

건강검진 프로그램 안내

‘행복을 지키는 작은 실천,
국민건강보험이 함께 합니다’

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

건강검진 프로그램안내

국민건강보험공단은 건강보험가입자와 의료급여수급자를 대상으로 건강검진사업을 실시하고 있습니다.

건강검진은 질병을 예방하거나 발생한 질병을 최대한 빨리 발견함으로써 질병이 더 진전되는 것을 막고, 적절한 조치를 하여 건강한 삶을 유지하게 하는 것입니다.



일반건강검진

일반건강검진은 고혈압, 당뇨병 등 심뇌혈관질환을 예방하고 조기에 발견하는 것을 목표로 실시합니다. 검진대상은 20세이상인 자로 2년 마다 1회 실시하되, 세대주인 지역가입자와 직장가입자는 연령에 제한이 없고 비사무직 직장가입자에 대하여는 1년에 1회 실시합니다.



구강검진

구강검진은 치아우식증과 치주질환 등 구강질환의 조기발견을 위해 일반건강검진 대상자에게 실시합니다.



암검진

암검진은 암 발생률이 높고, 비교적 간단한 방법으로 조기에 발견하여 치료할 수 있는 6대 암을 대상으로 실시하고 있으며, 암검진 종목과 대상은 위암과 유방암은 만40세 이상, 대장암은 만50세 이상, 자궁경부암은 만20세 이상인 여성, 간암은 간암발생고위험군 중 만40세 이상인 자, 폐암은 만54세 이상~74세 중 30갑년 이상의 흡연력을 가진 자가 대상입니다. 검진주기는 위암과 유방암, 자궁경부암과 폐암은 2년마다 1회, 대장암은 1년에 1회, 간암은 1년에 2회 실시합니다.



영유아 건강검진

영유아 건강검진은 모든 영유아가 건강하게 성장할 수 있도록 필수적인 검사, 성장발달평가, 건강교육을 포함한 육아상담을 실시합니다. 검진대상자는 6세미만의 영유아로 출생일로부터 4개월, 9개월, 18개월, 30개월, 42개월, 54개월, 66개월 시기에 구강검진을 포함하여 총 10번의 검진을 받을 수 있습니다.



건강검진 비용

- ▶ 일반건강검진, 영유아 건강검진의 검진비용은 공단에서 전액부담합니다. 따라서 검진시 수검자가 별도로 부담하는 비용은 없습니다.
- ▶ 암검진은 검진비용 중 90%를 공단에서 부담하고, 나머지 10%를 수검자가 부담합니다. 다만, 자궁경부암·대장암 검진은 공단에서 전액부담합니다.
- ▶ 국가암검진 대상자(보험료기준으로 검진표에 표기함)의 검진비용은 수검자부담금 10%를 국가에서 부담하므로 수검자 부담은 없습니다.



건강검진 절차

건강검진대상자 확인

공단에서 검진대상자에게 발송(거주지 또는 사업장)한 검진확인서로 검진종목 및 검진항목 확인

건강검진기관 예약 및 방문

거주지에 상관없이 지정된 검진기관 어디서나 검진을 받을 수 있으며, 검진기관에 건강검진표와 신분증 지참하여 검진 실시

검진결과 통보

검진 받은 검진기관에서 수검자의 연락처로 검진결과 우편 발송, 일반 건강검진 결과 질환의심자에 대해서는 확진검사를 실시합니다.



건강검진시 주의사항

- ▶ 검진 전날 저녁 9시 이후에는 금식합니다
 - 최소 8시간이상 공복상태 유지
 - 공복 상태가 아니면 검사결과가 정확하지 않을 수 있습니다.
- ▶ 생리 중(생리 전후 2~3일경)에는 검진 피하시기 바랍니다.
- ▶ 건강검진은 정해진 횟수만 받을 수 있으며, 횟수를 초과하여 받는 경우 검진비용을 환수합니다.



The guidance of health screening program

The National Health Insurance Service (NHIS) provides medical care assistance to its recipients and health insurance to its subscribers through health checkups. The purpose of a health checkup is disease prevention or early detection to prevent its further advancement, and appropriate measures can be taken to maintain good health.



The general health screening

The general health screening aims for the prevention and early detection of cardiovascular and cerebrovascular disease, such as hypertension and diabetes. The screening targets individuals above 20 years old and it shall be conducted once every 2 years. However, there are no age limits for those who are local members with a householder and working members and it shall be conducted once every year for those who are working members with nonoffice work experience.



An oral checkup

An oral checkup is conducted for the early detection of oral diseases, such as dental caries, periodontal diseases, and so on, for the subjects of the general health checkup.



The cancer screening

The cancer screening focuses on the six major cancers that have high occurrence rates that can be detected early through simple methods and are treatable. The cancer screening types and subjects include stomach and breast cancer for individuals over 40, colon cancer for individuals over 50, cervical cancer for females over 20, liver cancer for individuals over 40 with high risk, and lung cancer for individuals from 54 to 74 who smoked a pack a day for over 30 years. The screening intervals are once every two years for stomach, breast, cervical and lung cancer; once a year for colon cancer and twice a year for liver cancer.



The infant health screenings

The infant health screenings include the required examinations for normal healthy growth, including growth and development assessments and infant care consultations reflecting health education. The qualifying candidates may obtain up to 10 screenings, for children under 6 years old at 4, 9, 18, 30, 42, 54, and 66 months of age, including a dental exam.



The cost of health screening

- ▶ The costs of general health screenings and the infants' health screening shall be borne fully by the corporation. Therefore, no extra cost shall be borne by the examinee during the examination.
- ▶ Regarding the cancer screening, 90% of the screening cost shall be borne by the corporation and the remaining 10% shall be borne by the examinee. However, regarding the cervical cancer and colon cancer screening, it shall be borne fully by the corporation.
- ▶ Regarding the screening cost of the national cancer screening subject (write on the screening table to the standard of insurance premium), it shall be borne by the country for 10% of the cost of burden for the examinee, so no cost shall be borne by the examinee.



The procedure of health screening

Check health screening subject

Check the screening event and screening item by the screening confirmation dispatched (residence or working place) to the screening subject from the corporation.

Appointment and visiting the health screening agency

You can schedule a health screening test in ANY AUTHORIZED hospital regardless of the area you are residing in. Please bring your ID and Medical Checkup Card on your appointment.

Notification of the screening result

The screening result shall be mailed to the contact information of the examinee by the screening agency in the place where the screening took place, and a confirmation checkup shall be conducted on those suspected with disease based on the general health checkup results.



Precautions during the health screening

- ▶ You have to fast after 9:00 p.m. on the day before the health screening
 - Should undergo fasting for at least 8 hours.
 - The screening result may not be accurate if subject is not in a fasting state.
- ▶ Please avoid screening during menstruation (about 2-3 days before and after menstruation).
- ▶ The health screening can be received only with fixed numbers and in case of receiving in excess of the numbers, the screening cost shall be returned.



健康体检项目指南

国民健康保险公团以健康保险投保人以及医疗津
贴补助者为对象，实施健康体检项目。

健康体检通过预防疾病或最大限度的快速发现发生的疾病，
抑制疾病的进一步发展，采取适当措施，保持健康生活。



普通健康体检

普通健康体检以预防和早期发现高血压、糖尿病等心脑血管疾病为目标开展实施。体检对象为20岁以上人士，每2年实施1次，身为户主的地区投保人和职场投保人不受年龄限制，非白领职场人士每年实施1次。



口腔体检

口腔体检 是为了早期发现龋齿和牙周炎等口腔疾病，以普通健康体检者为实施对象。



癌症体检

癌症体检以发病率高，可以通过相对简单的方法早期发现治疗的6大癌症为对象实施，并且癌症体检的项目和对象划分为胃癌和乳腺癌（满40岁以上者）、大肠癌（满50岁以上者）、子宫颈癌（满20岁以上的女性）、肝癌（肝癌发生高危人群中满40岁以上者）、肺癌（吸烟指数超过30包年的满54~74岁者）。体检周期为胃癌、乳腺癌、子宫颈癌和肺癌是每2年1次，大肠癌是1年1次，肝癌是1年2次。



婴幼儿健康体检

婴幼儿健康体检是为了所有婴幼儿的健康成长，实施包括必需检查、成长发育评估、健康教育在内的育儿咨询。体检对象为不满6岁的婴幼儿，从出生日起，在4个月、9个月、18个月、30个月、42个月、54个月、66个月时，包括口腔体检在内，共可以接受10次体检。



健康体检费用

- ▶ 普通健康体检、婴幼儿健康体检的费用由国民健康保险公团全额负担，受检者不用缴纳任何费用。
- ▶ 癌症筛查费用的90%由国民健康保险公团负担，其余的10%由受检者负担。但，宫颈癌·大肠癌的检查费用由国民健康保险公团全额负担。
- ▶ 属于国家癌症筛查对象(作为保险费的依据，被写入检查表)的，受检者应负担10%的费用也由国家来负担，因此受检者不需要缴纳任何费用。



健康体检顺序

确认健康体检对象

从由国民健康保险公团向健康体检对象发送(居住地或工作单位)的健康体检确认书(证明)中，确认健康体检种类及健康体检项目。

健康体检机构的预约及访问

不管居住地点在哪儿，到定点健康体检机构都可以接受检查。为了接受健康体检，必须要携带健康体检表和身份证。

通知健康体检结果

健康体检机构按照受检者的联系方式发送健康体检结果通知单，并对普通健康体检结果中的疾病可疑者实施确诊检查。



健康体检须知

- ▶ 健康体检前一天晚上9点以后要禁食。
 - 至少需要8个小时以上空腹。
 - 如果不是空腹，会影响检查指标，结果可能有误。
- ▶ 女性健康体检，要避开月经期(生理前后2~3天)。
- ▶ 如果超过所定的检查次数，受检者得赔偿健康体检费用。



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、子宮頸がんは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ように欠かせない検査、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す。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認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。



HƯỚNG DẪN CHƯƠNG TRÌNH KIỂM TRA SỨC KHỎE

Cơ quan bảo hiểm quốc dân hiện đang thực hiện công tác kiểm tra sức khỏe dành cho người tham gia bảo hiểm sức khỏe và người được trợ cấp y tế. Kiểm tra sức khỏe là việc phòng ngừa bệnh tật hoặc phát hiện bệnh tật nhanh nhất có thể để ngăn ngừa bệnh tiến triển thêm và có biện pháp phù hợp để duy trì đời sống khỏe mạnh.



Kiểm tra sức khỏe tổng quát

Kiểm tra sức khỏe tổng quát nhằm phòng cao huyết áp, bệnh đái tháo đường cũng như bệnh về tim mạch não và được thực hiện với mục tiêu phát hiện sớm. Đối tượng kiểm tra là người trên 20 tuổi và thực hiện 2 năm 1 lần. Không có giới hạn về độ tuổi giữa người tham gia theo hộ gia đình cũng như theo cơ quan làm việc. Đối với những người tham gia theo cơ quan nhưng không làm việc tại văn phòng thì thực hiện việc khám là 1 năm 1 lần.



Tiến hành khám sức khỏe răng miệng

Tiến hành khám sức khỏe răng miệng cho các đối tượng khám sức khỏe thông thường để sớm phát hiện bệnh răng miệng như sâu răng, bệnh viêm nha chu, và...



Sàng lọc ung thư

Sàng lọc ung thư tập trung vào sáu loại ung thư chính có tỉ lệ mắc cao mà có thể phát hiện sớm thông qua các phương pháp đơn giản và có thể chữa trị được. Các loại sàng lọc ung thư và đối tượng được sàng lọc bao gồm ung thư dạ dày và ung thư vú cho những người trên 40 tuổi, ung thư ruột kết cho những người trên 50 tuổi, ung thư cổ tử cung cho nữ giới trên 20 tuổi, ung thư gan cho những người trên 40 tuổi và có nguy cơ cao, và ung thư phổi cho những người từ 54 đến 74 tuổi và hút một bao thuốc lá mỗi ngày trong hơn 30 năm. Thời gian sàng lọc là hai năm một lần đối với ung thư dạ dày, ung thư vú, ung thư cổ tử cung và ung thư phổi, mỗi năm một lần đối với ung thư ruột kết và mỗi năm hai lần đối với ung thư gan.



Kiểm tra sức khỏe trẻ em

Kiểm tra sức khỏe trẻ em thực hiện các kiểm tra cần thiết, đánh giá sự phát triển của trẻ và tư vấn giáo dục trẻ bao gồm cả việc giáo dục sức khỏe, nhằm giúp trẻ phát triển một cách khỏe mạnh. Đối tượng kiểm tra là trẻ nhỏ dưới 6 tuổi, kiểm tra qua các thời kỳ 4 tháng, 9 tháng, 18 tháng, 30 tháng, 42 tháng, 54 tháng, 66 tháng tuổi tính từ ngày sinh bao gồm cả kiểm tra răng miệng, với tổng số 10 lần kiểm tra.



CHI PHÍ KIỂM TRA SỨC KHỎE

- Chi phí sàng lọc sức khỏe thông thường, và sàng lọc sức khỏe cho trẻ sẽ do cơ quan này chi trả. Theo đó, người đến khám không phải chịu bất kỳ phụ phí nào trong thời gian khám.
- Đối với sàng lọc ung thư, cơ quan này sẽ chi trả 90% chi phí sàng lọc và người đến khám chi trả 10% chi phí còn lại. Tuy nhiên, cơ quan này sẽ chi trả toàn bộ chi phí cho việc sàng lọc ung thư cổ tử cung và ung thư ruột kết.
- Đối với đối tượng kiểm tra ung thư của quốc gia (biểu thị trên phiếu khám theo tiêu chuẩn phí bảo hiểm) thì nhà nước sẽ trả chi phí kiểm tra 10% mà người được khám phải trả, nên người được kiểm tra không phải chịu bất kỳ chi phí nào.



THỦ TỤC KIỂM TRA SỨC KHỎE

Xác nhận đối tượng kiểm tra kiểm tra sức khỏe

Xác nhận nội dung kiểm tra cũng như các mục kiểm tra theo hình thức. Cơ quan bảo hiểm sẽ gửi giấy xác nhận kiểm tra tới địa chỉ cư trú cũng như nơi làm việc cho đối tượng được kiểm tra.

Đăng ký trước và sau đó tới cơ quan kiểm tra sức khỏe

Có thể tiến hành kiểm tra ở bất kỳ cơ quan kiểm tra nào được chỉ định và không quan trọng nơi cư trú, trình phiếu kiểm tra sức khỏe và CMND tại cơ quan kiểm tra sau đó tiến hành kiểm tra.

Thông báo kết quả khám

Kết quả sàng lọc sẽ được cơ sở khám sàng lọc gửi tới thông tin liên hệ của người khám bệnh tại nơi thực hiện khám sàng lọc, đồng thời, những người nghi ngờ mắc bệnh dựa theo kết quả khám sức khỏe tổng quát sẽ được tiến hành khám xác nhận bệnh.



NỘI DUNG CẦN CHÚ Ý KHI KIỂM TRA SỨC KHỎE

- Không được ăn từ sau 9h tối ngày trước khi khám
 - Duy trì trạng thái đói tối thiểu trên 8 tiếng
 - Nếu không ở trạng thái đói thì kết quả kiểm tra có thể không chính xác
- Trong thời kỳ kinh nguyệt (2 đến 3 ngày trước và sau kỳ kinh) nên tránh tiến hành kiểm tra
- Kiểm tra sức khỏe chỉ có thể tiến hành theo số lần được quy định, nếu vượt quá số lần đó thì sẽ phải trả chi phí khám thêm.

