

생활 속 자가 건강관리 및 ‘현명한 선택’ 캠페인 홈페이지(건강모아) 안내

■ 올바른 의료이용 정보 ■

- ◆ (생활 속 자가 건강관리) 증상에 따라 자가 건강관리 또는 의료이용을 결정할 수 있도록 건강관리 알고리즘 방식의 가이드(병원이용, 자가관리, 기초정보, 운동, 영양) 제공
- ◆ (현명한 선택 캠페인) 의사와 환자들의 자발적 참여를 통하여 불필요한 진단이나 검사, 치료 등을 배제함으로써 의료자원의 낭비를 줄이고 의료서비스의 질을 향상 시키기 위한 캠페인

□ 주요내용

○ 생활 속 자가 건강관리

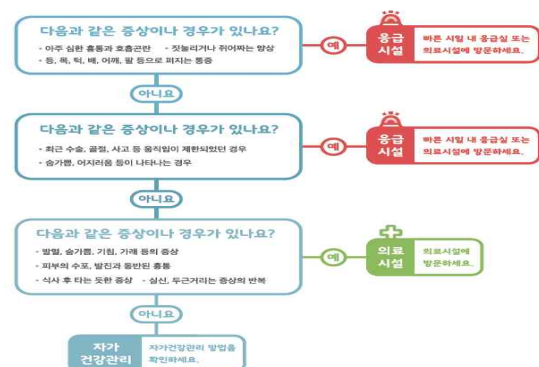
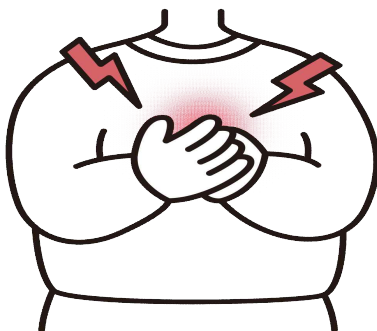
(경로) ① 공단 홈페이지 > 건강모아 > 건강 자료실 > 자가 건강진단 > 생활 속 자가 건강관리(<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/wbhacd28000m01.do>)

② 바급여정보포털 > 바급여 바로 알기 > 자가 건강관리 동영상
(<https://www.nhis.or.kr/nbinfo/index.do>)

- (생활 속 자가 건강관리란?) e-book 바로가기, 책자 다운로드
- (증상별 자가 건강관리 방법)



47가지 생활 속 증상의 알고리즘,
기초의학 정보, 행동 지침 권고 안내



- (증상별 자가 건강관리 동영상)



(공단 홈페이지)



(비급여 정보 포털)

(공단 홈페이지, 비급여 정보 포털)
가정의학과 전문의가 알려주는 47가지
건강관리 동영상 안내

<공단 홈페이지>

증상별 자가 건강관리 동영상

전체기간 ▼

전체 ▼

검색어를 입력해주세요 Q

전체

전체



머리



몸통



근골격계



전신/일반

총 게시물 47건

목록 표시 개수 12개 ▼

 배뇨장애	 다리저림, 종아리쥐남	 안면신경마비
 혈뇨	 이명	 팔다리 근력 약화
 탈모	 멍	 화상
 월경이상, 이상자궁출혈, 비정상자궁출혈	 근육통	 실신

<비급여 정보 포털>

자가 건강 관리 동영상

• 생활 속에서 자주 겪는 증상별 자가 건강관리 방법을 영상으로 쉽게 확인해 보세요.



구분

전체



검색어를 입력해 주세요

검색

no	제목	첨부	담당부서	등록일	조회수
47	발열			2025.03.18	259
46	혈압상승			2025.03.18	143
45	부종, 체중증가			2025.03.18	132
44	체중감소			2025.03.18	124
43	피부발진			2025.03.18	142
42	수면장애			2025.03.18	133
41	기억력저하, 인지기능저하			2025.03.18	134
40	우울, 기분변화			2025.03.18	150
39	관절통, 관절염, 무릎통증, 목통증			2025.03.18	154
38	다리통증			2025.03.18	136

○ 현명한 선택 캠페인

(경로) 공단 홈페이지 > 건강모아 > 건강 프로그램 > 합리적 의료이용지원
> 현명한 의료이용선택 지원

(<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/wbhaze01900m05.do>)

- (현명한 선택 캠페인) 사업소개

Choosing Wisely Korea

의료이용?
...
과하지 않게
현명한 선택
하셔야죠!

진료 받을 때는 반드시!
의료서비스의 현명한 선택을 위한 5가지 질문을 꼭 체크하세요!

- 1 이 검사 또는 치료가 정말 필요한가요?
- 2 어떤 위험이 있습니까?
- 3 더 간단하고 안전한 방법이 있습니까?
- 4 검사나 치료없이 관찰하는 것은 어떨까요?
- 5 진료 비용은 얼마입니까?

의료인과 환자의 소통 - '현명한 선택'은 환자 본인이 받을 의료서비스가 무엇인지를 결정하기 위하여 의사와 함께 의사소통을 통해 불필요한 치료와 진료, 부작용을 줄이고자 하는 노력입니다.

대한민국의학한림원
National Academy of Medicine of Korea

국민건강보험
National Health Insurance Service

- (현명한 선택 캠페인 5가지 질문)



의료서비스의 현명한 선택을 위한 5가지 질문 확인

- (현명한 선택 캠페인 홈페이지)



대한민국의학한림원 '현명한 선택(Choosing Wisely)'
캠페인 홈페이지 확인