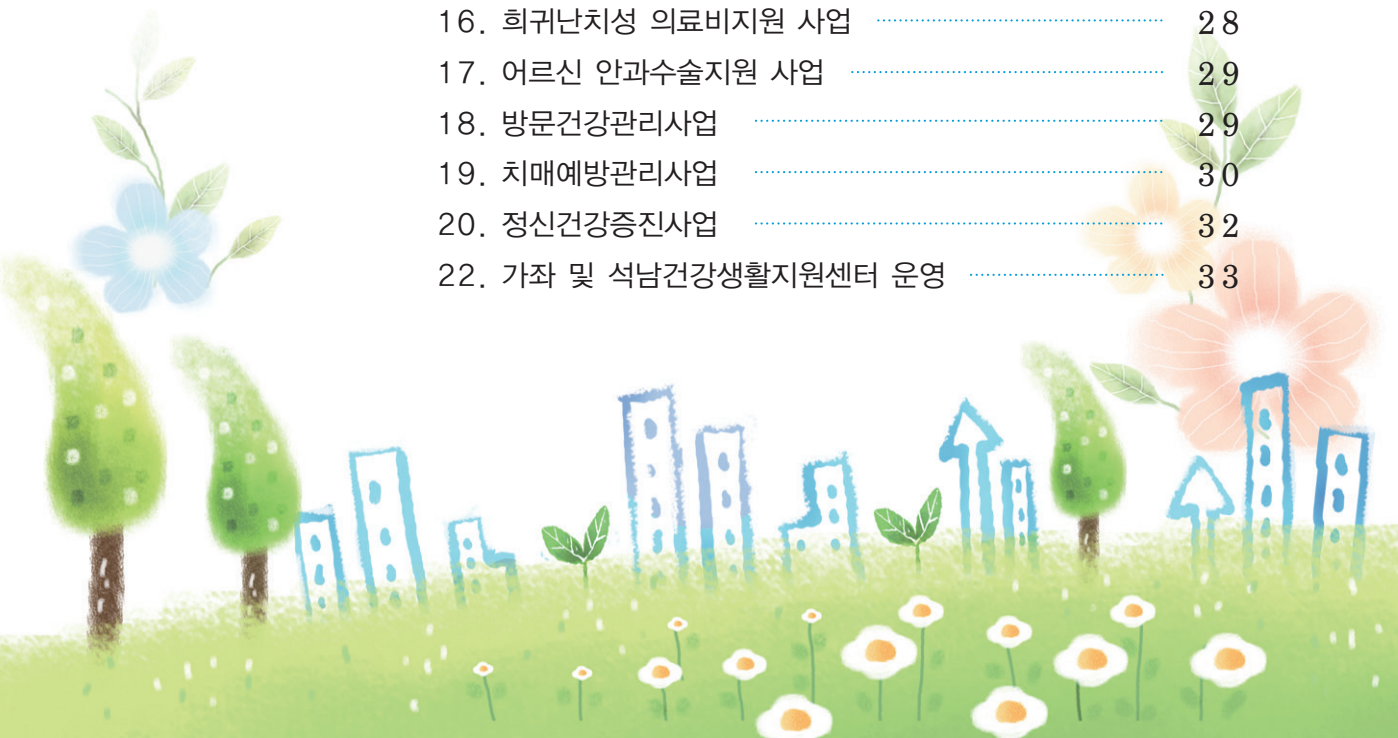
서구의 대표적인 건강지킴이 밴드입니다. 가입하시면 다양한 건강정보를 공유하실 수 있습니다. 네이버 밴드에 「인천서구 건강지킴이」를 검색하세요.

(주소 : band.us/n/aba0Q1J0Pd92H)



Contents

1. 임신 및 출산지원 사업	04
2. 영양플러스사업	09
3. 영유아 건강관리 사업	10
4. 예방접종사업	13
5. 취학전 어린이 자가 시력검진사업	14
6. 저소득층 어린이 안과수술 지원	14
7. 운동상담실 운영	15
8. 심뇌혈관질환예방관리사업	18
9. 흡연예방 및 금연지원 사업	20
10. 구강보건사업	21
11. 결핵관리사업	24
12. 암환자 의료비 지원사업	25
13. 의료급여수급자 일반건강검진	27
14. 의료급여수급자 생애전환기 건강검진	27
15. 무료 국가암검진사업	28
16. 희귀난치성 의료비지원 사업	28
17. 어르신 안과수술지원 사업	29
18. 방문건강관리사업	29
19. 치매예방관리사업	30
20. 정신건강증진사업	32
22. 가좌 및 석남건강생활지원센터 운영	33



01 임신 및 출산지원 사업

임산부 등록, 관리

- 대 상 : 관내 임산부
- 내 용
 - 철분제 제공 : 임신 16주 ~ 분만 전까지 (1인 1개월분 기준 5개월분)
 - 엽산제 제공 : 임신 12주까지
 - 분만 후 1달 이내 내소시 출산선물 지원
 - 산후우울증 검사 실시
 - 임산부 교육자료 대여(비디오, DVD, 도서 등 2주간 대여)
- 구비서류 : 신분증, 산모수첩
- 임산부 건강증진프로그램
 - 행복한 아기맞이교실, 모유사랑교실, 임산부 요가교실

☎ 560-5058

난임부부지원

- 대 상 : 만44세 이하 여성
- 자격기준 : 전국 가구 월평균 소득 150%이하 가정
- 지원횟수
 - 체외수정시술 최대6회(신선배아 3회, 동결배아 3회)
 - 인공수정시술 3회
- 지원금액
 - 체외수정 : 신선배아(3회) 1회당 190만원 범위내
동결배아(3회) 1회당 60만원 범위내
 - 인공수정 : 1회당 50만원 범위 내
- 구비서류 : 난임진단서, 신분증

☎ 560-5058



청소년산모 임신출산지원

- 대상 : 만18세 이하 산모로,
청소년산모 임신·출산 의료비 지원 신청자
- 지원범위 : 임신부가 산부인과 병·의원, 한의원, 조산원에서 임신 및 출산과 관련하여 진료 받은 급여 또는 비급여 의료비 중 본인부담 의료비
- 구비서류 : 임신 1회당 120만원 범위 내
- 사용기간 : 카드 수령 후부터 분만예정일 이후 60일까지
- 지원방법 : 국민건강보험공단에서 지정한 요양기관에서 「국민행복카드」로 결제
- 카드신청 : 온라인 신청
- 사회서비스 전자바우처 홈페이지 : www.socialservice.or.kr
- 제출서류
- 요양기관에서 발급받은 청소년산모 임신출산 의료비 지원 신청 및 임신 확인서 1부.
- 주민등록등본 1부.

☎ 560-5058

임신전 여성 건강검진

- 대상 : 서구 관내 가임기 여성
- 검사항목 : B형간염, 매독, 에이즈, 소변, 혈액검사 시행
- 검사방법 : 월별로 예약자 50명
매월 4째주 화, 수 오후1시~4시 검사
예약제로 운영하며, 전화 또는 방문예약 필수
- 신청서류 : 주민등록등본, 혼인을 입증할 수 있는 서류

☎ 560-5058



산모·신생아 건강관리 지원사업

- 대 상 : 기준 중위소득의 80%이하 출산가정 (2016년 기준)
- 내 용 : 산모 산후 건강관리 및 신생아 관리를 위한 가정방문 서비스 이용권 지급 (Voucher)
- 지원기간 : 단태아 산모 2주(10일), 쌍둥이 산모 3주(15일)
본인부담금 일부 있음
- 신청기간 : 출산 전 40일~출산 후 30일 이내
산모도우미 서비스는 출산 후 60일 이내 완료하여야 함
- 구비서류 : 신분증

☎ 560-5058

분만의료서비스 지원안내

- 대 상 : 지역주민
- 내 용

구 분	지원내용	비 고
자연분만	본인부담금 전액지원	2박3일 기준(1인실)
수술분만	본인부담금 중 약55%지원 신생아지원, 신생아 혈액형검사, 선천성대사이상검사 53종 (정부지원 6종+탠덤매스 47종)	6박7일 기준 (1인실)

☎ 분만의료기관 : 가족보건의원 032)451-4000



고위험 임신부 의료비 지원사업

- 대 상 : 임신 20주 이후 3대 고위험 임신질환으로 입원 치료 받은자로서 소득 및 분만일자 기준을 충족하는 자
 - (소득기준) 기준 중위소득 **180% 이하** 가구의 구성원인 자
 - (질환기준) 3대 고위험 임신질환(**조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신중독증**)으로 진단받고 입원치료 받은 자

〈고위험 임신부 의료비 지원대상 질환별 지원기준〉

구 분	조기진통	분만관련 출혈	중증 임신중독증
지원기간	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 임신주수 20주 이상, 임신주수 34주 미만 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 분만관련 입원일로부터 분만일 이후 6주까지 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 임신주수 20주 이상부터 분만관련 입원 퇴원일까지
질병코드 및 수술명	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O60.0, O60.1, O60.2, O60.3 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O67.0, O67.8, O67.9, O72.0, O72.1, O72.2, O72.3, 자궁색전술, 자궁적출술 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O11, O14, O15
필수 진료내역	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자궁수축억제제 투약여부 기입 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ‘수혈 또는 수혈에 준하는 처치여부’ 또는 ‘혈액 검사 결과 분만출혈로 진단’ 중에서 기입 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ‘황산마그네슘’ 또는 ‘항고혈압제’ 투여여부
지원규모	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 비급여 본인부담금 중 50만원 초과분에 대해 90% 범위내에서 지원(지원한도 300만원) 		

- 신청기간 : **분만일로부터 6개월 이내**
- 구비서류
 - ① 지원신청서 및 설문조사서 각1부(보건소 및 의료기관 비치)
 - ② 의사진단서 1부(질병명 및 질병코드 포함)
 - ③ 입퇴원진료확인서 및 진료비 영수증 각 1부(입원횟수별로 별도 제출)
 - ④ 출생보고서 또는 출생증명서 1부(단, 사산의 경우 사산증명서)
 - ⑤ 주민등록등본 1부
 - ⑥ 의료비 지원금 입금계좌 통장사본 1부(지원대상자 명의)
 - ⑦ 건강보험증 사본 및 건강보험료 본인부담금 납부고지서 (단, 맞벌이부부일 경우, 부부 모두 첨부)
 - ⑧ 개인정보 활용 동의서 1부.
 - ⑨ 지원대상자 신청인 신분증 사본 1부(대리신청시 대리인 신분증 사본 1부 추가)
 - ※ 행정정보 공동이용 동의서 제출 시 ⑦번 서류 제출 생략가능

저소득층 기저귀·조제분유 지원

• 대 상

- 기저귀 지원 : 기준중위소득 40%(4인가구, 월평균소득 1,757천원) 이하의 만 1세 미만의 영아를 둔 가구
- 조제분유 지원 : 기저귀 지원대상 중 산모의 질병 또는 사망으로 모유수유가 불가능한 영아를 둔 가구

• 지원기간

- 영아 출생 후 12개월 미만까지, 기저귀·분유 신청일 기준으로 지원
- 생후 60일 이내 신청시 최대 지원한도 12개월분,
생후 60일 이후로부터는 만12개월까지 남은 기간의 월 단위로 지원

• 지원내용

- 신청일 기준으로 지원유형에 따라 바우처 포인트로 산정, 국민행복카드로 지급
- 기저귀 구매비용 월 64천원, 조제분유 구매비용 월86천원 지급

- 신청방법 : 지원신청서 및 기타 구비서류를 출생일로부터 60일 이내에 거주지 보건소에 제출

☎ 560-5058



02 영양플러스사업

- **대 상** : 관내 임산부
 - 서구거주 임산부(임신, 출산, 수유부), 1세 이하의 영아, 66개월 미만 유아
 - 실제소득액이 기준 중위 소득액 80% 미만인 자
 - 영양적 위험요인(빈혈, 저체중, 저신장, 영양결핍 등)을 1가지 이상 가진 자
 - ※ 위 3가지 모두 해당인 경우 선정

• 지원내용

- 매월 영양교육 지원
- 개인별 맞춤 영양상담 운영
- 방문식생활 지도(보충식품 활용방법 및 이유식 지도)
- 보충식품 지원

대 상	1개월동안 받는 보충식품
영아 0~5개월	조제분유
영아 6~12개월	조제분유, 쌀, 감자, 달걀, 당근
1~5세 어린이	쌀, 감자또는국수, 달걀, 우유, 검정콩, 김, 당근
임신·수유부	쌀, 감자또는국수, 달걀, 우유, 검정콩, 김, 당근, 미역
출산부	쌀, 감자또는국수, 달걀, 우유, 검정콩, 김, 당근, 미역
완전 모유수유부	쌀, 감자또는국수, 달걀, 우유, 검정콩, 김, 당근, 미역, 참치, 굴, 닭가슴살, 주스

- 식품공급기간 : 대상등록시부터 최소 6개월 지원
 - ※ 6개월 마다 재평가후 대상자 선정
- 지원방법 : 입찰 선정된 업체에서 개인(가구)별 배달

• 신청방법

- 시 기 : 연 2회(상반기, 하반기) 접수
- 장 소 : 서구보건소 3층 영양플러스상담실
- 방 법 : 신청서류 지참, 희망대상자 직접 방문하여 영양위험요인 검사

• 신청서류

- 건강보험증, 자동차보험증권
- 직장 및 지역가입자 건강보험료 납부확인서
 - ※ 임신부의 경우 : 임신부수첩 또는 임신확인서 추가 지참

☎ 560-5078, 5005

03 영유아 건강관리 사업

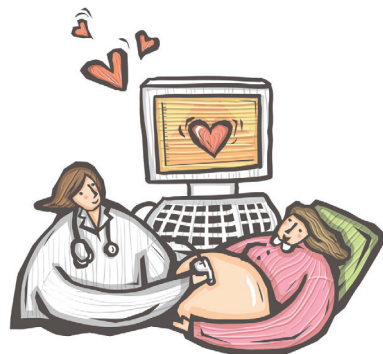
미숙아 및 선천성이상아 의료비 지원

- 대 상 : 전국가구 월평균 소득 150%이하의 미숙아 및 선천성이상아 출산가정
 - 미숙아 : 임신 37주 미만 또는 2,500g미만 출생아
(출생 후 24시간 이내 신생아 중환자실에 입원 치료 한 경우)
 - 선천성이상아
출생 후 28일 이내 의료기관에서 질병코드가 Q로 시작하는 선천성으로 진단받은 환아로 출생 후 6개월 이내 선천성이상으로 응급수술 받은 경우
- 지원범위
 - 급여 중 전액본인부담금(일부분인부담금은 제외)
 - 비급여
- 지원금액

미숙아 출생 시 체중	2.5kg 미만~2.0kg, 제태기간 37주 미만	2.0kg 미만~1.5kg	1.5kg 미만
1인당 최고지원액	5백만원	7백만원	10백만원
선천성이상아	5백만원	5백만원	5백만원

- 신청기간 : 퇴원일로부터 6개월 이내
- 신청서류 :
 - 퇴원진료비 계산서, 중환자실입원기간 상세내역서, 출생증명서, 산모신분증, 산모통장사본
 - 선천성이상아일 경우 질병명이 포함된 진단서 1부.

☎ 560-5058



신생아 청각검사 쿠폰지원

- 대 상 : 전국가구 월평균소득의 60%이하 가정(2016년 기준/예산소진시까지)
- 지원내용 : 신생아 청각선별검사 무료쿠폰 발행
- 신청기간 : 출산 예정일 3개월 전~출산 후 1개월 이내
- 신청서류 : 건강보험카드 사본, 최근 건강보험료 납부확인서, 신분증
- 검사병원 : 마리아산부인과, 그린산부인과, 미래안산부인과, 청라여성병원, 검단서울여성의원

☎ 560-5058

선천성대사이상 검사 및 의료비 지원

- 선천성 대사이상 진단 환아 의료비 지원
: 선천성대사이상 질환으로 확정된 환아
- 지원대상
 - 정밀검사비 지급
 - 2차 검사시 선천성대사이상 질환으로 확정된 경우
 - 환아가 부담한 본인부담금(비급여항목제외)을 지원
 - 환아관리
 - 갑상선기능저하증 : 진료비 276,000원/년 지원가능
 - 페닐케톤뇨증 등 : 특수조제분유 제공
 - 희귀난치성 질환 중 특수식이이 필요한 크론병 및 단장 증후군 지원
: 특수조제분유 구입금액의 50% 지원가능

☎ 560-5051



영유아 건강검진 지원

- 대 상 : 만 6세 미만 어린이
- 검진주기

구 분	검진주기		검진비
	일 반	구 강	
1차	생후 4~ 6개월		무료
2차	생후 9~12개월		
3차	생후 18~24개월	생후 18~29개월	
4차	생후 30~36개월		
5차	생후 42~48개월	생후 42~53개월	
6차	생후 54~60개월	생후 54~65개월	
7차	생후 66~71개월		

- 검진의료기관
 - 국민건강보험공단 홈페이지(<http://www.nhis.pr.kr>)에서 확인 가능
- 검진항목 : 신체계측(키, 체중, 머리둘레), 발달검사 및 상담, 건강교육(영양, 수면, 안전, 정서, 사회성 등)

☎ 보건소 560-5053, 국민건강보험공단 1577-1000



04 예방접종사업

영유아, 어린이 예방접종

- 대 상 : 만 12세 이하 어린이
- 내 용 : 15종 무료 예방접종
 - BCG, B형간염, DTaP(디프테리아/파상풍/백일해), 소아마비, 수두, MMR(홍역/유행성 이하선염/풍진), 일본뇌염(생백신/사백신), Td(파상풍/백일해), DTaP-IPV(디프테리아/파상풍/백일해/소아마비), Tdap(파상풍/디프테리아/백일해), 뇌수막염, 폐렴구균, A형간염, 자궁경부암(만11~12세 여아만)
- 접종지정의료기관 : 보건소 및 관내위탁의료기관
 - ※ 예방접종도우미사이트(<http://nip.cdc.go.kr>)에서 확인

☎ 서구보건소 560-5054, 5057, 검단보건지소 560-3405

성인 예방접종

- 무료접종
 - 장티푸스 : 장티푸스가 유행하는 지역으로 출국하는 사람, 장티푸스 보균자와 함께 생활하는 사람
 - 유행성출혈열 : 녹지나 공원 등에서 일하는 사람
 - 폐렴구균 : 만 65세 이상 어르신
- 유료접종
 - B형간염 : 만11세 이상 항원·항체가 없는 사람
 - 비용 : 4,000원/회
- 접종기관 : 보건소 및 검단보건지소

☎ 보건소 560-5054, 5057, 검단보건지소 560-3405

독감 예방접종

- 기 간 : 10~11월 중
- 비 용 : 무료접종
- 대 상 :
 - 병의원 접종 : 만 65세 이상 어르신, 장애인(1~3급), 기초생활수급권자
 - 보건소 및 검단보건지소 접종 : 국가유공자 및 배우자, 유족증 소지자

☎ 보건소 560-5054, 5057, 검단보건지소 560-3405

05 취학전 어린이 자가 시력검진사업

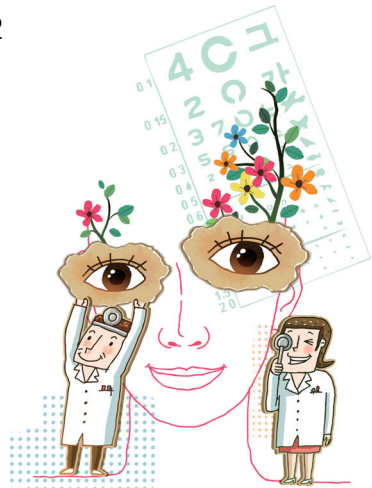
- 신청기관 : 만 3세 ~ 만 6세의 어린이집 · 유치원 대표
- 사업시기 : 매년 상반기
- 검진절차
 - 가정용 시력검사 신청 → 보건소 취합 → 어린이집 · 유치원 배부 · 시력검사 가정 배부 → 보건소 취합 → 저시력 어린이 보건소 2차 검사 → 안과 병 · 의원 정밀검사 → 보건소 제출 → 한국실명예방재단 사업결과 제출
- 한국실명예방재단 문의전화 : 02-718-1102

☎ 560-5061

06 저소득층 어린이 안과수술 지원

- 대상 안과질환 : 선천성 백내장, 미숙아 망막증, 사시, 안검하수 등
- 사업기간 : 연중(예산 소진 시 조기 마감될 수 있음)
- 수술비 지원 내용
 - 지원 범위 : 안과 사전검사 및 수술비 본인부담금 지원
 - 입원비는 입원실 기준(5~6인실) 지급, 환자 본인 식대만 포함
- 소득 기준 : 의료급여수급권자, 최저생계비 200% 이하
- 주 관 : 한국실명예방재단 문의전화 02-718-1102

☎ 560-5061



07 운동상담실 운영

체성분 / 체력 측정 및 상담

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 지역주민
- 장 소 : 보건소 2층 운동상담실
- 내 용
 - 체성분/체력(8종) 측정 및 결과 분석
 - 측정결과에 따른 1:1 운동·영양 상담 및 운동지도
 - 맞춤 프로그램 연계
 - 운동포스터 및 운동관련 자료제공
 - 개인별 맞춤 식단 제공
- 준비사항 : 가벼운 운동복 착용



☎ 560-5059

영양상담

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 지역주민
- 장 소 : 보건소 2층 운동상담실
- 운영방법
 - 보건소 내 영양상담
 - 대상자별 영양상담(영유아, 청소년, 성인, 노인 등)
 - 질환별 영양상담 및 식이지도(당뇨, 고혈압, 비만, 골다공증 및 기타 질환)
 - 개인별 처방열량에 따른 식이 지도
 - 이동영양상담 : 이동건강체험관 운영 시 참석자를 대상으로 영양상담



☎ 560-5049

염도측정코너 상설 운영

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 지역주민
- 장 소 : 보건소 2층 운동상담실
- 방 법
 - 사전예약 후 가정에서 끓인 국을 종이컵 1/2분량을 담아서 보건소로 방문
- 내 용
 - 우리집 국 염도 측정
 - 나트륨 미각테스트를 통한 짠맛 선호도 조사
 - 소변 내 염분섭취량 검사 및 상담
 - 가정에서 실천 가능한 나트륨 줄이기 방법 교육

☎ 560-5049

Happy walking 걷기교실 운영

- 기 간 : 4 ~ 10월
- 대 상 : 지역주민 누구나
- 장 소 : 권역별 공원 (6곳)
- 강 사 : 걷기전문 강사
- 내 용
 - 보행자세 측정 및 교정지도
 - 걷기 전문 운동강사의 올바른 걷기 방법 지도
 - 걷기 전 준비운동(스트레칭, 맨손체조) 지도
 - 다함께 걷기 체험
 - 리더 발굴 및 양성(걷기지도자 강습 수료증 발급)
 - 지역별 걷기 동아리 구성



4월	석남녹지도시숲(석남동)	7월	경인아라뱃길
5월	서곶근린공원(심곡동)	9월	청라호수공원(경서동)
6월	가좌완충공원(가좌동)	10월	능내공원(마전동)

☎ 560-5059

건강하고 활기차게 365 운동교실 운영

- 기 간 : 2 ~ 11월(1기수당 24회 운영)
- 대 상 : 지역주민 누구나
- 장 소 : 보건소 4층 보건교육실
- 강 사 : 보건소 운동지도사
- 내 용
 - 스트레칭 및 유산소 운동법 지도
 - 기초체력 향상을 위한 바디 웨이트 운동법 지도
 - 체력 강화를 위한 근력운동 지도
 - 덤벨, 케틀벨, 짐스틱 등 소도구를 이용한 운동법 지도

☎ 560-5059

뱃살 쪼~옥, 건강up교실 운영

- 기 간 : 9~11월(3개월 운영)
- 대 상 : BMI수치가 25이상인 비만인
- 장 소 : 보건소 4층 보건교육실
- 강 사 : 보건소 운동지도사 및 영양사
- 내 용
 - 체력측정(대상자의 교육 전 ⇒ 교육 후 변화 추이 비교)
 - 생활습관 설문조사 및 교육평가 설문조사
 - 운동 & 영양프로그램

☎ 560-5059



찾아가는 이동 건강체험관 운영

- 기 간 : 연중 운영
- 대 상 : 지역주민 누구나
- 장 소 : 사업장, 지역내 행사장, 주민센터, 문화센터, 복지관, 노인대학, 아파트, 관공서 등 기타 주민 다중집합장소
- 내 용
 - 체성분 측정 및 결과에 따른 운동, 영양 상담
 - 운동, 영양 관련 포스터 및 자료 배부
 - 운동 & 영양 프로그램 연계

☎ 560-5059

내 혈당 바로알기

- 기 간 : 연중
- 장 소 : 보건소 2층 통합건강관리실
- 대 상 : 지역주민(주 대상 : 만19세 ~ 39세)
- 내 용
 - 혈당검사 및 체성분 측정
 - 당뇨전단계, 당뇨환자 발견 후, 대상자 등록
(공복혈당 100mg/dl이상, 식후2시간 혈당 140mg/dl이상)
 - 대상자 건강관리
 - 당뇨 및 영양상담
 - 활동분석계 대어를 통한 운동지도, 상담
 - 식사/운동일지 작성
 - 12주후, 혈당 검사(당화혈색소 포함), 체성분 등 사전 사후 비교

☎ 560-5079

고혈압·당뇨관리 상설교실

- 기 간 : 연중
- 일 시
 - 고혈압 교육 : 홀수달 매주 목요일 10시~12시
 - 당뇨병 교육 : 짝수달 매주 목요일 10시~12시
- 장 소 : 보건소 4층 보건교육실
- 대 상 : 당뇨병, 고혈압 환자 및 그 가족
- 내 용
 - 1주 : 질환에 대한 이해와 약물관리(의사)
 - 2주 : 질환과 식이요법(영양사)
 - 3주 : 질환과 운동요법(운동지도사)
 - 4주 : 질환과 생활요법 및 자가관리법(간호사)

☎ 560-5079



대사증후군 원스톱 관리

- 기 간 : 연중
- 장 소 : 보건소 2층 통합건강관리실
- 대 상 : 건강보험공단 검사결과 대사증후군 의심자
- 내 용
 - 혈압측정, 혈액검사, 신체계측, 체성분 검사 실시
⇒ 검진결과 상담 및 건강위험 평가에 따른 군분류
 - 개인별 맞춤 Care-Plan 수립 및 건강서비스 제공
 - 맞춤 프로그램 연계
 - ※ 혈액검사를 위해서는 금식(8시간 공복상태 유지)하셔야 하므로 사전 예약 필수!
 - ※ 정확한 검사 결과를 위해서는 물 외에는 아무것도 드시지 않는 것이 좋습니다.

☎ 560-5077



09 흡연예방 및 금연지원 사업

금연클리닉 운영

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 금연을 희망하는 모든 분
- 내 용
 - 개인별 맞춤형 상담 및 금연교육
 - 금연보조제 무료 지급(패치, 껌, 캔디 등)
 - 흡연욕구 대체용품 무료 지급(파이프, 은단 등)
 - 금연 6개월 성공자 기념선물 증정



☎ 서구보건소 560-5074~6, 검단보건지소 560-3425

☎ 가좌센터 560-2992, 석남센터 560-2962~4

※ 이동 금연클리닉 운영

- 대 상 : 관내 사업장에서 금연을 희망하는 모든 분
- 방 법 : 금연 전문상담사가 사업장 직접 방문(금연 희망자 10인 이상시 신청가능)

흡연예방 및 금연교육

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 지역주민 및 관내 사업장 / 어린이집, 유치원 등
- 내 용
 - 성인대상 : 담배의 폐해 및 금연의 필요성, 간접흡연의 폐해
 - 미취학아동, 청소년 대상
: 담배에 대한 올바른 가치관 형성, 담배회사의 판매전략 이해, 간접흡연의 폐해
- 운영 방법
 - ① 금연교육 전문강사가 직접 방문하여 교육
 - ② 사업장, 단체에 금연패널 등 게시
 - ③ 흡연청소년의 금연을 위한 '금연교실' 운영

☎ 서구보건소 560-5074~6

10 구강보건사업

Clean-구강 전문가치면세균막관리 사업

- 기 간 : 연중
 - 대 상 : 지역주민
 - 내 용 : 전문가 구강검진 및 구강카메라를 통한 개별구강관찰 후 치면세균막(플라그) 관리 방법 등 안내
 - 참여방법
〈신청〉 보건소 구강보건실 전화 또는 내소 후 신청
〈관리〉 약 10~20분간 개별 구강상태에 따른 전문가 관리 실시
 - 이용주기 : 반기1회
- ☎ 560-5047



틀니세척 사업

- 기 간 : 연중
 - 대 상 : 틀니세척을 희망하는 지역주민
 - 내 용 : 틀니세척(전용세정제, 초음파세척기 사용), 틀니사용관련 교육
 - 참여방법
〈신청〉 보건소 구강보건실 내소 후 신청
〈세척〉 약 10~20분간 틀니세척 실시
 - 이용주기 : 주1회
- ☎ 서구보건소 560-5047, 가좌센터 560-2991~2, 석남센터 560-2962~4

총치예방을 위한 불소양치용액배부

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 지역주민
- 내 용 : 총치예방 및 시린이 완화를 위한 불소양치용액 배부 및 불소양치용액 사용법 등의 관련 교육 실시
- 참여방법
〈신청〉 보건소 구강보건실 내소 후 신청
〈배부〉 1회 방문 시 1~2개월간 사용가능한, 불소양치용액 2병 제공
- 이용주기 : 1회 / 1~2개월

☎ 서구보건소 560-5047, 검단보건지소 560-3427,
가좌센터 560-2991~2, 석남센터 560-2962~4

어르신 불소도포 스케일링사업

- 기 간 : 연중(1~2월, 8월 제외)
- 대 상 : 만65세 이상의 희망하는 어르신
- 내 용 : 치주질환관리를 위한 스케일링 및 시린이 완화를 위한 불소도포 실시
- 참여방법 : 보건소 구강보건실 전화 또는 내소 신청 후 예약 (3월, 7월)
- 이용주기 : 연1회

☎ 서구보건소 560-5047, 검단보건지소 560-3427



아동·청소년 치과주치의사업

(1) 초등학생 치과주치의사업

- 기 간 : 매주 수요일 09:00~13:00 (방학기간제외)
- 대 상 : 참여를 희망하는 초등학교 1~2학년생
- 내 용 : 학급별 구강보건교육, 개별 충치예방을 위한 구강검진 및 불소도포(바니쉬) 실시
- 참여방법
〈신청〉 보건소 사업안내에 따른 학교별 신청 (3~4월)
〈수집〉 가정안내문 발송에 따른 희망 학생 신청서 수집 (보호자 작성)
〈실시〉 학교방문 일정 조율 후, 학급별 사업 진행
- 이용주기 : 연1회
- 구비서류 : 사업참여 신청서

☎ 560-5048

(2) 지역아동센터 아동 치과주치의사업

- 기 간 : 연 중
- 대 상 : 참여를 희망하는 지역아동센터 아동
- 내 용 : 충치예방을 위한 불소도포 및 실런트 초기충치치료 등
- 참여방법 : 계속관리 대상자 개별 전화신청
- 이용주기 : 계속관리

☎ 560-5047

생애주기별 구강건강관리교실 운영

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 유아기관, 경로당, 노인시설 등 단체기관
- 내 용 : 생애주기별 맞춤 구강보건교육실시, 구강검진 및 상담, 충치예방 및 시린이 완화를 위한 불소도포 등 실시
- 참여방법
〈신청〉 보건소 구강보건실 전화 또는 내소 신청
〈운영〉 일정협의 후 기관별 맞춤 프로그램 운영
- 이용주기 : 연1회

☎ 560-5048

11 결핵관리사업

결핵환자 관리 및 지원

- 대 상 : 주민등록 주소지가 서구인 결핵환자
- 주요증상 : 2주 이상 기침, 발열, 수면 중 식은땀, 체중감소 등
- 내 용
 - 민간의료기관에서 진료 받는 결핵환자의 의료비지원(본인부담5%적용)
 - 결핵 치료 시작 후, 완치시까지(최소6개월) 투약관리 및 부작용 상담
 - 전염성 다제내성 결핵환자 및 치료 비순응환자를 대상으로 입원명령을 통한 격리치료 실시 및 입원비, 약제비, 생활보호비 지원
 - 결핵환자 동거가족에 대해 결핵 및 잠복결핵감염 검진 지원

☎ 560-5056, 5792

결핵 검진 안내

- 대 상 : 호흡기 증상이 있는 자, 결핵환자의 동거가족, 건강검진 결과 결핵 의심으로 통보받은 자
- 장 소 : 서구보건소 1층 결핵실
- 내 용 : 흉부X선 검사, 객담(가래) 검사 무료 지원
- 준 비 물 : 신분증

☎ 560-5056, 5792



12 암환자 의료비 지원사업

소아암 의료비 지원

- 대 상 : 저소득층 소아·아동 암 환자(18세 미만)
- 선정기준 : 의료급여수급자 및 건강보험가입자 소득·재산기준 적합
- 지원암종 : 해당 암종(일부 암은 제외)
- 지원한도액 : 백혈병(C91~C95) - 1인당 연간 최대 3,000만원까지 지원
기타 암 - 1인당 연간 최대 2,000만원까지 지원
※ 백혈병이외의 암종에서 골수이식을 받을 경우 최대 3,000만원까지 지원
- 지원범위 : 병원진료비 중 본인부담진료비, 합병증 관련 의료비,
골수이식 관련 비용, 희귀약품구입비 등
※ 진료와 무관하거나 후원단체 대납 의료비는 지원 제외.

☎ 560-5065



성인암 치료비 지원

- 대 상
 - 국가 암 검진을 통한 신규 암환자
 - 국가 암 검진수검자 중 건강보험료 기준 적합자(하위 50%)
- 대상암종
 - 위암(C16), 유방암(C50), 자궁경부암(C53), 간암(C22), 대장암(C18~C20)
- 치료비 지원 범위 및 지원한도액
 - 지원범위
 - : 의료기관 치료비 중 건강보험 부담금(보험자 부담금)을 제외한 환자 본인 부담금
 - 지원한도액 : 1인당 연간 최대 급여본인부담금 200만원까지 지원
- 지급기간 : 의료비를 지원받는 개시연도를 기준으로 연속 3년까지 지원 가능
- 신청서류 : 진단서, 진료비 영수증, 통장사본

☎ 560-5065

의료급여수급자 암치료비 지원

- 대 상 : 의료급여수급자중 만 18세 이상의 암환자
- 대상암종 : 해당 암종(일부 암은 제외)
- 치료비 지원 범위 및 지원한도액
 - 지원한도액
 - 법정본인부담금 : 연간 최대 120만원(진료발생일 기준)까지 지원
 - 비급여 본인부담금 : 연간 최대 100만원(진료발생일 기준)까지 지원
- 지원기간 : 의료비를 지원받는 개시연도를 기준으로 연속 3년까지 지원 가능
- 신청서류 : 진단서, 진료비 영수증, 통장사본

☎ 560-5065

폐암환자 치료비 지원

- 대 상
 - 의료급여 수급자· 차상위 중 원발성 폐암환자(C34)
 - 건강보험가입자 중 원발성 폐암으로 건강보험료 기준 적합자
- 치료비 지원 범위 및 지원한도액
 - 건강보험대상자 지원한도액 : 법정본인부담금(최대 200만원)
 - 의료급여수급자 지원한도액 : 법정본인부담금(최대 120만원) +
비급여 항목 본인부담금(최대100만원) 지원 가능
- 지급기간 : 의료비를 지원받는 개시연도를 기준으로 연속 3년까지 지원 가능
- 신청서류 : 진단서, 진료비 영수증, 통장사본

☎ 560-5065



13 의료급여수급자 일반건강검진

- 대 상 : 의료급여수급자 중 만19~39세 세대주, 만41~64세 세대주 및 세대원
- 사업기간 : 당해 연도 12월 31일까지(2차 검진 : 다음 연도 1월 13일까지)
- 건강검진 절차
 - 검진병원에 전화예약 후 검진표, 신분증을 지참하여 병원에 방문
(검진표가 없으면 주민번호로 확인가능)
- 검진항목
 - 1차검진 : 신장 · 체중 · 비만도 · 혈압 · 시력 · 청력검사, 구강검사, 흉부X레이검사, 소변검사, 혈액검사 등
 - 2차검진 : 1차 검진결과 상담, 고혈압 · 당뇨검사, 인지기능 검사 등
- 결과통보 : 검진병원에서 검진 후 15일 이내 우편발송.
- 검진병원 : 공단에서 받으신 검진표 뒷면에 기재된 전국 모든 검진기관에서 가능

☎ 560-5065

14 의료급여수급자 생애전환기 건강검진

- 대 상 : 의료급여수급자 중 만40세, 만66세 출생자 전원
- 사업기간 : 당해년도 12월 31일까지(2차검진: 다음년도 1월 13일까지)
- 건강검진 절차
 - 검진병원에 전화예약 후 검진표, 신분증을 지참하여 병원에 방문
(검진표가 없으면 주민번호로 확인가능)
- 검진항목
 - 1차검진 : 일반건강검진 항목 포함하여 간염, 골다공증(66세), 낙상검사(66세) 등
 - 2차검진 : 1차검진결과상담, 혈당, 생활습관, 우울증, 치매(66세)
- 결과통보 : 검진병원에서 검진후 15일 이내 우편발송.
- 검진병원
 - 공단에서 받으신 검진표 뒷면에 기재된 전국 모든 검진기관에서 가능

☎ 560-5065

15

무료 국가암검진사업

(위암·대장암·유방암·자궁경부암·간암)

- 대 상 : 의료급여수급권자, 건강보험가입자 하위 50% 이하
- 암종별 기준 : 위암, 대장암, 유방암, 자궁경부암, 간암
- 검진 내용
 - 위암 : 위암조영검사·위내시경검사 중 선택
 - 간암 : 간초음파검사, 혈청알파태아단백검사 병행
 - 대장암 : 분변잠혈검사 후 양성인 경우 대장내시경 또는 대장이중조영검사
 - 유방암 : 유방촬영술
 - 자궁경부암 : 자궁경부세포검사
- 검진안내 : 가까운 병·의원에 예약 후 검진당일 공복 상태 방문
 - ※ 암 진단시 암치료비 일부 지원 가능
- 암정보 상담전화
 - ☎ 1577-8899 : 암 예방·검진·진단방법·예방치료법 안내
 - ☎ 560-5061

16

희귀난치성 의료비지원 사업

- 대 상 : 신장투석, 혈우병, 근육병 등 산정특례에 가입된 134개 질환
- 소득기준
 - 건강보험가입자로 환자가구 중위소득 120% 이하, 부양의무자가구 200% 이하
- 지원내용 : 의료급여비용중 본인부담금, 간병비, 호흡보조기 대여료, 기침유발기 대여료, 보장구 구입비, 특수식이 구입비
- 구비서류
 - 최근 3개월 이내 발급된 진단서 1부
 - 가족관계증명서(환자기준)
 - 신청자(환자)의 통장사본 1부 등
- ☎ 560-5062

17 어르신 안과수술지원 사업

- 대 상 : 만 60세 이상 기초생활수급자 및 저소득층 어르신
- 소득기준 : 전국가구 평균소득 50% 이하
(신청 전월 3개월 건강보험료 본인납부액 평균)
- 지원범위 : 개안수술비 총액 중 본인부담금 전액(간병비, 상급병실 입원료 등 제외)
- 대상질환 : 백내장, 망막질환, 녹내장 등 기타 안질환
- 사업기간 : 연중(예산 소진 시 조기 마감될 수 있음)
- 신청서류 : 안과 진료의뢰서 혹은 진단서 1부(최근 1개월 이내)
- 사업주관 : 한국실명예방재단 02-718-1102

☎ 560-5062

18 방문건강관리사업

- 대 상 : 건강문제가 있는 취약계층(기초생활수급자·차상위·독거노인 등)
- 신청방법 : 본인, 타부서 및 지역사회 기관에서 신청 보건소에서 가정 방문하여 대상자 선정
- 사업인력 : 동별 전담 방문간호사
- 수행방법 : 정기적 가정방문이나 전화 관리
- 사업내용
 - 건강문제 스크리닝 : 건강행태 및 건강위험 요인 파악
 - 건강관리 서비스
 - * 건강행태 개선(금연, 절주, 규칙적 신체활동, 균형 있는 영양섭취 등)
 - * 만성질환 관리 및 합병증 예방
 - * 재가 암환자 관리 및 상담, 정보 제공
 - * 다문화 가족 및 북한이탈 주민 관리

☎ 560-5062

치매조기검진사업

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 관내 만 60세 이상 어르신
- 장 소 : 서구치매센터(연희노인문화센터 3층 위치)
- 1차 선별검사 대상 : 지역주민 누구나
- 2차 정밀검사 대상 : 의료급여수급권자, 기초연금수급자, 장애인, 전국 가구 평균 소득 기준 100%이하 등
 - ▷ 정밀검사 내용 : 신경인지검사, 우울증척도, 일상생활척도, 혈액검사, 뇌영상 CT
 - ▷ 보건소에서 정밀검사 검진비 지원

☎ 서구치매센터 567-9115

저소득층 치매치료관리비지원

- 선정기준 : 치매진단(상병코드 F00~F03, G30), 지원대상 성분약품을 복용하는 의료급여수급권자, 전국가구 평균소득 100% 이하
- 신청서류
 - 대상자 본인 명의 입금통장 사본(또는 가족의 통장 사본) 1부.
 - 당해연도 발행된 약 처방전 또는 약품명이 기재된 약국 영수증 1부

☎ 서구치매센터 567-9115



치매예방을 위한 ‘브레인 닥터’ 인지프로그램 운영

- 대 상 : 70세 이상 어르신(읽고 쓰기가 자유로운 어르신)
- 시 간 : 전화문의(서구치매센터 567-9115)
- 장 소 : 서구치매센터(연희노인문화센터 3층 위치)
가좌건강생활지원센터(가좌1동 주민센터 구청사)
석남건강생활지원센터(석남1고가사거리 우리은행 옆 청라뷔페건물 6층)
검단보건지소(검단4동 주민센터 2층)
- 내 용 : 태블릿PC를 이용하여 개인 수준별 계산, 기억력, 언어능력 등을 파악하여 개별 학습
- 신 청 : 참여를 원하는 어르신은 전화로 사전 신청

☎ 서구치매센터 : 567-9115

치매주간보호센터 도움의집 운영

- 이용기준 : 관내 주민으로 치매 진단을 받고 거동이 가능한 저소득층
 - 이용인원 : 28명
 - 내 용 : 평일 오전8시30분 ~ 오후5시30분
 - 장 소 : 서구치매센터(연희노인문화센터 3층 위치)
- ☎ 치매상담 콜센터 : 1899-9988 (24시간 치매 관련 모든 궁금증 해결)
- ☎ 서구치매센터 : 567-9115



서구정신건강증진센터 운영

- 기 간 : 연중
 - 대 상 : 지역주민 누구나
 - 내 용 : 아동·청소년(ADHD), 산후우울, 노인 우울, 자살 등 상담 및 의학적 치료 연계
 - 장 소 : 서구정신건강증진센터(서구보건소 4층)
 - 정신건강 온라인 상담 운영 : 서구정신건강증진센터 홈페이지 주소(www.ismhc.co.kr)
- ☎ **정신건강 위기상담 1577-0199** (24시간 상담)
- ☎ **서구정신건강증진센터 560-5006**

중장년층 우울예방 및 스트레스 관리

- 기 간 : 연중
 - 대 상 : 지역주민 누구나 중장년층(40대~60대)
 - 내 용 : 우울증 검사, 스트레스 검사, 알코올 사용장애 척도 검사 시행
고위험군 대상자 정신건강 심층상담 및 사이코드라마 프로그램 시행
 - 장 소 : 서구정신건강증진센터(서구보건소 4층)
가좌건강생활지원센터(가좌1동 주민센터 구청사)
석남건강생활지원센터(석남1고가사거리 우리은행 옆 청라뷔페건물 6층)
검단보건지소(검단4동 주민센터 2층)
- ☎ **서구정신건강증진센터 560-5006**

정신장애인 주간재활 프로그램 운영

- 대 상 : 관내 정신장애인 누구나
 - 시 간 : 월~목요일 / 오전10시~오후3시
 - 내 용 : 인지재활, 미술치료, 생활체육, 서예, 취업가이드, 영어회화 등
 - 장 소 : 정신건강증진센터 프로그램실
- ☎ **서구정신건강증진센터 560-5006**

21 가좌 및 석남건강생활지원센터 운영

- 운영시간 : 월~금 (09:00~18:00)
- 대상 및 비용 : 지역주민 누구나 / 무료
- 내 용
 - 심뇌혈관질환 예방관리사업
 - 혈압측정, 혈당측정, 콜레스테롤 검사, 혈관노화도 검사 및 상담
 - 영양상담 및 운동지도
 - 고혈압, 당뇨병관리 상설교실 운영(5째주 제외) : 약물관리 및 건강관리법, 운동지도, 영양교육 등
 - 가좌센터 : 매주 수요일 오후2시
 - 석남센터 : 매주 목요일 오후2시
 - 비만관리사업
 - 3개월간 집중관리
 - 체성분 측정 및 기초체력측정
 - 식사관리 상담 및 운동지도
 - 금연상담 : 금연결심자에 대한 금연상담 및 금연보조제 지원
 - 임신부관리 : 엽산제(임신12주까지) 및 철분제(임신16주이상) 지원
 - 구강관리 : 틀니세척 및 불소양치용액 지원
 - 프로그램 운영 : 건강업교실, 스트레칭교실, 운동교실, 비만교실 등
 - 대상 및 비용 : 비만인 / 영양지도 및 중등도 이상 운동 함께하기
 - 어린이 건강체험관 운영(석남센터)
 - 대상 : 어린이집, 유치원 및 초등학교 저학년(6~10세)
 - 운영방법 : 사전예약제
 - 단체 : 월~금 3회/일 운영 (10:00, 11:00, 13:30) ※ 회당 20명 이내
 - 개인 : 월~금 15시 이후 운영
 - 내용 : 위생관, 영양관, 운동관, 구강관, 절주관, 금연관, 안전관, 성교육관
 - 위치
 - 가좌센터 : 건지로 284번길 60 (가좌1동 주민센터 구청사)
☎ 560-2992~4
 - 석남센터 : 길주로 79 (석남1고가사거리 우리은행 옆 청라뷰페건물 6층)
☎ 560-2962~4

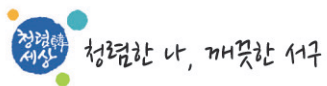
심뇌혈관질환

예방과 관리를 위한

9대생활수칙



생활습관개선으로 중증 심뇌혈관질환 조기사망 위험 80% 감소



건강을 부탁해

건강생활 365 가이드

발행일 : 2016년 5월

발행처 : 인천광역시 서구보건소

편집 : 건강증진과 건강증진팀

주소 : 인천광역시 서구 탁옥로 39(심곡동)

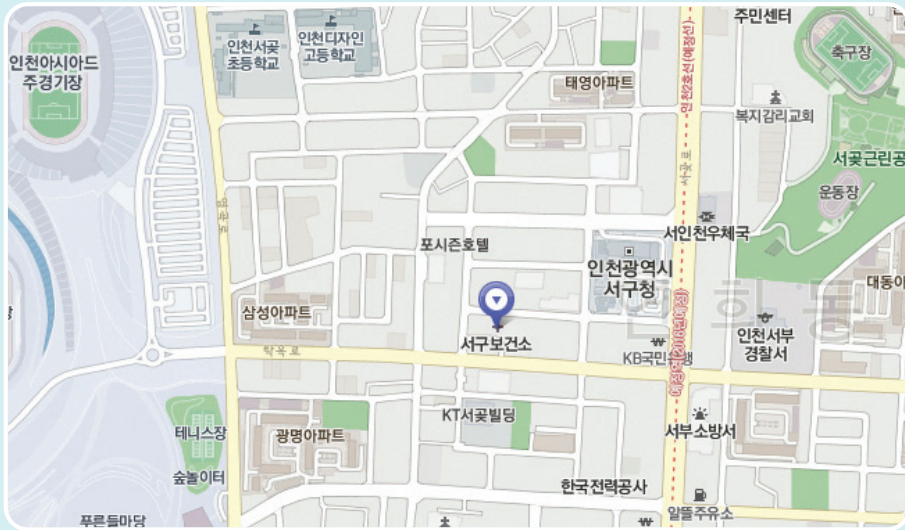
전화 : 032)560-5044

홈페이지 : <http://www.seo.incheon.kr/health>

디자인·인쇄 : 드림기획 ☎ (032)566-8120



청결한 나, 깨끗한 서구



교통편 안내

- 버스 이용

- 1번, 17번, 66번, 77번, 42-2번, 903번 : 서구보건소 앞 하차
- 7번, 13번, 28번, 70번 : 서구청하차, 서구보건소까지 도보 5분
- 좌석버스 800번 : 서구청하차, 서구보건소까지 도보 5분
- 지선버스 591, 596번 : 서부경찰서 하차, 서구보건소까지 도보 10분

- 지하철 이용

- 경인교대역 하차(1번 출구) → 버스 1번 승차
- 동암역 하차 → 버스 7번, 77번 승차

- 고속도로 이용

- 경인고속도로 서인천 IC출구 → 가정오거리에서 서구청방향으로 직진
→ 서부소방서 사거리에서 좌회전



서구보건소 건강증진과

<http://www.seo.incheon.kr/health>