



예방 & 웰빙 건강 검진

캘리포니아 발달장애서비스국



이 소식지가 유용했나요?

건강한 생활 방식이란 건강에 도움을 주는 선택을 하는 것을 의미합니다. 삶의 모든 영역에서 건강을 유지하는 방법에 대해 생각해 보세요. 여기에는 식사, 운동, 수면, 스트레스 관리 등이 포함됩니다. 또한 의사나 치과에 가는 것처럼 적극적으로 행동하는 것을 의미합니다. 우리 삶의 모든 영역에서 건강한 선택을 하고, 이러한 선택이 심각한 건강 문제를 예방하거나 줄이는데 어떻게 도움이 될 수 있는지 이해하는 것이 중요합니다.

정기 건강 검진 받기

다음은 권장되는 건강 검진 항목입니다. 자신에게 해당하는 건강 검진에 대해 의사와 상담하세요.



만 18세 이상의 모든 성인:

- 주치의를 통한 연례 신체 검사 및
- 면허를 소지한 치과 의사 또는 치과 위생사와의 연례 치과 진료.
- 안과 검사(40세에 종합 안과 검사를 받는 것이 권장됩니다).

여성의 경우:

- 21~65세, 적어도 3년에 한 번 자궁경부암 검사;
- 50~74세, 적어도 2년에 한 번 유방 촬영술.



웰니스 및 안전 소식지는 지역사회와 관련된 특정 웰니스 활동에 대해 개인, 가족 및 기타 사람들에게 상기시키기 위해 발달장애서비스국에서 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점에 대한 피드백을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요: [소식지 설문조사](#)

정기 건강 검진 받기 (계속)

특별한 권고 사항이 없는 한, 45~75세 사이의 모든 성인:

- 연례 대변검사;
- 5년에 한 번 유연성 시그모이드내시경 검사; 또는
- 10년에 한 번 대장 내시경 검사;
- 60세 이상인 경우, 1~2년에 한 번 안과 검사를 받으세요.

출처: [미국 예방 서비스 태스크포스](#)

건강 검진 준비하기

예약 전에 진료실을 방문하여 진료 환경이나 새로운 치료에 익숙해지는 시간을 가지세요.

방문을 편안하게 하기 위해 필요한 것이 있으면 의료진에게 알려주세요.

이전 방문 이후 또는 과거에 건강과 관련하여 있었던 일을 의사나 전문의에게 알려주세요.

신체적 또는 의료적 필요에 관한 기록을 가져오세요.

건강 보험 카드와 청구 정보를 가져오세요.

진료 예약 중 편안함 유지하기

자신의 편안함 수준에 대해 의료진과 상담하세요.

필요하다면 마음을 지정시키는 데 도움이 되는 물건을 가져오세요.

의사나 전문의를 방문할 때 긴장이 된다면, 옆에 앉아 마음을 진정시키는 데 도움을 줄 수 있는 친구나 지원자를 데려가세요.

방문 중 진료 중단이 필요하다고 느낀다면 의사나 전문의에게 방문 시간을 짧게 조정하고 나중에 다시 와서 마무리할 수 있는지 요청할 수 있습니다.



웰니스 및 안전 소식지는 지역사회와 관련된 특정 웰니스 활동에 대해 개인, 가족 및 기타 사람들에게 상기시키기 위해 발달장애서비스국에서 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점에 대한 피드백을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요: [소식지 설문조사](#)