심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 수칙

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다.
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 꾸준히 치료합니다.
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 시 즉시 병원에 갑니다.

출처 : 보건복지부

국민건강보험공단 외국어 홈페이지

http://www.nhis.or.kr/english/
http://www.nhis.or.kr/japanese/
http://www.nhis.or.kr/chinese/
http://www.nhis.or.kr/vietnamese/

국민건강보험공단 영어 콜센터

033-811-2000

수화언어 문진표 및 건강검진 안내

건강iN 홈페이지

hi 건강검진 평생건강 With You

건강검진 프로그램 안내

'행복을 지키는 작은 실천,
국민건강보험이 함께 합니다'



보건복지부

h·well 국민건강보험

日本語
일본어

健康診断プログラムの案内

国民健康保険公団は健康保険加入者と医療給与受給者を対象に健康診断事業を実施しています。
健康診断は、病気を予防したり、病気の発生をなるべく早期に発見して進行を防ぎ、適切な処置を行うことで健康な暮らしを維持するためのものです。



一般健康診断

一般健康診断は、高血圧、糖尿病などの心脳血管疾患の予防、または早期発見を目標としております。診断対象は20歳以上の者で、2年に1度の実施を基本とします。世帯主の地域加入者と職場加入者の場合は年齢に制限がなく、非事務職の職場加入者の場合は1年に1度の実施となります。

口腔検診

口腔検診は、虫歯や歯周疾患など口腔疾患の早期発見のため、一般健康診断対象者に実施されます。

がん検診

がん検診は、発症率が高く比較的簡単に早期発見・治療が可能な6大がんを対象に実施しています。がん検診の種類と対象は、胃がんと乳がんが満40歳以上、大腸がんが満50歳以上、子宮頸がんが満20歳以上の女性、肝臓がんが肝臓がん発症高危険群のうち満40歳以上の方、肺がんは満54歳以上から74歳までのうち、30パックイヤー以上の喫煙歴を持つ方です。検診サイクルは、胃がんと乳がん、子宮頸がんと肺がんが2年に1回、大腸がんが1年に1回、肝臓がんは1年に2回実施します。

乳幼児健康診断

乳幼児健康診断は、全ての乳幼児が健やかに成長できるために欠かせない検査、成長発達評価、健康教育を含む育児相談を実施致します。6歳未満の乳幼児検診対象者で、出生日より4カ月、9カ月、18カ月、30カ月、42カ月、54カ月、66カ月の時期に受けた口腔検診を含む総10回の受診が可能です。

健康診断費用

- 一般健康診断、乳幼児健康診断の診断費用は、公団から全額負担致します。従って、診断時に受診者が別途負担する費用はございません。
- がん検診は、診断費用中90%を公団が、残りの10%を受診者が負担します。ただし、子宮頸がん・大腸がん検診は、公団が全額負担致します。
- 国家がん検診対象者(保険料基準で検診表に表記する)の診断費用は、受診者負担金のうち10%を国が負担するため、受診者負担費用はございません。

健康診断手続き

健康診断対象者の確認
公団から診断対象者に送付(居住地または事業場)した診断確認書で診断種目及び診断項目を確認 。

健康診断施設予約及び訪問
居住地に関係なく、指定された検診施設であればどこでも受診可能で。あり、検診施設に健康診断表と身分証を持参して、診断を実施致します。

診断結果通知
診断を受けた検診施設にて受検者の連絡先に診断結果を郵送し、一般健康診断の結果、疾患の疑いがある方に対しては確診検査を実施いたします。

健康診断時注意事項

- 診断前の夜9時以後は禁食します。
  - 最低8時間以上の空腹状態を維持
  - 空腹でない場合、検査結果に不正確なことがあります。
- 生理中(生理前後2~3日頃)は、診断を避けてください。
- 健康診断は、決まった数だけ受診でき、その数を超過して受ける場合は診断費用を請求させていただきます。

