

한국형 평생건강관리 프로그램

(연령별 건강관리 프로그램)

<p style="text-align: center;">20~39세</p> <p style="text-align: center;">건강관리 프로그램</p>	<p style="text-align: center;">10대 사망원인</p> <p>불의의 사고 뇌혈관질환 악성신생물 결핵 심장병 고혈압성질환 자살 타살 만성 간질환 및 경변증 당뇨병</p>	
<p><건강목표></p> <ul style="list-style-type: none"> • 신체적, 정신적, 사회적 안녕의 극대화 • 부모로서 자녀 양육 및 부모의 역할 수행 • 청년에서 중년으로의 바람직한 전환 • 건강중심적 행위를 통해 질병 발생을 예방 • 만성질환의 조기발견 및 치료를 통한 건강증진 <p><정기적 방문> 매1~3년</p> <p><문진 및 건강평가></p> <ul style="list-style-type: none"> • 식습관 • 운동 • 흡연, 음주, 약물복용 • 직업 관련성 위험요인 • 수면 및 휴식 <p><이학적 검사></p> <ul style="list-style-type: none"> • 신장, 체중, 혈압¹ • 완전한 이학적 검사² • 고위험군 : 구강(HR1), 유방(HR2), 갑상선(HR3), 고환(HR4) 	<p><임상검사></p> <ul style="list-style-type: none"> • B형간염 항원, 항체 검사³ • 총 콜레스테롤⁴ • 대변검사⁵ • 자궁경부세포진⁶ • 흉부X선⁷ • 고위험군 혈색소(HR5) 간기능(HR6) 혈당(HR7) 뇨검사(HR8) 풍진항체(HR9) 매독혈청(HR10) 심전도(HR11) 유방X선(HR12) 간초음파(HR13) 위내시경/위투시(HR14) 임질/클라미디아 도말(HR15) 	<p><상당></p> <ul style="list-style-type: none"> • 영양 지방질, 철분, 칼슘, 염분 균형된 칼로리 • 운동 · 금연 · 금주 • 스트레스 해소 • 성생활 · 사고예방 • 치아관리 <p><예방접종></p> <ul style="list-style-type: none"> • 파상풍⁸ · B형간염⁹ • 풍진¹⁰ • 고위험군 인플루엔자(HR16) 폐렴(HR17) 유행성출혈열(HR18) 장티푸스(HR19) • 해외여행시 황열, 콜레라, 항말라리아제 복용, AIDS 예방교육 <p><주의사항></p> <ul style="list-style-type: none"> • 우울증상 · 자살위험요인(HR20) • 비정상 사별 • 충치, 치주염

1.매년 2.매 5년 3.기간중 1회 4.매 5년 5.매 5년

<p style="text-align: center;">40~64세</p> <p style="text-align: center;">건강관리 프로그램</p>	<p style="text-align: center;">10대 사망원인</p> <p>악성신생물 고혈압성질환 뇌혈관 질환 당뇨병 불의의 사고 결핵 만성 간질환 및 경변증 천식 심장병 폐렴 및 기관지염</p>	
<p><건강목표></p> <ul style="list-style-type: none"> • 신체적,정신적,사회적 안녕의 기간과 연장 • 은퇴에 대한 대비와 여성의 폐경기 적응 • 건강중심적 행위의 지속으로 만성질환을 예방 • 조기발견 및 치료를 통한 만성질환의 극소화 <p><정기적 방문> 매1~2년</p> <p><문진 및 건강평가></p> <ul style="list-style-type: none"> • 식습관 • 운동 • 흡연,음주,약물복용 • 직업 관련성 위험요인 • 수면 및 휴식 <p><이학적 검사></p> <ul style="list-style-type: none"> • 신장, 체중, 혈압, 유방진찰¹ 완전한 이학적 검사² • 고위험군: 구강(HR1), 경동맥 청진(HR2), 갑상선(HR3) 	<p><임상검사></p> <ul style="list-style-type: none"> • B형간염 항원, 항체 검사³ • 총콜레스테롤⁴ • 대변검사⁵ • 자궁세포진⁶ • 위내시경/위투시⁷ • 흉부X선⁸ • 유방X선⁹ • 고위험군 뇨검사(HR4) 혈색소(HR5) 간기능(HR6) 혈당(HR7) 갑상선 기능(HR8) 매독혈청(HR9) 심전도(HR10) 간초음파(HR11) 직장경/대장조형술(HR12) 임질/클라미디아 도말(HR13) 골밀도(HR14) <p><상담></p> <ul style="list-style-type: none"> • 영양: 지방질, 염분, 칼슘, 균형된 칼로리 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 • 금연, 금주 • 스트레스 해소 • 성생활 • 사고예방 • 치아관리 <p><예방접종></p> <ul style="list-style-type: none"> • 파상풍¹⁰ • B형간염¹¹ • 고위험군¹⁰ 인플루엔자(HR15) 폐렴(HR16) 유행성출혈열(HR17) 장티푸스(HR18) • 해외여행시 황열, 콜레라, 항말라리아제 복용, AIDS예방교육 <p><주의사항></p> <ul style="list-style-type: none"> • 우울증 • 자살위험요인(HR19) • 비정상 사별 • 말초동맥질환(HR20) • 충치,치주염

1.매년 2.매 2~4년 3.기간중 1회 4.매 5년 5.매 1~5년 6.매년 7.매 1~5년 8.매 2년
 9.매 1~5년 10.매 10년 11.미접종시