



健康大臺中

8

103.08

<GPN>4810002219

發行人：黃美娜 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎盛數位行銷有限公司

全家齊運動 健康又享瘦

「媽媽，爸爸今天幾點才下班？我們約好要去運動啦~」

每天晚上8點，是康哥全家的親子運動時間，一起在家附近騎腳踏車，陪伴孩子宣洩體力、增進親子感情，紓解上班壓力及促進健康，真是全家的歡樂時光，這也符合本市推展親子運動的宗旨，雖然現代人工作壓力日增，常無法準時下班陪小孩運動，但衛生局仍要鼓勵所有父母要養成自身及孩子運動的好習慣。

除了平時的運動，假日是小孩最興奮的時刻，可以安排闔家出遊，一起打球、游泳或爬山健走，像是大坑風景區步道，就是本市市民最愛的地點之一，當然，如果能陪同年長的父母一起運動，更能展現子女孝順關心的情懷，此外，若上班族真的無法安排戶外運動，也可以上健身房做體能訓練等，仍可享受運動的樂趣。

因應現在「人手一機，資訊在握」趨勢，本局也推出健康減重APP(操作介面如左圖)，提供個人體重、每日飲食及運動紀錄功能，並可自動計算個人每日熱量攝取消耗情形，及七日內的熱量變化曲線圖，讓使用者一目了然，更方便管理自我健康，如果要查詢運動好去處，或是健康操影片等健康運動資訊，本局減重資訊網(QRcode如下圖)皆有提供。

擁有健康體能很簡單，每日至少運動30分鐘，每週運動累計達150分鐘，飲食清淡少油炸，維持健康的腰圍(男性不超過35吋，女性不超過31吋)，讓全家都健康，幸福享久久。



衛生局減重資訊網



戒菸好主張 省錢賺健康



推展無菸環境，
也可兼具人文氣息

本局結合地方藝文特色，先後推動無菸科學博物館、無菸文化創意園區、無菸孔廟、無菸豐原高爾夫球場、無菸秋紅谷景觀生態公園及高中職校門口禁菸區域等場所，配合各場域特色，分別設計不同款式之禁菸標示，並公告為無菸環境，獲得熱烈迴響與支持，讓您與親友盡情享受各項活動時，能擁有清新無菸的休閒環境。



爸比！我不要吸二手菸

不吸菸的觀念養成要從小培養，本市透過教學活動讓小朋友學習拒菸技巧，由家中可愛的幼童向家長與親友大聲說出「我家不吸菸」的效果最好，在此提醒吸菸者，為維護全家人的健康，應勇敢響應戒菸運動外，同時也要保護家人免於二手菸及二手菸的危害，共同創造無菸家庭。



戰勝菸癮六大絕招



200元戒菸啦！

「好康報您知！」現在新制的二代戒菸服務，每次最高只要付200元的戒菸藥品部分負擔費用，花小錢賺健康，本市有405家醫事機構能幫助您戒菸成功。為了您與家人的健康與關心您的親友，開始戒菸吧！本市各區衛生所及26家醫院更有提供優惠掛號費，名單如下，歡迎多加利用。

區域	醫院名稱	電話	區域	醫院名稱	電話
大甲區	李綜合醫院	26862288	北區	維新醫院	22038585
	順安醫院	26862328		臺安醫院雙十分院	22268990
沙鹿區	光田綜合醫院	26625111	西區	靜和醫院	23711129
梧棲區	童綜合醫院	26581919	東區	中國附醫台中東區分院	22121058
	明德醫院	26579595		台新醫院	22139966
清水區	清濱醫院	26283995	南屯區	友仁醫院	24739995
豐原區	杏豐醫院	25234112	南區	中山附醫	24739595
石岡區	清海醫院	25721694		宏恩醫院	22623123
東勢區	東勢農民醫院	25771919	烏日區	烏日澄清醫院	23376232
太平區	國軍臺中總醫院	23934191	大里區	新菩提醫院	24828555
	太平澄清醫院	22789900		霧峰澄清醫院	23397900
	賢德醫院	22732551		本堂澄清醫院	23390000
			霧峰區	泰安醫院	23393015



找回遺失的味覺

年少輕狂 積惡成習

畢業十五年，大維滿心歡喜參加同學會，發現當年俊俏的班草阿威，那帥氣的臉只剩半面風光，這時阿威分享他的故事，原來十六歲的他，覺得大人們沿路『吐檳榔汁』的動作很酷、很威風。高一時的阿威為了滿足自己的好奇心及逞威風，從此，他就把檳榔當成隨身攜帶的零食。

踏入社會工作後，阿威努力晉升到餐廳首席廚師位置，但仍不改舊習，每天會買100元的檳榔，但工作的餐廳內部規定，不能在上班時間吃檳榔，他常忍到下班時間才大嚼檳榔，有時還會與同事分享。

女兒的話 及時點醒

阿威的女兒常問他說：『爸爸，你為什麼要吃檳榔？吃檳榔好臭、好噁心。』才發現家人對他這個習慣感到非常厭惡。從電視、網路及雜誌上，阿威了解到檳榔對身體造成的危害，心裡開始害怕口腔癌找上門，到醫院接受口腔黏膜檢查後，確定自己罹患口腔癌第三期，在事業巔峰時期，遭遇口腔癌侵襲的阿威，沒有花時間氣餒，積極接受手術與化療。半年的舟車勞頓，傷身也傷財，手術導致語言、吞嚥困難進而產生社會參與障礙，影響生活品質甚鉅，因手術顏面損傷害怕面對人群的阿威，在家人的鼓勵下終於勇於面對疾病的挑戰，從罹癌陰霾中走出來。

提早篩檢與治療 重拾笑容

透過積極的治療及復健，原本受傷的味覺，也漸漸恢復了。體認到吃檳榔只求得體力瞬間提振，卻失去寶貴的健康，為了家人決定勇敢向檳榔說不！具體實行拒吃檳榔，如果身邊的朋友有吃檳榔，他也會加以勸導並鼓勵接受口腔癌篩檢。

由於自己難以抗拒誘惑，檳榔幾乎成為他生活的一部份。

直到去年，客人反應他做的菜口味太重了，才驚覺到味覺不對了！但他仍然沒有痛下決心戒掉檳榔。僅在試菜前，先含一口冰水刺激舌頭，讓舌頭保持敏銳度。忽略牙齒帶給他的痠痛感，依舊我行我素吃著檳榔。



本市社區口腔篩檢活動照片

阿威現在每天期待著客人們品嚐他一道道拿手的好菜，自己不再受失去味覺之苦，更不用煩惱家人會生氣，他更珍惜自己的健康，朝向開設餐廳的目標前進。

溫馨提醒

1. 檳榔子（俗稱“菁仔”）不論是否添加紅灰、白灰都是“致癌物”，請勿食用。
2. 30歲以上有吸菸或曾經嚼檳榔者，請至各區衛生所、健保特約之牙科、耳鼻喉科及通過衛福部認可其他科別醫師之醫療院所，每2年定期接受1次免費口腔黏膜檢查。

您今天“大”了嗎？ 大腸篩檢 Easy Go!

“順便”“順便”，健康又利便！

黃先生是科技大老，常因工作時間長，壓力大及每天開不完的會，加上三餐在外，致使他有排便困難的問題，直到同事老王因大腸癌驟逝，黃先生才驚覺自己會不會有一樣的問題，請教醫師後知道排便異常或便秘的情形是引發大腸癌的導火線，原因疏忽均衡飲食、缺乏膳食纖維及不良生活習慣等，從此督促自己從飲食習慣開始改善，首先是遵守每週一日無肉，每餐一定要吃大量蔬菜和水果，現在他恢復“順”“順”“順”的排便習慣，讓下腹部也跟著減壓，人也跟著輕鬆愉快。由於大腸癌初期無明顯症狀，往往患者出現解便習慣異常、血便症狀才就醫，早已罹患第二期或第三期大腸癌。

篩檢腸癌，健康無礙！

大腸癌為全國發生率第1、死亡率第3的癌症，原因是國人疏於篩檢之故，民衆對大腸癌篩檢常有二項誤解「1.身體又沒有症狀，為何要檢查？2.做大腸癌篩檢聽說好痛、好麻煩！」事實上，做篩檢很簡單，透過糞便潛血檢查就可及早發現大腸異狀，惟有早期發現、早期治療，配合醫師指示積極治療，定能提高存活率。

世界衛生組織將癌症列為慢性病之一，是因為癌症的形成非一朝一夕，如果生活及飲食習慣不良，又未定期接受篩檢並存著「有病才去就醫」的觀念，那麼癌症可能就會悄悄上身而渾然不知。面對癌症不用怕，只怕發現太晚，為了不要讓您與家人有遺憾，請定期接受癌症篩檢。

天天3蔬2果，腸保健康精力活！

營養均衡是抵抗大腸癌的不二法門，多攝取高纖維和蔬果類食物，例如：蕃薯、燕麥、糙米、花椰菜、紅蘿蔔、蘋果、柑橘等，能讓腸道加速蠕動，縮短食物殘渣通過腸內的時間，也可增加腸內水份吸收，讓解便時容易排泄，排泄出的物質也較柔軟，避免便秘現象。每天至少食用不同顏色的3份蔬菜、2份水果，也可減少身體吸收多餘脂肪，大幅減少致癌毒素物質停留在腸內時間，降低罹患大腸癌機會。

檢“黃金”送黃金

只要103年10月31日前接受四癌「大腸癌、口腔癌、乳癌、子宮頸癌」篩檢，即可參加「防癌保健康月月抽好康」黃金及其他豐富獎品之抽獎活動。

癌症防治三撇步

減重瘦身
勤運動

癌症
遠離我

戒菸拒檳
不酗酒

低脂高纖
5蔬果

3 蔬 2 果
健康密碼

天天3份蔬菜與2份水果，並選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。

• 2份水果

• 3份蔬菜

每天3蔬2果
就OK喔!

臺中市政府衛生局癌症篩檢轉介單

子宮頸癌篩檢

- 30歲以上
每年1次子宮頸抹片檢查

乳癌篩檢

- 45-69歲
每2年1次乳房X光攝影檢查

口腔癌篩檢

- 30歲以上吸菸或嚼檳榔(含已戒檳)
每2年1次口腔黏膜檢查

大腸癌篩檢

- 50-74歲民眾
每2年1次糞便潛血檢查

轉介至：_____

轉介單位：_____

- ★ 請攜帶**健保卡**至衛生所或有提供四癌篩檢服務之健保特約醫療院所檢查。
- ★ 若有相關篩檢問題，請電話洽詢轄區衛生所。



臺中市政府衛生局

Health Bureau, Taichung City Government

關心您

103年



防癌保健康 月月抽好康

黃金得主~可能就是您!

■活動時間：即日起至103年10月31日止

■活動方式：凡設籍臺中市，且符合免費四項癌症篩檢資格之市民，於103年1月1日至10月31日間，請速前往各轄區衛生所或有提供四癌篩檢服務之健保特約醫療院所，完成任一項篩檢者，系統將主動把您納入金元寶及豐富獎品之抽獎名單。

只要接受篩檢，
就有機會抽中大獎~
心動 就要趕快行動喲!!

抽獎活動網頁：臺中市政府衛生局全球資訊網，
癌症篩檢抽獎活動專區

www.health.taichung.gov.tw

快樂月月抽 (6月-10月，共5次)		歡樂年度抽 (預定11月底)	
	每月名額		名額
黃金(約1錢)	6名	黃金(約1錢)	20名
平板電腦	1名	42吋液晶電視	1名
商品提貨券(3000元)	2名	商品提貨券(4000元)	5名
微電腦熱水瓶	1名	高級腳踏車	1名
雙重加熱咖啡機	1名	高級耳機	4名
樂園折價券(4人份)	13名	微電腦熱水瓶	3名
樂園免費入園卡	3名	雙重加熱咖啡機	3名