







個人資料表

•姓名:					
●性別: □	男 女				
●出生日期	: 民國	年_	月	В	
■電話:					
□ 沒有	查後,我: 下列疾病				20.00
一有	高血壓		上糖尿病	1	心臟病
	高血脂症		脂肪肝	- Ai	 高風
	□ 其他				
健康	體位履	歴			
•腰圍:		公分			
●臀圍:		公分			
●體重:		公分			
•身高:		公分			
白。雌后皇	些數 (PMI)	o io	455	?.	

日 錄

	個人資料表	
	健康體位自我檢測	1
	健康體重秘訣	5
0	好「運」健康來	9
À	保命防跌	19
	肥胖危機 2	27
Q.	整合性社區健康篩檢	13
	□腔保健	17
***	視力保健 8	53
	免費癌症篩檢	59
	健康篩檢紀錄	64
*	52+14健康操 6	86







健康筆記



健康體位色對檢測

- 認識BMI
- ·如何測量BMI?
- •體重是否正常?
- 腰圍與臀圍比



如何判斷體重是否正常



18歲(含)以上的成人 BM I (直	體重是否正常
BMI < 18.5	「體重過輕」需要多運動,均衡飲食, 以增加體能,維持健康!
18.5≤ BM I<24	恭喜!「健康體重」,要繼續保持!
24 ≤ BMI < 27	哦!「體重過重」了,要小心囉! 趕快力行「健康體重管理」!
BMI ≥ 27	啊~「肥胖」! 需要立刻力行「健康體重管理」囉!

腰圍與腰臀比 腰臀比=腰圍÷臀圍

性別	男性		女性	
項目	腰圍	腰臀比	腰圍	腰臀比
標準	≦90公分	0.85~0.9	≦80公分	0.7~0.8
異常	≥90公分	>0.95	≥80公分	>0.85





健康體位自我檢測

認識BMI:

BMI是Body Mass Index的縮寫,中文翻譯為「身體質量指數」,是世界衛生組織建議用來判定肥胖程度的一種簡單方法。

如何計算BMI?

範例:

身高160公分(換算為為1.6公尺),體重50公斤的50歲以上女性,其BMI值為 19.53 (KG/M²)

BMI =
$$\frac{50(公斤)}{1.6(公尺) \times 1.6(公尺)}$$

= $\frac{50}{2.56}$ = 19.53 (KG/M²)







健康筆記



聰明吃/勤喝水/健康動



健康體重秘訣

聰明吃



- 1 多喝白開水,少喝含糖飲料
- 2 細嚼慢嚥
- 3 正常三餐
- 4 低脂少油炸
- 5 天天五蔬果
- 6 均衡飲食
- 7 睡前三小時不進食
- 8 每餐不過量(八分飽)
- 9 多吃天然不加工的食物
- 10 不吃零食宵夜甜點

健康動



- 1 每天規律運動至少30分鐘; 或每次運動10分鐘,每日累 積至少30分鐘以上也很好。
- 2 沒有機會固定運動者,平日 留意增加身體活動量。
- 3 每天量體重
- 4 規律生活



健康體重秘訣



勤喝水

多喝白開水除了可以減少熱量攝取,擺脫肥胖及慢性病 威脅外,亦可維持體溫恆定預防中暑,並透過排除尿液、汗 以及糞便清除體內廢物,促進腸胃蠕動進而預防便秘,以及 避免尿道發炎。

「起床一杯水」

身體一整晚都沒攝取水分,起床後先喝下 一杯500毫升的溫開水,促進腸胃蠕動、防 止便秘。

「用餐配杯水」

無論是在家或在外用餐,桌上準備一杯500 毫升的水,幫助腸道消化,取代含糖飲料 避免過多熱量攝取。

「外出要帶水」

準備500毫升以上的水壺,外出運動時隨身 攜帶隨時補充水分,增加運動時的血液循環,並避免脫水的發生。

「好好喝的水」

可在白開水中加入少許檸檬及各種新鮮水果,或加入茶葉泡製冷泡茶。

「1,500的水」

養成每天喝至少1,500毫升白開水的好習慣

- ,且要分多次喝、慢慢喝,喝得太快太急
- ,或一次喝太多,反而會造成身體不適。





健康筆記



妈「運」健康來

- 元氣一把罩
- 安全運動注意事項
- 貼心小叮嚀
- 工欲善其事, 必先利其器
- 健康動起來
- 好運報你知



元氣一把罩

不管年紀多大,運動及身體活動都是對您有益處的,可以持續幫助您:

- ▶維持並提升身體機能,可以讓您保持獨立。
- ▶讓您有更多的活力去做您想做的事。
- ▶改善您的平衡。
- ▶預防或是延遲疾病的發生,像是心臟病、糖尿病、 乳癌、大腸癌及骨質疏鬆。
- ▶振奮精神和避免憂鬱。

增強 心肺功能

増加 抵抗力 多運動

促進 血液循環

DA

強化肌肉 增加骨質





貼川川叮嚀

所有運動請維持正常呼吸,勿憋氣

運動頻率

- ▶ 長者著重多次數之活動。
- ▶ 建議每週運動5-7次。
- ▶ 規律性運動的次數越多越好。

運動持續時間

- ▶ 長者運動時間:每次20-40分鐘。
- ▶ 如有體適能狀況或病理因素限制,每次10-15分鐘, 每天做2-3次也可以。
- ▶ 慢慢增長每次運動的時間。如能每次一小時可帶給 長者最理想之運動效益。









安全運動注意事項

暖身運動

運動前要做暖身運動,至少做到心跳加速、 稍微出汗的程度。

氣溫

天氣太冷時,外出要記得保暖;避免於高溫及 悶熱的環境運動。

空氣

避免空氣品質不好的環境,如灰塵、二手菸、花粉等。

紫外線

隨時注意紫外線強度,從事戶外活動時要防曬。

環境

運動的場所需注意治安及環境安全。











工欲善其事,必先利其器

帽子

配合運動項目搭配,如:泳帽、安全帽、遮陽帽。

衣褲

易排汗、鬆緊適中及易於活動,並配合運動項目穿搭,如:籃球服、排球服、登山服、天冷時須著外套禦寒

襪子

吸汗、透氣、長度應包覆腳踝、舒適厚度、方便關節活動。

運動鞋

支撐力佳,包覆性好、鞋墊軟硬適中、質輕且抓地力好、 防水透氣、購買前兩腳均須試穿,並保留腳尖到鞋尖間有 一指寬。

護具

各類身體活動項目都有其特殊性,合適的裝備能有效預防 運動傷害,挑選裝備時最重要的考量是功能性。



當然別忘了隨時帶毛巾擦汗, 還有水壺補充水份喔!







健康動起來

好運」健康來

健康動起來

有助於改善組織的柔軟性

雙手向上伸展 向前伸展 左右伸展



促進血液循環 加強心肺功能



原地踏步2分鐘



健走



游泳



跑步



好運報你知









180度 轉動頸部





360度 轉動頸部







好運報你知





- ▶防跌一把罩
- ▶ 跌倒造成的傷害
- ▶浴室防跌
- ▶居家生活安全
- ▶減少跌倒傷害





防跌一把罩





一大 (生) 而受傷的老人占老人事故傷害比率的81%,受傷種類中以擦傷最多(31.7%)、以髖骨骨折最嚴重(9.8%),5%的髖骨骨折住院的老人有嚴重的併發症且死亡,且只有三分之一的老人能復原回家,其餘大多住進養護機構。

★(6個月內是髖骨骨折黃金復健期)





跌倒會造成

- ▶受傷
- ▶骨折
- ▶瘀血
- ▶生活品質變差
- ▶ 關節脫臼
- ▶ 頭部外傷
- ▶疼痛



嚴重跌倒會造成

- ▶ 顱內出血
- ▶ 長期臥床
- ▶ 死亡







浴室防跌

- ▶加裝<mark>夜間照明裝置</mark> 方便老人夜間使用
- ▶ 使用<mark>坐式馬桶</mark> 且高度不宜過低
- ▶ 浴缸內加裝防滑墊 高度不超過膝蓋為宜

0 0 0



- ▶浴室地板、地磚 要保持乾燥
- ▶洗手台、浴缸側面 及馬桶加裝扶手
- ▶使用防滑地磚 或放置防滑墊







居家生活安全



安全環境

- ▶ 雜物收乾淨
- ▶ 光線要明亮
- ▶ 地板要乾燥
- ▶ 拖鞋需合腳
- ▶電線靠牆收
- ▶ 物品避免放置高處







危險環境

- 雜物堆滿地
- ▶光線昏暗
- ▶濕滑的地板
- ▶散落的電線



減少跌倒傷害

◆ 萬一跌倒時,以肩部著地或抓住固定物,分散衝擊力 或減緩跌倒的速度,可減少跌倒時所受的衝擊力。



◆ 不慎跌後應保持冷靜,不要亂動, 同時檢查傷勢和高聲呼救!



◆ 附近無人可提供幫助時,不要直接站起, 應以在地上滑動的方式到最近的電話求救。



◆ 檢查跌倒長者的意識情況,以及受傷或出血等狀況。 若發現長者有意識不清或大量出血情形,應儘快送醫急救。



◆當發現長者跌倒,不要慌張,也不要急著將他拉起來。







健康筆記



視力保健

- ▶銀髮族常見之眼部疾病
- ▶眼部自我檢測:
 - ▶青光眼的自我檢測
 - ▶白內障的自我檢測
 - ▶ 老花眼的自我檢測
 - ▶乾眼症的自我檢測
 - ▶糖尿病視網膜病變的自我檢測
 - ▶黃斑部病變的自我檢測





視力保健

銀髮族常見之---眼部疾病

- 老花眼
- 青光眼
- 白內障
- ▶乾眼症

- 角膜疾病
- 糖尿病視網膜病變
- 老年性黃斑部病變



老花眼的自我臉測

- 看書看報紙會不白覺得越拿越滾
- 閱讀較小的字體會模糊不清
- 閱讀太久眼睛會痠痛,甚至頭痛
- 縫衣物時,穿針引線有困難

白內障的自我檢測

- 覺得視力越來越模糊
- 看東西覺得顏色和以前不同
- 有複視、畏光、夜間炫光的現象

若有以上情形,請儘速至眼科就診,做進一步檢查











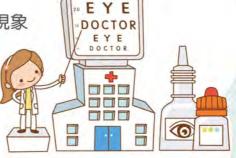
青光眼的自我檢測

急性

- 眼壓突然升高
- 眼睛脹痛
- 視力模糊
- 眼睛充血
- 有頭痛、嘔吐的現象

慢性

- 視力模糊
- 視野缺損



乾眼症的自我檢測

- 眼睛常覺得乾澀、刺痛或灼熱
- 眼睛裡面或四周有黏稠的分泌物
- 眼睛容易因為煙塵或吹風覺得不舒服
- 有時候會過度流眼淚

若有以上情形,請儘速至眼科就診,做進一步檢查。







視力保健



糖尿病視網膜病變的自我鹼測

- 看東西時,影像中心部分變暗、模糊
- 近距離看東西有困難
- 無法閱讀
- 無法辨識人的臉孔

若有以上情形,請儘速至眼科就診,做進一步檢查。





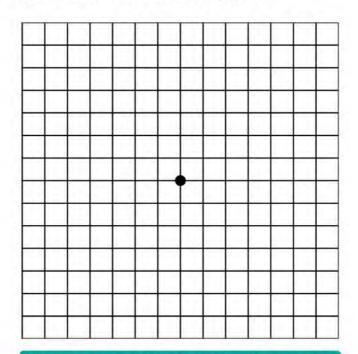


視力保健



黃斑部病變的自我鹼測

- 1. 把方格表放在距離<mark>眼前30公分</mark>處,室內光線 要清晰平均。
- 2. 如果有老花眼鏡或近視眼鏡,請先戴上。
- 3. 用手蓋住左眼,右眼凝視下方表格中心的黑點:
 - 表格有無空缺、曲線或變形?
 - 表格有無黑影、灰暗或模糊的部份?
- 4. 改遮住右眼,以左眼再次觀察檢查。



若有以上情形,請儘速至眼科就診,做進一步檢查。











健康筆記



肥胖危機!

- ▶心血管疾病風險
- ▶代謝症候群
- ▶高血壓
- ▶血脂正常值
- ▶糖尿病
- ▶腎臟病
- ▶冠心病
- ▶腦中風





心血管疾病風險

肥胖 BMI值27以上

血液中脂肪濃度非常有可能過高,引起心血管疾病的風險性也比較高哦!



體重過重 BMI值24-26.9

表示您患心血管疾病 的風險開始增加囉!



理想範圍 BMI值18.5-23.9

> 過輕 BMI 值小於18.5

肥胖可怕之處與健康危機

- •心臟病
- 腎衰竭
- ●癌症
- •糖尿病
- 血管硬化
- 高血壓
- 膽囊炎
- 中風







代謝症候群

Metabolic Syndrome



代謝症候群是指腰圍過粗、 血壓和血糖偏高、血脂異常 的群聚現象。

成人代謝症候群之判定5個指標標準如下:

	危險因子 檢查值						
一粗	腹部肥胖	腰圍 男性大於或等於90公分 女性大於或等於80公分					
=	血壓偏高	收縮壓大於或等於130毫米汞柱 舒張壓大於或等於85毫米汞柱					
高	空腹血糖值偏高	大於或等於100毫克 / 100C.C. (55					
血脂	三酸甘油酯偏高 (TG)	大於或等於150毫克 / 100C.C.					
加 異常	高密度脂蛋白 膽固醇偏低 (HDL)	男性小於40毫克 / 100C.C. 女性小於50毫克 / 100C.C.					

如果有符合3項或以上的危險因子,就稱為『代謝症候群』; 只有1項危險因子符合,就稱為 代謝症候群高危險群





預防代謝症候群 5 大絕招

肥胖危機

聰明選,健康吃

預防

症 候

群

要做到

動動手,動動腳 2



壓力去,活力來 4



做檢查, 早發現



高血壓

如果<u>收縮壓</u>已經超過140或<u>舒張壓</u>為90以上就是罹患高血壓了,得趕快去醫院諮詢醫師!

分 類

收縮壓(毫米汞柱mmHg)

舒張壓(毫米汞柱mmHg)

正常血壓

<120

和

<80

高血壓前期(警示期)

120 ~139 **■ 80~89**

第一期 高血壓

140~159 **3** 90~99

第二期 高血壓

≥160

或 ≥100



「避免」在下列情境中量血壓:

- ▶ 用餐 1 小時內
- ▶抽煙、喝酒後
- ▶ 剛運動及洗澡後
- ▶ 漲尿或有便意感時
- 情緒激動





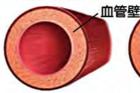
記得要定期抽血檢查

血脂正常值

- 總膽固醇低於 200mg/dl
- ●三酸甘油酯宜低於 150mg/dl
- 低密度脂蛋白宜低於 130mg/dl
- 高密度脂蛋白: 男性應大於40mg/dl 女性應大於50mg/dl

正常血管

異常血管





脂肪斑塊

貼心小叮嚀:

- ▶如果有任何一項超過以上標準時, 便應該注意飲食調整及體重控制。
 - ▶如何降低血脂肪:
 - 1. 健康飲食
 - 2. 多運動
 - 3. 不飲酒
 - 4. 不吸菸





糖尿病

Diabetes Mellitus



空腹8小時(飯前)血糖値

正常値

糖尿病前期

糖尿病

80-99mg/dl

100-125mg/dl

高於126mg/dl

糖尿病帶來的危機

視網膜病變失明

腎衰竭 洗腎

糖尿病足截肢



心肌哽塞







糖尿病初期多數 沒有明顯症狀,

•定期檢測血糖

是早期發現糖尿病的方法!



如何預防糖尿病?



定期檢查血糖



均衡飲食



維持理想體重



規律且適當的運動

糖尿病健康促進機構名單

機構名稱	電話
西區衛生所	2337355
衛生福利部嘉義醫院	2319090
戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	2765041
天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院	2756000
臺中榮民總醫院嘉義分院	2359630
陽明醫院	2284567

維持健康的

生活型態





腎臟病

Kidney Diseases



遵守三少・三多・四不一沒有的原則

三少: 少鹽, 少糖, 少油。

三多:多纖維,多蔬果,多喝水。

四不:不抽菸,不憋尿,不熬夜,不亂服

來路不明的藥品。

一沒有:沒有鮪魚肚,做好體重管理。



護腎 33 腎臟保平安

長期服藥者,

每3個月定期驗尿,驗血,量血壓。



· 腎臟病健康促進機構 ,

就在你家附近,請上網查詢:

http://kidney.tsn.org.tw







容易罹患腎臟病的族群

- ▶ 糖尿病患者
- ▶ 高血壓患者
 - 痛風患者
 - ▶ 家族慢性腎臟病病史
 - ▶ 高齡(65歲以上)老人
 - ▶ 藥物濫用者



我要怎麽發現腎臟生病了?

腎臟病初期沒有明顯症狀,一但發現有下列五種症狀, 就應該立刻做進一步的檢查。

泡泡尿,如:血尿、蛋白泡沫尿

水腫、下肢浮腫,用手按壓會造成凹陷, 無法立刻彈回

高血壓

貧血、 臉色蒼白

疲倦

嘉義市腎臟病健康促進機構名單 💽



機 構 名 稱

戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院

2765041 2756000

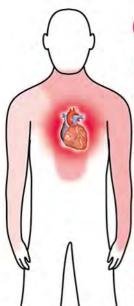
電話





- 心臟病是我國國民的十大死因之一,冠狀動脈心臟病(簡稱 冠心病)就是其中最常見的一種。
- 冠心病就是心臟表面的冠狀動脈 產生粥狀硬化導致血管狹窄或堵塞 讓心臟肌肉缺血而壞死。





冠心病的發作徵兆

胸口不適:前胸中心不舒服好像 有顆大石頭壓住胸口一樣。

上半身不適:可能發生在單側或 雙側的手臂不舒服,或是背部、頸部 、下顎部或是胃部的不舒服。

端: 通常喘的症狀經常伴隨著胸口 不舒服時候發生。

其他症狀: 冒冷汗, 噁心感, 頭暈等。





易引發 「人」 「教作的情境

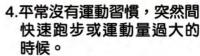
1.大吃大喝一番之後。



2.突然用力提起重物的時候。



3.壓力太大或情緒起伏劇烈, 受到驚嚇的時候。



例如:追趕公車



5.天氣很冷或很濕熱時外出, 氣温變化較大的時候。





冠心病危險因子自我檢測表

請回答下面的問題,並將答案(是或否)圈起來

NO.	問題	作智	高容
1	是高血壓患者	是	否
2	得了糖尿病	是	否
3	我不常運動	是	否
4	家族中有人患有心臟方面疾病	是	否
5	生活容易緊張、過於忙碌、好勝心強且缺乏耐性	是	否
6	抽菸或過量喝酒的習慣	是	否
7	經常大魚大肉或血脂肪過高	是	否
8	體重過重	是	否
	計算分數區		

分數計算方式

是=1分 否=0分

★ 參考資料:國民健康署冠心病防治學習手冊

得分

結 果

說明

0分

低度危險群

生活型態及健康狀況為優良型,請繼續保持!

1至3分 中度危險群

有2個以下(含2個)的心血管疾病危險 因子,請多加注意!

3分

有3個以上(含3個)的心血管疾病 危險因子,要更注意自己的健康, 建議您跟醫生請教如何改善健康 狀況。



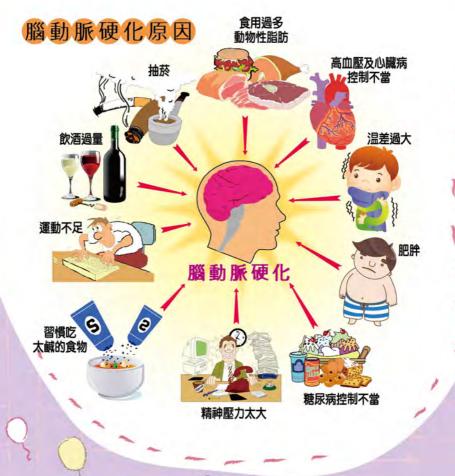


腦中風

腦中風

Cerebrovascular accident

人的一生中有1/6腦中風的機率!主要是因為腦部的血流受阻,導致無法供應腦部氧氣的需求。





腦中風的症狀:

- 1 突然發生單側臉、手或是腳的無力或麻木感
- 2 急性的意識混亂或是無法與人溝通
- 3 單眼或是雙眼忽然看不清
- 4 突發的暈眩、失去平衡或是走路困難
- 5 突發的不明原因頭痛



- 1 維持適度的體重
- ② 避免升高血壓的藥物
- 3 降低鹽分攝取
- 4 多攝取蔬果,增加油食物攝取的鉀,如香蕉、柳丁
- 5 增加運動量
- 6 戒菸節酒





資料引用自國民健康署健康老化銀髮族保健手冊







健康筆記



社區健康篩臉

- ▶65歲以上篩檢項目
- ▶40~64歲篩鹼項目





整合性社區健康篩檢

65 歲以上檢查項目

- ▶成人健檢(每年1次)
- ▶身高
- ▶體重
- ▶腰圍測量
- ▶三酸甘油脂
- ▶高密度脂蛋白膽固醇 ▶ 腎功能檢查
- ▶ 低密度脂蛋白膽固醇 ▶ 填寫問卷

- ▶尿酸
- ▶胸部X光檢查
- ▶大便潛血檢查 (50歲以上至未滿75歲,每2年1次)
- ▶肝癌篩檢(含B、C肝炎檢查)▶65歲以上老人眼科檢查
 - ▶□腔健康檢查

女性增加項目:

- > 子宮頸抹片
- ▶ 乳房X光攝影 (40-44歲且其母親、女兒、姊妹、祖母或外祖母 曾患有乳癌之婦女或45-69歲婦女,每2年1次)



整合性社區健康篩檢



40~64 歲檢查項目

- ▶成人健檢(每3年1次)或三高(血壓、血糖、總圖醇)或腎功能檢查
- 身高
- ▶體重
- 腰圍測量
- ►肝癌篩檢(含B、C肝炎檢查)
- ▶三酸甘油脂
- ▶高密度脂蛋白膽固醇
- ▶低密度脂蛋白膽固醇

- ▶尿酸
- ▶胸部X光檢查
- ▶大便潛血檢查 (50歲以上至未滿75歲,每2年1次)
- ▶□腔健康檢查
- 腎功能檢查
- 填寫問卷

女性增加項目:

- 子宫頸抹片
- ▶乳房X光攝影 (40-44歲且其母親、女兒、姊妹、祖母或外祖母 曾患有乳癌之婦女或45-69歲婦女,每2年1次)







健康筆記



〇腔保健

- ▶ D腔的老化
- ▶ 牙周病自我檢測
- ▶ 蛀牙自我檢測
- ▶ 預防 D 腔癌 自 我 檢 測





隨著年紀變大, D腔也會老化!!

- ▶ 牙齒光澤變暗,透明度低,顏色變灰、黑。
- ▶ 牙髓的神經血管活性降低,蛀牙易被忽略。
- ▶ 齒質老化,咀嚼造成牙齒斷裂的風險增加。
- ▶□腔黏膜變薄、彈性變小,容易破皮發炎。
- ▶ 黏膜適應能力降低,戴假牙容易不舒服。
- ▶ 咀嚼肌、顏面肌肉變弱,咀嚼能力變差。
- ▶ 牙周病造成齒槽骨吸收、牙龈萎縮、掉牙。

高齡常見的D腔問題

- > 牙周病
- ▶□乾症
- ▶□腔癌
- > 牙齒喪失
- ▶咀嚼不良
- ▶ 牙冠及牙根性齲齒





牙周病 自我臉測



□ 牙齦顏色是否呈現暗紅色或紫紅色? **►** □ 牙齦是否有萎縮、牙齒變長的現象?

牙齒縫隙是否有越來越大?

(用手、舌頭或牙刷去感覺)

壓牙齦時,是否感覺牙齦腫脹甚至疼痛?

- 按壓牙齦時,是否有出血的狀況發生?
- 輕按牙齒時是否有牙齒鬆動的感覺?

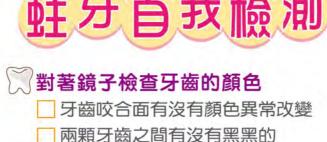


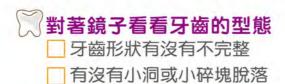
如有以上狀況, 請儘速至牙科就診 做進一步檢查!



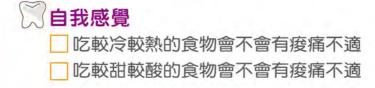


蛀牙自我臉測













預防口腔癌自我顺利

- □ 嘴唇或□腔有慢性不癒合潰瘍。
- 嘴唇或□腔內部有腫塊。
- □腔黏膜有白斑或紅班出現。
- □ □ 腔內任何一部份發生不明原因出血、 疼痛或麻木感。
- 喉嚨感到有異物,久不癒的咽喉疼痛。
- **一**吞嚥、咀嚼時感困難或疼痛。
- 聲音改變
- 耳朵疼痛
- 牙齦腫脹造成假牙固定不良或不適。







健康筆記



防癌守門員 免曹福征篩臉

- 大腸癌
- ▶D腔癌
- 罗
- 癌
- > 子宮頸癌









掌握健康場合的人生

腸癌預防有 3 招 腸保健康一輩子

恐怖文明病,每3小時有4個人發病



政府補助50歲以上~未滿75歲民眾,每2年1次 糞便潛血檢查,民眾可持健保卡至各地健保特約 醫療院所檢查,詳情請洽本市衛生局(所)。









D腔癌

可怕的口腔癌,年輕男性的夢魘

- 男性口腔癌的發生率、死亡率上升最快
- 死亡年齡最年輕,平均年齡58歲
- 罹癌後,輕則毀容,重則奪命
- 嚼檳榔、吸菸、酗酒是致命病因

早期發現口腔癌的好處

- 1 早期癌症的治療只需要小型手術, 存活率高達九成,且不會造成臉部變形。
- ② 透過□腔黏膜檢查,可以早期發現□腔癌或其癌前病變。

□腔黏膜檢查

- 政府補助30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸習慣之民眾、18歲以上至未滿30歲嚼檳榔(含已戒)原住民,每2年1次口腔黏膜檢查。
- 民眾可攜帶健保卡(原住民請多備戶□名簿)至健保 特約牙科、耳鼻喉科檢查。
- 詳細篩檢之醫療資源請洽本市衛生局或衛生所。









乳癌

乳癌是女性好發癌症首位, 及早發現,治癒率高!

好康報你知 政府補助以下婦女

每2年1次乳房攝影篩檢費用

- 45-69歲
- 40-44 歲有乳癌家族史 (家族史指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹 曾有人罹患乳癌)

維護乳房健康,從生活做起

- *心情放輕鬆,減低工作壓力
- •少攝取高脂肪食物
- 少運動
- 避免太晚生育
- 定期篩檢

本市婦女乳房攝影檢查醫院:

衛生福利部嘉義醫院、戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、臺中榮民總醫院嘉義分院、天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院、陽明醫院









子宮頸癌

每年約有1800多人罹患子宮頸癌,近700人因子宮頸癌死亡。

篩 檢 對 象:凡是有性經驗的婦女,無論年齡多少,

都要每年定期接受子宮頸抹片檢查。

6分鐘護一生:政府補助30歲以上婦女子宮頸抹片檢查,

建議每3年進行1次。

觀念澄清

- ▼已無性生活或停經的婦女,也要做抹片檢查嗎? 由於人類乳突病毒感染後,需10-20年,甚至更長才進展為子宮頸癌,所以,已無性生活或停經者,仍需定期抹片檢查。
- ▼沒有性經驗的婦女,需做抹片檢查嗎?
 沒有性經驗的婦女,發生子宮頸癌的機率很低,故可自行選擇做或不做;但家中曾有子宮頸癌前病變或子宮頸癌患者,無論是否有性經驗,宜考慮定期接受子宮頸抹片檢查。
- 子宮切除後,還需做抹片檢查嗎?

假如妳是因子宮頸癌或癌前病變而切除子宮,由於罹患陰道癌的危險性較高,應定期做抹片檢查。

假如你是因子宮良性疾病而切除子宮,則建議妳洽詢妳的醫師,詢問是否需要定期接受抹片檢查。







健康篩檢重點檢查項目紀錄表

(請打勾)

檢查 日期	檢查醫院		檢查項目	異常	已進行 後續診療
		血壓			
		血米	唐		
		血	總膽固醇		
			三酸甘油脂		
			高密度膽固醇		
		130	低密度膽固醇		
		腎功	力能檢查		
		尿酸 胸部×光檢查			
			肝癌篩檢		
		癌	□腔檢查		
		症	糞便潛血檢查		
		篩	乳房X光攝影		
		檢	子宮頸抹片		

МЕМО



健康篩檢重點檢查項目紀錄表

(請打勾)

					(請打勾)	
檢查 日期	檢查醫院		檢查項目	異常	已進行 後續診療	
		血壓				
		血米	唐			
			總膽固醇			
			三酸甘油脂			
			高密度膽固醇			
			低密度膽固醇			
		腎功能檢查 尿酸 胸部×光檢查				
		癌	肝癌篩檢			
			□腔檢查			
		症	糞便潛血檢查			
		篩檢	乳房X光攝影			
			子宮頸抹片			

МЕМО



健康篩檢重點檢查項目紀錄表

(請打勾)

檢查 日期	檢查醫院		檢查項目	異常	已進行 後續診療
		血壓			
		血米	唐		
		血脂	總膽固醇		
			三酸甘油脂		
			高密度膽固醇		
		,,,,	低密度膽固醇		
		腎功能檢查 尿酸 胸部×光檢查			
		癌	肝癌篩檢		
			□腔檢查		
		症	糞便潛血檢查		
		篩	乳房X光攝影		
		檢	子宮頸抹片		

МЕМО

66



健康篩檢重點檢查項目紀錄表

(請打勾)

檢查 日期	檢查醫院		檢查項目	異常	已進行 後續診療
		血原	述		
		血米	唐		
		血	總膽固醇		
			三酸甘油脂		
			高密度膽固醇		
		,,,,	低密度膽固醇		
		腎功能檢查 尿酸			
		胸音	部×光檢查		
		癌	肝癌篩檢		
			□腔檢查		
		症	糞便潛血檢查		
		篩	乳房X光攝影		
		檢	子宮頸抹片		

МЕМО



52+14健康操





1. 點點頭 雙手叉腰點頭八次



2. 大力士 手肘向內彎 掌心用力握四次



3. 轉圈圈 雙手向右上方轉八圈 雙手往左上方轉八圈



4. 擴胸運動 右擴胸四次 左擴胸四次



5. 向前深呼吸 雙手向上拉-吸氣 雙手向下放-吐氣







52+14健康操



6. 手臂繞大圓

右手往後繞圓圈左手往後繞圓圈

7. 嘉市GO

右手肘上彎 左手肘上彎 右手臂上舉 左手臂上舉 雙手舉高繞圓圈兩次

8. 快樂搖擺

雙手舉高 輕鬆左右搖六下

9. 拳擊手

右手向左上方打拳 左手向右上方打拳 右手向左下方打拳 左手向右下方打拳

10. 深呼吸

雙手往外拉高吸氣 收回吐氣

















52+14健康操





11. 三步抬膝

右腳向前走三步 抬膝舉右手 左腳向後走三步 抬膝舉左手



12. 點點頭 雙手叉要點頭兩次



13. 拳打腳踢 右腳前踢 左手出拳 左腳前踢 右手出拳 (重複四次)



14. 勝利嘉市GO

右手肘上舉 左手肘上舉 右手臂向上舉 左手臂向上舉 雙手下彎收 雙手V字上舉









102年12月 印製
本手冊使用菸捐挹注經費