PDF 검진 결과 기록

# 건강검진 결과 정리 시트

검진을 받고 결과지를 덮어두지 않기 위한 시트입니다. 꼭 확인할 항목을 짚어보고, 수치를 해마다 이어서 적고, 재검과 사후관리까지 챙기는 순서로 구성했습니다.

## 01 이 항목만은 꼭 확인하세요

직장인이 가장 자주 놓치면서 되돌리기도 쉬운 다섯 가지입니다.

| 항목 | 무엇을 보는가 | 놓치기 쉬운 이유 |
|---|---|---|
| **공복혈당** | 당뇨 전 단계 여부 | 정상 범위로 착각 |
| **이상지질혈증** | 콜레스테롤과 중성지방 | 4년마다라 없는 해가 있음 |
| **간 수치** | 지방간과 간 손상 | 술을 안 마셔도 상승 |
| **혈압** | 고혈압 전 단계 | 그날 컨디션 탓으로 넘김 |
| **정신건강검사** | 우울증과 조기정신증 | 무료 항목인지 모름 |

정신건강검사는 20세에서 34세는 2년마다, 35세 이후로는 연령대별로 한 번씩 받을 수 있습니다. 조기정신증 검사는 20세에서 34세가 2년마다 대상입니다. 별도 비용 없이 일반건강검진에 포함되어 있으니 문진표에서 건너뛰지 않는 것만으로도 챙길 수 있습니다.

## 02 검진을 둘러싼 규정

받는 것도 의무이고, 회사가 협조하는 것도 의무입니다.

| 항목 | 내용 |
|---|---|
| **근거 법령** | 산업안전보건법 제129조 일반건강진단 |
| **주기** | 사무직 2년 1회, 비사무직 매년 1회 |
| **비용** | 일반건강검진 항목은 건강보험공단 부담 |
| **사업주 의무** | 미실시 시 과태료 부과 대상 |
| **근로자 의무** | 수검도 근로자의 의무이며 미수검 시 과태료 |
| **검진 시간** | 고용노동부는 유급 처리가 타당하다고 해석 |
| **연차 지정** | 회사가 임의로 연차를 지정하는 것은 위법 |

## 03 해마다 이어 적는 수치 기록

한 해 수치보다 3년치 흐름이 훨씬 많은 것을 알려줍니다.

| 항목 | 기준 범위 | 재작년 | 작년 | 올해 | 추세 |
|---|---|---|---|---|---|
| 공복혈당 | | | | | |
| 총콜레스테롤 | | | | | |
| 중성지방 | | | | | |
| 간 수치 | | | | | |
| 혈압 | | | | | |
| 체중과 허리둘레 | | | | | |

기준 범위는 결과지에 함께 인쇄되어 있으니 그대로 옮겨 적으면 됩니다. 올해 수치가 범위 안이라도 3년째 같은 방향으로 움직이고 있다면 그 자체가 확인이 필요한 신호입니다.

## 04 검진 후 확인 체크리스트

받는 것보다 그다음이 중요합니다.

| 확인 | 확인할 것 | 확인 방법 |
|---|---|---|
| ☐ | 결과지의 판정 구분 확인 | 정상과 의심, 유질환 구분 |
| ☐ | 재검이나 2차 검진 대상인지 확인 | 결과지 안내 문구 |
| ☐ | 재검 대상이면 실제로 예약 | 검진기관 또는 병원 |
| ☐ | 작년 수치와 비교 | 03번 기록표 |
| ☐ | 정신건강검사 결과도 확인 | 문진 결과란 |
| ☐ | 다음 검진 예정 연도 메모 | 출생연도 끝자리 기준 |

이 시트는 일반적인 정보 안내이며 진단이나 치료를 대신하지 않습니다. 수치 해석과 이후 조치는 반드시 의료진과 상의하시기 바랍니다.

© BIZFORMS 비즈폼 직장인 업무맵