

65세 이상 건강검진 체크리스트

검진 대상 확인부터 결과 후속 조치까지, 9단계로 정리했습니다.

건강검진 준비 체크리스트

- ☐ 대상 확인: 국민건강보험공단(건강in 앱/홈페이지)에서 검진 대상 여부와 기간을 확인한다
- ☐ 검진 종류 확인: 일반건강검진(65세 이상 매년), 암 검진(위·대장·간·유방·자궁경부), 구강검진
- ☐ 검진기관 예약: 지정 검진기관에 전화 또는 온라인으로 예약한다
- ☐ 전날 준비: 전날 저녁 9시 이후 금식(물은 소량 가능), 금주한다
- ☐ 당일 준비: 신분증과 검진표를 지참한다. 복용 중인 약(혈압약 등)은 검진 당일 담당자와 상의한다
- ☐ 결과 확인: 검진 후 2~4주 내 결과지를 받아 확인한다
- ☐ 후속 조치: 이상 소견 시 정밀검사 또는 병원 방문 일정을 잡는다
- ☐ 건강 상담: 결과 상담 시 생활습관 개선 목표를 함께 정한다
- ☐ 가족력 기록: 고혈압·당뇨·암 가족력을 정리해 상담 때 알려준다

※ 검진 항목과 주기는 건강보험공단 기준에 따라 달라질 수 있습니다. 정확한 대상 여부는 공단에서 확인하세요.

백세건강설명서 · dailywellness.kr · 본 자료는 일반 정보 안내이며 진단·치료를 대체하지 않습니다.