2026년 10월 기준 개정판

국가건강검진, 놓치지 않고 제대로 받는 법

올해 내가 대상인지, 무엇을 검사하는지,
암검진은 몇 살부터인지 한 권에 정리했어요.

대상 확인 · 검사 항목 · 6종 암검진 · 결과 활용 · 2026 변경



최신판 최신 개정·업데이트 내용은 웹에서 확인하세요 → **checkup.o2u.kr/guide/**

건강검진 대상자 조회
checkup.o2u.kr

무료 배포 가이드
가족·동료에게 마음껏 나눠 주세요

PROLOGUE

2년에 한 번 오는 검진, 올해가 내 차례일까요?

국가건강검진은 국민건강보험공단이 해마다 대상자를 정해 안내하는 검진이에요. 일반건강검진은 본인부담 없이 받을 수 있고, 나이가 되면 암검진과 나이별 추가 검사도 함께 받을 수 있어요.

이 가이드는 보건복지부 「건강검진 실시기준」(2026년 1월 개정)과 국민건강보험공단 안내를 기준으로 정리했어요. 처음부터 읽어도 좋고, 궁금한 장만 골라 읽어도 괜찮아요.

이 가이드의 순서

01 **2026 핵심 숫자** 먼저 기억할 기준값 03

02 **올해 나는 대상일까** 가입 유형·출생연도별 04

03 **일반건강검진 공통 검사** 누구나 받는 기본 항목 05

04 **나이별로 더해지는 검사** 40·54·56·66세 등 06

05 **6종 국가암검진** 대상 나이·주기·방법 07

06 **암검진 비용과 고위험군 기준** 08

07 **조회 · 예약 · 검진 당일** 09

08 **안 받으면 어떻게 되나요** 직장인 과태료 기준 10

09 **결과 받은 뒤 할 일** 확진검사 지원·결과 조회 11

10 **2026년 달라진 점과 건강 포인트** 12

11 **우리 가족 체크리스트** 영유아 검진 시기 포함 13

부록 **내 국민연금, 언제부터 받을까** 태어난 해별 수령 나이 14

이 가이드를 다 읽으면

올해 받을 검진이 무엇인지, 어디서 확인하고 예약하는지, 결과에서 '의심' 판정이 나왔을 때 무엇을 지원받을 수 있는지 알 수 있어요.

CHAPTER 01

2026 국가건강검진, 이 숫자부터 기억하세요

이 가이드 전체에 쓰이는 기준값이에요. 자세한 조건은 뒤쪽 각 장에서 다시 설명해요.

2026년 일반건강검진 대상

짝수년도 출생자

2년마다 1회 · 비사무직 직장가입자는 매년

검진 기간

1.1 ~ 12.31

해당 연도 안에 받아야 해요

일반건강검진 본인부담

0원

건강보험 가입자·피부양자는 공단이 전액 부담

암검진 본인부담

10%

대장암·자궁경부암은 0원 · 보험료 하위 50%와 의료급여수급권자는 부담 없음

'의심' 판정 후 확진검사 지원 기한

다음 해 3.31까지

2026년부터 1월 31일에서 3월 31일로 늘었어요

국민건강보험공단 고객센터

1577-1000

대상 여부·이월·검진기관 문의

용어 세 가지만 알면 충분해요

- **일반건강검진** — 키·체중·혈압·혈액·소변·흉부 X선 등 기본 건강 상태를 보는 검진이에요. 나이에 따라 검사가 더해져요.
- **국가암검진** — 위·대장·간·유방·자궁경부·폐암 6종을 나이와 주기에 맞춰 받는 검진이에요. 일반건강검진과 같은 날 받을 수도 있어요.
- **확진검사** — 검진에서 고혈압·당뇨병 등이 '의심'으로 나왔을 때 병·의원에서 받는 첫 진료와 검사예요. 기한 안에 받으면 본인부담 지원이 있어요.

출처: 국민건강보험공단 일반건강검진·암검진 안내, 「건강검진 실시기준」(보건복지부 고시 제2026-6호), 공단 「2026년 달라지는 건강보험 제도」

CHAPTER 02

출생연도 끝자리가 짝수면 2026년 대상이에요

일반건강검진은 2년에 한 번이고, 출생연도가 짝수인지 홀수인지에 따라 대상 연도가 나뉘어요. 2026년은 짝수년도 출생자 차례예요. 다만 비사무직 직장가입자는 출생연도와 관계없이 매년 대상이에요.

가입 유형	주기	2026년 대상
직장가입자 — 사무직	2년마다 1회	짝수년도 출생자
직장가입자 — 비사무직	**매년**	**출생연도 관계없이 대상**
지역가입자 세대주	2년마다 1회	짝수년도 출생자
만 20세 이상 세대원 · 피부양자	2년마다 1회	짝수년도 출생자
의료급여수급권자 (만 20~64세)	2년마다 1회	짝수년도 출생자

사무직 여부는 「산업안전보건법 시행규칙」 기준이에요. 의료급여수급권자 중 66세 이상은 '의료급여 생애전환기검진'을 받아요.

예시로 확인해 볼까요?

대상

1986년생 사무직

1986년은 짝수년도라 2026년이 검진 차례예요. 다음 차례는 2028년이에요.

다음 차례

1985년생 피부양자

홀수년도 출생이라 2025년이 차례였고, 다음은 2027년이에요.

작년에 못 받았다면

국민건강보험공단은 전년도 미수검자가 공단에 신청하면 올해 검진 대상으로 추가 등록할 수 있다고 안내해요. 가능 여부는 가입 유형에 따라 다를 수 있으니 공단 고객센터(1577-1000)에 먼저 확인하세요.

조회

출생연도로 30초 판정 — 2026 건강검진 대상자 조회

출생연도·가입 유형·성별을 넣으면 일반·암검진 해당 여부를 정리해 줘요. 최종 확인은 공단에서 해 주세요.

https://checkup.o2u.kr/

CHAPTER 03

누구나 받는 기본 검사 항목

일반건강검진 대상자라면 나이와 관계없이 아래 공통 항목을 받아요. 건강보험 가입자와 피부양자는 검진비를 공단이 전액 부담해서 본인부담이 없어요.

구분	검사 내용
진찰 · 상담	문진표 작성, 의사 진찰과 상담
신체계측	키, 체중, 허리둘레, 비만도(체질량지수)
시력 · 청력 · 혈압	시력·청력 측정, 혈압 측정
흉부방사선	흉부 X선 촬영 (폐결핵 등 확인 목적)
혈액검사	혈색소, 공복혈당, 간기능(AST·ALT·감마지티피), 신장기능(혈청크레아티닌·eGFR)
요검사	소변 검사 (요단백)
구강검진	치과의사의 구강 상태 확인

출처: 국민건강보험공단 일반건강검진 검사항목 안내, 「건강검진 실시기준」 제5조·제12조

흉부 X선은 폐암 검사가 아니에요

공단 결과통보서에도 "흉부촬영검사는 폐결핵 진단검사이며, 폐암 선별검사는 아닙니다"라고 적혀 있어요. 폐암 검진은 고위험군을 대상으로 저선량 흉부 CT로 따로 해요(5장).

추가 검사는 비용이 따로 들 수 있어요

공단이 부담하는 건 정해진 검사 항목이에요. 검진기관에서 권하는 초음파 등 추가 검사를 함께 받으면 그 비용은 본인이 내요. 원하지 않으면 정해진 항목만 받아도 괜찮아요.

CHAPTER 04

해당 나이가 되면 검사가 더해져요

일반건강검진을 받을 때 성별과 나이에 따라 아래 검사가 함께 진행돼요. 따로 신청하지 않아도 대상이면 검진표에 포함돼요.

검사	대상 나이 · 주기
이상지질혈증 (콜레스테롤·중성지방)	남성 24세 이상, 여성 40세 이상 · 4년마다
B형간염	40세 (보균자·면역자 제외)
구강 치면세균막검사	40세
생활습관평가	40 · 50 · 60 · 70세
골밀도검사	54 · 60 · 66세 여성
C형간염 항체검사	56세 (2025년 도입)
폐기능검사 2026 신설	**56 · 66세**
인지기능장애검사	66세 이상 · 2년마다
노인신체기능검사	66 · 70 · 80세
정신건강검사 — 우울증	20~34세 2년마다 · 35~39세, 40대, 50대, 60대, 70대 각 1회
정신건강검사 — 조기정신증	20~34세 · 2년마다

출처: 「건강검진 실시기준」 제8조 (보건복지부 고시 제2026-6호, 2026.1.7. 시행·2026.1.1.부터 적용). 나이는 해당 연도 기준이에요.

40세와 66세는 특히 챙기세요

40세에는 B형간염·치면세균막·생활습관평가가, 66세에는 골밀도(여성)·폐기능·인지기능·노인신체기능 검사가 한꺼번에 몰려 있어요. 이 나이에 검진 차례가 오면 놓치지 않는 게 좋아요.

CHAPTER 05

암검진은 나이와 주기가 암마다 달라요

국가암검진은 위·대장·간·유방·자궁경부·폐암 6종이에요. 대장암은 매년, 간암은 6개월마다, 나머지는 2년마다 받아요.

암 종류	대상	주기	검사 방법
위암	40세 이상	**2년**	위내시경 (어려운 경우 위장조영검사)
대장암	50세 이상	**1년**	분변잠혈검사 → 이상 시 대장내시경
간암	40세 이상 고위험군	**6개월**	간 초음파 + 혈청알파태아단백검사
유방암	40세 이상 여성	**2년**	유방촬영술
자궁경부암	20세 이상 여성	**2년**	자궁경부세포검사
폐암	54~74세 고위험군	**2년**	저선량 흉부 CT + 결과 상담

출처: 국민건강보험공단 암검진 안내, 질병관리청 국가건강정보포털 '건강검진(암 검진)'. 간암·폐암 고위험군 기준은 다음 장에 있어요.

대장내시경을 바로 받으면?

국가암검진에서 대장내시경은 분변잠혈검사에서 이상이 나온 경우에 이어서 받는 검사예요. 분변잠혈검사 없이 바로 내시경을 받으면 검사비를 본인이 전액 부담한다고 질병관리청은 안내해요. 수면 마취나 용종 제거 같은 추가 진료도 비용이 따로 들 수 있어요.



CHAPTER 06

암검진 비용, 대부분 10%만 내요

국가암검진 비용은 공단이 90%, 본인이 10%를 내요. 대장암과 자궁경부암은 공단이 전액 부담해요.

구분	본인부담
위암 · 간암 · 유방암 · 폐암	**검진비의 10%**
대장암 · 자궁경부암	**없음 (공단 전액 부담)**
건강보험료 하위 50% (전년도 11월 보험료 기준)	**없음**
의료급여수급권자	**없음**

출처: 국민건강보험공단 암검진 안내. 정해진 검사 항목 기준이며, 수면내시경·용종 제거 등은 별도 비용이 생길 수 있어요.

간암 고위험군 40세 이상 · 6개월마다

해당 연도 이전 2년간의 건강보험 진료 내역에서 **간경변증, B형 간염, C형 간염, B형 또는 C형 간염 바이러스에 의한 만성 간질환**이 확인된 분이 대상이에요. 상반기와 하반기에 한 번씩 받아요.

폐암 고위험군 54~74세 · 2년마다

- 해당 연도 전 2년 안에 국가건강검진 문진표로 **30갑년 이상 흡연력**이 확인되고 **현재 흡연 중**인 분
- 건강보험 금연치료 사업 문진표로 흡연력이 30갑년 이상으로 확인된 분
- 국가폐암검진을 받은 뒤 금연한 지 15년 이내인 분 (74세까지)

갑년 계산법

하루 평균 피운 갑 수(1갑 = 20개비) × 흡연한 햇수예요. 예를 들어 하루 1갑씩 30년, 하루 반 갑씩 60년이면 30갑년이에요.

대장내시경 기본검사 전환은 '계획' 단계예요

정부는 45~74세에게 10년 주기 대장내시경을 기본검사로 도입하는 방안을 2028년 목표로 추진한다고 발표했어요. 2026년 10월 현재는 시행 전이라, 지금은 분변잠혈검사가 먼저예요.

CHAPTER 07

확인부터 검진까지, 네 단계면 끝나요

따로 신청하지 않아도 대상자에게는 공단이 검진 안내를 보내요. 안내문을 기다리지 않고 직접 확인하고 싶다면 아래 순서대로 해 보세요.

1 **대상 여부 확인**

국민건강보험공단 홈페이지(nhis.or.kr)나 공단 모바일 앱 '건강보험25시'(예전 이름 'The건강보험')에 간편인증으로 로그인한 뒤 건강검진 대상 조회 메뉴에서 확인해요. 전화는 고객센터 1577-1000이에요.

2 **검진기관 찾기**

같은 홈페이지·앱의 검진기관 찾기에서 집이나 회사 근처 지정 검진기관을 검색해요. 내시경·유방촬영처럼 기관마다 가능한 검진이 다르니 함께 확인하세요.

3 **검진기관에 예약**

예약은 검진기관에 직접 해요. 금식 시간이나 준비물 같은 안내도 이때 받아 두세요. 일반검진과 암검진을 같은 날 받을 수 있는지도 물어보면 좋아요.

4 **검진 당일 — 신분증 지참**

주민등록증·운전면허증·여권 등 신분증을 꼭 가져가요. 검진기관이 본인과 대상 항목을 확인한 뒤 문진표를 작성하고 검진을 받아요.

> **연말에는 예약이 몰려요**
> 검진 기간은 12월 31일까지지만, 해마다 연말에 검진기관이 붐빈다는 안내가 많아요. 대상이라면 여유 있을 때 미리 예약하는 편이 마음 편해요.

공식 **국민건강보험공단**
대상 조회 · 검진기관 찾기 · 결과 조회 · 고객센터 1577-1000
https://www.nhis.or.kr

CHAPTER 08

직장인은 과태료 기준이 있어요

회사는 「산업안전보건법」에 따라 근로자에게 일반건강진단을 실시해야 해요(사무직 2년에 1회, 그 밖의 근로자 1년에 1회). 국민건강보험 건강검진을 받으면 이 일반건강진단을 받은 것으로 인정돼요.

위반 내용	1차	2차	3차 이상
사업주가 근로자 건강진단을 하지 않은 경우 건강진단 대상 근로자 1명당	10만원	20만원	30만원
근로자가 건강진단을 받지 않은 경우	5만원	10만원	15만원

출처: 「산업안전보건법」 제129조·제133조, 같은 법 시행령 [별표 35] 과태료 부과기준, 시행규칙 제196조. 실제 부과는 의무 위반 여부를 따져 정해지며, 받지 않았다고 자동으로 부과되는 건 아니에요.

직장가입자

회사 안내를 놓치지 마세요

회사가 검진 시기를 안내하면 기간 안에 받는 게 안전해요. 비사무직은 매년 대상이에요.

지역 · 피부양자

과태료는 없어요

국가검진을 받지 않았다는 이유만으로 과태료가 붙지는 않아요. 다만 본인부담 없이 받을 기회를 놓치게 돼요.

금액은 위반 횟수에 따라 달라져요

이 가이드는 시행령 별표에 적힌 부과기준만 옮겼어요. 실제 부과 여부와 금액은 사정에 따라 달라질 수 있으니 회사 담당자나 고용노동부에 확인하세요.

조회

사무직·비사무직별 올해 대상 판정

가입 유형과 출생연도로 올해 일반건강검진·암검진 대상인지 정리해 줘요.

https://checkup.o2u.kr/

CHAPTER 09

'의심' 판정이 나왔다면 확진검사 지원부터

검진기관은 검진 후 15일 안에 결과통보서를 우편·이메일·모바일 등으로 보내요. 결과에서 아래 질환이 '의심'으로 나왔다면, 검진받은 다음 해 3월 31일까지 병·의원에서 첫 진료를 본인부담 없이 받을 수 있어요.

의심 질환	본인부담 없이 받는 첫 진료 내용
고혈압	진찰, 혈압 측정
당뇨병	진찰, 공복혈당검사, 당화혈색소검사 2026
이상지질혈증 2026	진찰
폐결핵	진찰, 객담(가래) 도말·배양검사, 핵산증폭검사
우울증 · 조기정신증 · C형간염	별도 안내문에 따른 첫 진료비 지원

출처: 「건강검진 실시기준」 일반건강검진 결과통보서 서식(2026). 질환별로 이용할 수 있는 의료기관과 신청 방법이 달라요. 56세 C형간염은 확진검사비를 먼저 내고 따로 신청하는 방식이며, 2026년부터 종합병원·상급종합병원까지 지원돼요(상한 7만원, 질병관리청).

결과통보서, 이렇게도 써요

- 공단 결과통보서에는 채용신체검사서와 운전면허 적성검사 신체검사서로 대체될 수 있다고 적혀 있어요. 제출처가 인정하는지 먼저 확인하세요.
- 지난 검진 결과는 공단 홈페이지와 '건강보험25시' 앱에서 다시 볼 수 있어요. 해마다 수치를 비교해 보세요.



CHAPTER 10

2026년, 이렇게 달라졌어요

올해 검진을 받는다면 아래 변화가 함께 적용돼요. 모두 따로 신청하지 않아도 해당하면 적용되는 내용이에요 (C형간염 확진검사비는 신청 필요).

1 **56·66세 폐기능검사 신설**
만성폐쇄성폐질환(COPD)을 일찍 찾기 위해 56세와 66세에 폐기능검사를 받아요. 생애 두 번이에요.
보건복지부 고시 제2026-6호 · 2026년 1월부터

2 **확진검사 지원 2종 추가 · 기한 연장**
이상지질혈증 진찰과 당뇨병 당화혈색소검사가 지원 항목에 더해졌고, 기한도 다음 해 1월 31일에서 3월 31일로 늘었어요.
국민건강보험공단 「2026년 달라지는 제도」

3 **56세 C형간염 확진검사비 지원 확대**
병·의원뿐 아니라 종합병원·상급종합병원에서 받은 확진검사도 지원해요(상한 7만원).
질병관리청 보도자료 (2025.12.23.)

2025년부터 이어지는 변화 올해도 적용

항목	내용
C형간염 항체검사	56세에 생애 한 번 (2025년 도입)
청년 정신건강검사	20~34세 우울증 검사 2년마다 + 조기정신증 검사 도입
여성 골밀도검사	54·66세에 60세 추가 (총 3회)

출처: 정책브리핑(korea.kr) 2025년 달라지는 건강보험 제도, 「건강검진 실시기준」 제8조

건강 포인트도 있어요 시범사업 · 일부 지역

공단의 **건강생활실천지원금제**는 걷기 같은 건강생활을 실천하면 포인트를 주는 시범사업이에요. 예방형은 시범지역에 사는 **만 20~64세 국가건강검진 수검자** 중 체질량지수 25 이상이면서 혈압(수축기 120 이상 또는 이완기 80 이상)이나 공복혈당(100 이상)이 기준을 넘는 분이 대상이고, 2년 동안 최대 12만 포인트를 받을 수 있어요.

참여 지역이 넓어졌어요
2025년 12월부터 예방형 참여지역이 15곳에서 50곳으로 늘었어요. 내 지역이 포함되는지, 신청 방법은 무엇인지 공단 홈페이지에서 확인하세요.

CHAPTER 11

가족 검진, 한 장으로 챙겨요

부모님, 배우자, 아이까지 올해 챙길 검진을 한 번에 점검해 보세요.

- 가족 중 **짝수년도 출생자**는 올해 일반건강검진 차례예요. 비사무직 직장인은 매년이에요.
- **50세 이상**은 대장암 분변잠혈검사를 매년 받을 수 있어요.
- **40세 이상**은 위암, **40세 이상 여성**은 유방암, **20세 이상 여성**은 자궁경부암 검진이 2년마다 있어요.
- 올해 **40·56·66세**가 된 가족은 나이별 추가 검사가 많은 해예요(4장).
- '의심' 판정을 받았다면 다음 해 **3월 31일** 전에 확진검사를 받으세요(9장).

영유아 건강검진 시기 각 1회

차수	영유아 건강검진	영유아 구강검진
1차	생후 14~35일	생후 18~29개월
2차	생후 4~6개월	생후 30~41개월
3차	생후 9~12개월	생후 42~53개월
4차	생후 18~24개월	생후 54~65개월
5차	생후 30~36개월	—
6차	생후 42~48개월	—
7차	생후 54~60개월	—
8차	생후 66~71개월	—

출처: 「건강검진 실시기준」 제8조제2항. 차수마다 정해진 기간 안에 받아요. 기간은 공단 안내로 다시 확인하세요.

BONUS

검진처럼 국민연금도 태어난 해가 정해요

검진 차례를 출생연도로 확인했듯, 국민연금을 받기 시작하는 나이도 태어난 해에 따라 정해져 있어요. 그보다 일찍 받으면 줄고 늦게 받으면 늘고, 한 번 정한 금액이 평생 이어져요.

태어난 해별로 받기 시작하는 나이

출생연도	정상 수령 나이	조기 수령 가능 나이	연기 수령 최대 나이
1957 ~ 1960년생	62세	57세부터	67세까지
1961 ~ 1964년생	63세	58세부터	68세까지
1965 ~ 1968년생	64세	59세부터	69세까지
1969년생 이후	**65세**	**60세부터**	**70세까지**

일찍 받으면 (조기 수령)

−6% / 1년

5년 앞당기면 최대 30% 줄어요

늦게 받으면 (연기 수령)

+7.2% / 1년

5년 미루면 최대 36% 늘어요

출처: 국민연금공단 '노령연금' 안내(2026년 10월 기준). 내 가입 이력과 예상 연금액은 국민연금공단 누리집(www.nps.or.kr)이나 고객센터 1355에서 확인할 수 있어요.

계산

국민연금 예상수령액 계산

가입기간과 평균 소득으로 내 예상 월 연금을 계산해요. 회원가입 없음.

https://mypension.8949ok.kr/

카카오톡 채널

국민연금예상수령액

내 연금이 바뀌는 소식, 카카오톡으로 먼저 알려 드려요.

- 연금 인상·보험료처럼 바뀌는 제도 소식
- 받는 단계에서 챙길 것 — 수령 시기·부부·세금

pf.kakao.com/_EKRes/friend

EPILOGUE

올해 차례라면, 오늘 예약해 보세요

국가건강검진은 대상일 때 받아야 의미가 있어요. 출생연도 확인 하나로 시작해 보세요.

꼭 기억할 네 가지

1

2026년은 짝수년생

비사무직 직장가입자는 출생연도와 관계없이 매년이에요.

2

12월 31일까지

해당 연도 안에 받아야 해요. 연말엔 예약이 몰려요.

3

암검진은 나이별로

위·유방 40세, 대장 50세, 자궁경부 20세부터예요.

4

의심이면 3월 31일 전

확진검사 첫 진료는 본인부담 지원이 있어요.

카카오톡 채널

숨은돈 알리미

신청하지 않으면 놓치는 돈과 혜택, 카카오톡으로 먼저 알려 드려요.

- 건강보험 환급금 · 지원금 · 환급 소식
- 신청 기한이 다가오는 제도 알림
- 새로 나온 계산기와 무료 자료 안내

pf.kakao.com/_tJpjX/friend

카카오톡에서 '숨은돈 알리미'를 검색하거나 위 주소로 들어가 채널을 추가해 주세요.

이 가이드가 도움이 됐다면 부모님과 동료에게 카카오톡으로 전해 주세요. 한 번의 공유로 누군가는 올해 검진을 놓치지 않을 수 있어요.

2026 NATIONAL HEALTH SCREENING GUIDE

검진은 대상일 때
챙기는 사람이 받아요.

숨은돈 알리미 채널 추가하기
환급금·지원금 소식을 카카오톡으로 받아 보세요.

pf.kakao.com/_tJpjX/friend

안내 · 이 자료는 정부나 국민건강보험공단 등 공식 기관이 만든 자료가 아닌 참고용 정보예요. 2026년 10월 기준 공개된 보건복지부 고시와 국민건강보험공단·질병관리청 자료로 정리했으며, 제도는 바뀔 수 있어요. 의학적 진단이나 치료를 대신하지 않아요. 검진 대상·항목·비용의 최종 확인은 반드시 국민건강보험공단(고객센터 1577-1000 · nhis.or.kr)에서 해 주세요.

건강검진 대상자 조회 · checkup.o2u.kr