



CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

## 건강 유지의 비결 메디케어의 예방 서비스

**건** 건강을 유지하는 데 쉽고 중요한 방법은 병을 예방하고 사전 발견 서비스를 이용하는 것입니다. 질병 예방 및 조기 발견 서비스는 일정한 질병으로부터 지켜주기도 하고, 최소한 최상의 치료를 받으면 건강상의 문제를 초기에 알려줄 수 있습니다. 다음의 차트에서 설명한 것처럼 필요할 만한 테스트나 다른 서비스들이 있는지 또한 건강을 유지하려면 얼마나 자주 그것들이 필요한지 주치의나 기타 의료서비스 제공자에게 문의하십시오. 메디케어 파트 B가 있으시면, 무료로 많은 예방 서비스를 받으실 수 있습니다.

### 메디케어가 이러한 예방서비스도 보장하는지 알고 계셨습니까?

#### 복부 대동맥류 검사

위험군에 속하는 환자들을 위한 일 회 초음파 검사입니다. 만약 가족 중 복부 대동맥류에 걸리신 분이 있거나 여러분의 나이가 65세에서 75세이고 평생 담배를 최소 100 개비를 피웠다면, 위험군으로 간주합니다.

#### 알코올 남용 검사와 카운셀링

메디케어는 알코올을 남용하고 혼자 통제가 어렵다고 판단된 성인(임산부 포함)을 대상으로 일 년에 한 번 알코올 남용 테스트를 제공합니다. 만약 테스트 결과가 양성이면 일 년에 4회의 면담을 받을 수 있습니다 (만약 카운셀링중 알코올을 남용하지 않을 것에 대해 자신이 있고 경각심을 느낄 경우). 자격을 갖춘 1차 진료 의사 또는 기타 1차 의료서비스 제공자는 1차 진료 환경(의사 진료소와 같은 곳)에서 상담을 제공해야 합니다.

#### 골밀도 측정

여러분이 골절 위험군에 속해 있는지 알아내는 측정입니다. 메디케어는 24 개월마다 (의학적으로 필요하다면 더 자주) 골다공증 위험군의 고객들을 대상으로 벌입니다.

## 메디케어가 이러한 예방서비스도 보장하는지 알고 계셨습니까? (계속)

### 심혈관 질환 (행동 요법)

메디케어는 일 년에 한 번 여러분이 1차 진료 의사를 방문해서 심혈관 질환 위험을 낮추도록 돕습니다. 방문 중, 주치의는 아스피린 복용 제안할 수 있으며 (필요 시), 혈압 측정과 식습관에 대한 팁을 줄 수도 있습니다.

### 심혈관계 질병 검사

만약 여러분이 심장마비나 뇌졸중 위험군에 있는지 확인하기 위해 주치의에게 콜레스테롤, 지방질과 트리글리세이드 수치 측정을 요청하십시오. 귀하가 위험군에 속하신다면, 이러한 질병을 막기 위해, 자신이 선택할 수 있는 방법이 있습니다. 메디케어는 콜레스테롤, 지방질과 트리글리세이드 수치 검사를 5년마다 제공합니다.

### 대장암 검사

최상의 치료를 받을 수 있도록 대장암을 초기에 발견하고자 하는 검사입니다. 만약 여러분이 50세 이상이거나 대장암 고위험군에 속한다면, 메디케어는 다음의 검사 중 하나 또는 그 이상을 제공합니다: 대변잠혈반응검사, 연성S 상결장검사, 대장암 검사, 바륨 관장 및 다중 대상 대변 DNA 테스트(Cologuard™와 유사). 이런 검사비용을 메디케어가 지급하는 빈도는 검사와 이 암의 여러분의 위험군 단계에 따라 다릅니다. 여러분과 주치의가 여러분에게 가장 적합한 검사를 결정합니다.

### 우울증 검사

메디케어는 메디케어 모든 고객님을 대상으로 일 년에 한 번 우울증 검사를 제공합니다. 이 검사는 1차 검진 환경(진료실과 같은)에서 이루어져야 하며, 필요 시 후속 치료와 의뢰가 제공될 수도 있습니다.

### 당뇨병 검사

메디케어는 당뇨병 또는 전 당뇨병 확인을 위한 검사를 제공합니다. 이러한 검사는 다음의 위험군에 속해 있다면 이용 가능합니다 — 고혈압, 비정상적인 콜레스테롤 및 트리글리세이드 수치 병력(이상지질혈증), 비만, 또는 고혈당 병력. 만약 여러분이 아래 내용에 두 개 이상 해당하시면 제공됩니다: 65세 이상, 과체중, 당뇨병 가족력(부모, 형제, 자매), 임신 당뇨병 병력(임신 기간 중 당뇨) 또는 4킬로그램 (9 파운드) 이상의 태아를 출산했을 경우입니다. 이 검사결과를 토대로, 여러분은 매해 2번의 검사를 받을 자격이 되실 수도 있습니다. 더 자세한 내용은 주치의에게 문의하십시오

## 당뇨병 자기관리 교육

이러한 교육은 자신의 당뇨에 맞서서 관리하는 데 도움이 됩니다. 프로그램에는 건강한 식사방법, 활동적으로 생활하는 방법, 혈당 관리법, 약 복용법, 위험성을 줄이는 방법 등이 포함될 수 있습니다. 당뇨가 있으신 분으로서, 의사나 다른 건강관리 제공자로부터의 처방전이 있어야 참여할 수 있습니다.

## 플루 독감주사

인플루엔자 또는 플루 바이러스 감염을 방지합니다. 메디케어는 각 플루 시즌별로 한 번씩 이 주사를 제공합니다.

## 녹내장 테스트

이 테스트는 눈 질병인 녹내장을 위험입니다. 메디케어는 녹내장 고위험군에 해당하는 사람들을 위해 12개월마다 한 번 이 테스트를 보장합니다.

## B형 간염 주사

이 연속되는 주사를 맞으면 B형 간염에 감염되는 것을 예방해 줍니다. 메디케어는 B형 간염에 감염될 중간 정도 내지 높은 정도의 위험성이 있는 분들을 위해 이 주사를 보장해 드립니다.

## B형 간염 바이러스(HBV) 감염 검사

메디케어는 HBV에 감염될 위험성이 크거나 임신한 사람을 위해 HBV 감염검사를 보장해 드립니다. 이 경우, 일차진료제공자로부터 지시를 받은 경우에만 이러한 검사 비용을 부담해 드립니다. HBV 감염검사는 B형 간염 백신을 맞지 않는, 고위험이 지속되는 사람을 위해서만 매년 제공됩니다. 또한, 이전에 B형 간염 주사를 맞았거나, HBV 검사결과가 음성이라고 하더라도, 각 임신에 대해 첫 산전 진료 시의 임신부, 장래의 임신을 위해 첫 산전 진료 시에 새롭거나 지속되는 리스크 요인을 가지고 있는 사람의 경우 분만 시에.

## C형 간염 검사

메디케어는 1945년에서 1965년에 출생한 사람들을 대상으로 한 번 C형 간염 검사를 보장합니다. 메디케어는 또한 고위험군에 속한 사람들이 계속 고위험 행동에 연계될 경우 매년 반복적 검사를 보장합니다. 메디케어는 다음의 내용 중 적어도 한 개 이상이 일치하면 고위험군이라고 간주합니다: 현재 또는 과거에 불법 약물 사용 기록 또는 1992년 이전에 수혈을 받은 경우

## 메디케어가 이러한 예방서비스도 보장하는지 알고 계셨습니까? (계속)

### HIV 검사

메디케어는, 15세 내지 65세로서 위험군이 아니면서 검사를 요청하거나, 15세 미만이거나 65세가 넘은 경우, 위험성이 증가하면서 검사를 요청하는 경우, HIV (인체면역결핍바이러스) 검사를 보장해 드립니다. 메디케어는 매 12개월에 한 번 보장하거나 임신 중에는 최대 3개월에 한 번씩 보장합니다.

### 폐암 검사

다음의 모든 조건이 충족될 경우, 메디케어는 1년에 한번 저용량 CT(LDCT)로 폐암 검사를 보장해 드립니다 — 연령 55-77세이고, 현재 흡연을 하거나, 금연을 한 지 15년 이내이며, 최소한 30년 동안 평균적으로 하루에 1갑의 담배를 피운 이력이 있고, 의사 또는 의사가 아닌 유자격 의료인으로부터 처방을 받았음. 첫 폐암 검사 전, 여러분은 폐암 검사의 이점과 위험에 관해 주치의와 먼저 상의하기 위해 약속을 해야 합니다. 여러분과 주치의가 폐암 검사가 여러분에게 적합한지를 결정할 수 있습니다.

### 유방조영술 검사 (유방암 검사)

메디케어는 40세 이상의 모든 여성에게 12개월마다 유방조영술 검사를 보장합니다. 메디케어는 또한 35세에서 39세의 여성들에게 한 번의 기본 유방조영술 검사도 보장합니다.

### 의료적 영양요법 서비스

메디케어는 만약 여러분이 당뇨 또는 신장병이 있거나 지난 36개월 동안 신장 이식을 받았거나 여러분의 주치의 또는 다른 자격이 있는 비의사가 여러분에게 서비스를 추천한 경우 의료적 영양요법과 특정 관련 서비스를 보장합니다.

### 메디케어 당뇨 예방 프로그램

메디케어 파트 B가 있고, 전당뇨가 있으며, 다른 기준들을 충족시킬 경우, 메디케어는 제2형 당뇨병을 예방할 수 있도록, 평생 1회 제공되는 입증된 건강행태 변화프로그램을 보장해 드립니다. 이 프로그램은 6개월이 넘는 기간 동안, 집단으로 제안되는 최소 16회의 핵심 세션을 시작합니다. 핵심 세션 후에는, 건강 습관 유지에 도움이 될 경우, 추가로 월 세션을 받을 수 있습니다.

## 비만 검사와 상담(카운슬링)

만약 여러분의 체질량 지수가 30 또는 이상인 경우, 메디케어는 여러분의 체중감량을 도우려고 행동요법 세션을 보장합니다. 이 카운슬링은 여러분의 다른 관리와 조율되고 맞춤형 예방 계획과 조율될 수 있는 1차 진료 환경(진료실과 같은)에서 보장될 수 있습니다.

## 자궁경부 검사와 골반 검사 (유방 검사도 포함)

이 실험실 테스트와 검사는 자궁 경부암과 질암을 위한 검사입니다. 메디케어는 모든 여성에게는 24개월마다, 고위험군의 여성들에게는 12개월마다 이 테스트와 검사를 보장합니다. 메디케어는 또한 여러분이 30세-65세이고 HPV 증상이 없는 경우 인유두종 바이러스 (HPV) 검사(자궁경부 검사와 함께 제공되는 경우)를 매 5년에 한 번 보장합니다.

## 폐렴 주사

메디케어는 폐렴 감염을 막기 위해 폐렴 주사를 보장합니다(특정 유형의 폐렴과 같은). 메디케어는 또한 여러분이 첫 주사를 맞은 뒤 일 년 (또는 그 후)에 두 번째 주사도 보장합니다. 이러한 접종이 필요한지에 대해 의사 또는 기타 의료서비스 제공자와 상담하십시오.

## 예방 방문

**일회의 “메디케어 환영” 예방 방문**—메디케어는 여러분의 건강에 대한 일회성 검토 및 필요하다면 특정 검사, 주사, 및 기타 치료를 위한 의뢰를 포함하는 예방 서비스에 관한 교육 및 상담을 보장합니다. 메디케어는 메디케어 파트 B(의료 보험) 보장의 첫 12개월 동안 일회성으로 보장합니다.

**연간 “Wellness(웰니스)” 방문진료**—메디케어 파트 B를 이미 12개월 이상 가지고 있었던 경우, 매년 “Wellness (웰니스)” 방문을 통해 현재의 건강 및 위험 요인에 따라 개인별 맞춤 예방 플랜을 개발 또는 갱신할 수 있습니다. 메디케어는 12개월마다 한 번 이 방문을 보장합니다.

## 전립선암 검사

이 검사는 전립선암을 찾기 위한 검사입니다. 메디케어는 50세 이상의 모든 남자분에게 디지털 직장 검사와 전립선 특이항원 (PSA) 랩 검사를 12개월마다 한 번씩 보장합니다(보장은 50세 생일 이후부터 시작됩니다).

## 메디케어가 이러한 예방서비스도 보장하는지 알고 계셨습니까? (계속)

### 성적 접촉에 의한 감염 검사와 카운셀링

메디케어는 클라미디아, 임질과 B형 간염용으로 성적 접촉에 의한 감염 (STI) 검사를 보장합니다. 이 검사는 임신 중이고, 1차 의료서비스 제공자에 의한 검사가 주문 시 '성적으로 전달되는 감염'(STI) 위험이 증가하는 특정 사람들을 위해 보장합니다. 메디케어는 매 12개월에 한 번 보장하거나 임신 기간에는 특정 횟수를 보장합니다. 메디케어는 또한 STI 위험이 증가하는 성적으로 활동적인 성인을 대상으로 20분에서 30분 동안, 고집중의 행동 카운셀링 세션을 매년 두 번 보장합니다. 메디케어는 그것들이 1차 의료서비스 제공자에 의해서나 진료실과 같은 1차 진료 환경에서 이루어진 경우 이 카운셀링 세션을 보장합니다. 숙련된 요양시설 같은 곳의 입원환자에게 행해지는 카운셀링은 예방적 혜택으로 보장받지 않습니다.

### 금연과 담배 사용 중지 (금연 또는 담배 사용 중지를 위한 카운슬링)

메디케어는 12개월의 기간에 8번의 대면 방문을 보장합니다. 담배를 피우는 메디케어를 보유한 모든 사람이 보장됩니다. 이 방문은 자격이 있는 의사 또는 메디케어가 인정한 다른 제공자에 의해 제공되어야 합니다.



### 본인 부담분

만약 자격이 있는 의사 또는 기타 의료서비스 제공자에 의해 예방 서비스를 받은 경우 아무런 본인 부담분이 없습니다. 일부 예방 서비스는, 여러분이 공제, 공동 보험 및/또는 고용인부담을 지급해야 할 수도 있습니다. 이 금액은 여러분이 필요로 하는 서비스 유형과 여러분이 소지하고 있는 메디케어 건강 관리의 종류에 따라 다릅니다.

### 추가 정보

오리지널 메디케어의 본인 부담금을 포함해서 이런 예방 서비스 관련 메디케어 보장에 관해 더 자세한 내용을 보시려면, [Medicare.gov/publications](https://www.Medicare.gov/publications) 를 방문하셔서 "메디케어의 예방 서비스용 가이드"를 보시거나 책자를 출력하십시오. 또는 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)으로 전화 주셔서 책자를 요청하십시오. TTY 사용자는 1-877-486-2048을 이용하실 수 있습니다.

또한, [MyMedicare.gov](https://www.MyMedicare.gov)에서 등록하시면 매일 24시간 접속이 가능한 본인의 예방 건강 정보에 직접 접속하실 수 있습니다. 여러분은 본인의 예방 서비스를 추적하고, 여러분에게 해당하는 보장되는 테스트와 검사가 나와 있는 메디케어의 2년 달력을 받으실 수 있고 여러분의 다음번 주치의 약속 때 가져갈 맞춤형 "계속" 리포트를 출력할 수 있습니다.



큰 활자체, 점자 혹은 오디오와 같은 이용 가능한 형식으로 메디케어 정보를 받으실 수 있는 권리가 있습니다. 귀하가 또한 차별을 받았다고 느끼는 경우 민원을 제기할 권리가 있습니다. 더 자세한 정보를 위해 [Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html)을 참고하시거나, 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)에 문의하십시오. TTY 사용자는 1-877-486-2048을 이용하실 수 있습니다.

보건복지부가 부담합니다.