



健康大臺中

8

104.08

<GPN>4810002219

發行人：徐永年 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：鼎益盛數位行銷有限公司

你顧健康，我送好康

日常生活中，我們常祝福別人健康、幸福、快樂，相信這也是大家對於自己的心願。健康的維護需要有實際行動，照顧自己的健康，

您有具體的行動嗎？多蔬少肉、規律運動、接受篩檢，您做到幾樣了呢？

臺中市103年癌症死亡人數為4,739人，每十萬人中有174.8人死於癌症，相當於平均1.8小時就有1人死於癌症，比全國癌症死亡率還高！另依據衛生福利部最新癌症登記資料，大腸癌占男性癌症發生率第1位，而女性癌症發生率第1位則是乳癌。其實，政府有免費提供大腸癌、乳癌、口腔癌、子宮頸癌等4項癌症篩檢服務，為民眾健康把關。

臺中市政府衛生局局長徐永年表示，為提醒民眾定期篩檢的重要性，今年度與本市各醫療院所合作辦理「檢查顧健康，刮刮送好康」活動，鼓勵民眾做夥伴檢查，為自己及家人的健康把關。凡符合免費4癌健康篩檢資格的市民，只要拿著您的健保卡到醫療院所接受篩檢，每完成任一項篩檢即可領取1張刮刮卡，有百萬好禮等你來刮啣！

另為鼓勵國人重視大腸癌篩檢，財團法人台灣癌症基金會舉辦「追捕癌肉小子大作戰」(活動報名請至<http://colorectalcancer.canceraway-event.org.tw>)，12月31日前做完「糞便潛血篩檢」者可報名參加此抽獎活動，共有總值80萬元好禮等您拿。別猶豫了，顧健康又可賺好康，趕快招呼您的親友一起付諸行動吧！

好康相報

名稱：2015健康聯盟樂活臺中嘉年華
時間：104.9.12 16:00-18:30
地點：文心森林公園機車停車場
(靠向上路二段)



活動辦法

設籍臺中市，且符合任一項癌症篩檢資格者，請攜帶**健保卡**前往衛生所或健保特約醫療院所，完成檢查者，就有機會獲得精美獎品喔！



檢查項目

子宮頸癌篩檢	30歲以上婦女 每年1次子宮頸抹片檢查
乳癌篩檢	45-69歲婦女 每2年1次乳房X光攝影檢查
口腔癌篩檢	30歲以上嚼檳榔或吸菸民眾 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

第一好康：幸運抽獎【104年1月1日至8月31日止】

完成任一項檢查者，系統將主動把您納入**32吋液晶電視(1名)、金元寶(2名)及折疊健身車(10名)**之抽獎名單(預定於9月份公開抽獎)



第二好康：刮刮有禮【即日起至104年12月15日止】

每完成一項檢查者，即可獲得**刮刮卡一張**(檢查項目越多、刮中機會越大)

獎項	名額	獎項	名額
1獎-32吋液晶電視	1	10獎-禮券1000元	36
2獎-禮券8000元	3	11獎-禮券500元	200
3獎-禮券5000元	5	12獎-鍋寶曲線運動瓶	30
4獎-黃金(約1錢)	10	13獎-瑞奇巧巧真空杯	30
5獎-微電腦熱水瓶	1	14獎-保鮮盒(1組)	36
6獎-雙重加熱咖啡機	1	15獎-側背包	100
7獎-禮券2500元	12	16獎-禮券100元	2000
8獎-禮券2000元	20	17獎-柚子皂塊(6入)	90
9獎-禮券1500元	30	18獎-普獎	10000

臺中市政府衛生局 關心您

定期接受癌症篩檢， 是您父愛的展現



圖:衛福部國民健康署健康九九網站

「我的家庭真可愛，整潔美滿又安康，……」這個看似平凡的心願，要維持可不簡單。家的完整，源自成員的健康，然癌症時鐘持續快轉，每5分鐘26秒就有1個家庭的成員罹癌，幸福曲調因而走了音。


癌症初期常是隱微不自知的，等有明顯症狀才就醫則為時已晚！在飲食習慣西化影響下，大腸癌篩檢很重要，早期篩檢發現並接受治療是最重要的防治原則，0-1期大腸癌治療五年存活率高達8成以上；因此政府提供50歲至74歲民眾，每2年1次免費糞便潛血檢查，幫助大家了解是否有罹患大腸癌之風險，協助維護每個家的幸福。

生活中有些習慣，會讓人每天生活在癌症威脅之下，例如抽菸及嚼檳榔。抽菸者罹患口腔癌機率是一般人的18倍，嚼檳榔的人是一般人的28倍，若同時有抽菸及嚼檳榔則升高為89倍；呼籲凡30歲以上的民眾有抽菸或嚼檳榔(含曾經嚼過)者，每2年應定期接受一次口腔黏膜檢查，以確認自身健康狀況。


各位愛家好爸爸，健康父親是讓父愛延續的根本，父親節除提醒您關心您的父親外，也提醒您身為父親的家庭責任。為讓家的幸福更久遠，請趕快帶著您的父親及親友，一起來做大腸癌及口腔癌篩檢，以實際行動來讓您家承受的風險降到最低吧！


大腸癌篩檢 採便有撇步 在家就可輕鬆做

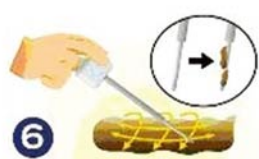
- 


1 持健保卡至健保特約醫療院所領取採便管。
- 


2 在採便管外標籤上寫下姓名、採便日期與時間。
- 

3 旋轉管蓋後，將採便棒向上拔開。裡面的水勿倒掉。
- 

4 在座式馬桶內斜鋪衛生紙，避免糞便掉入水中不易採集。
- 

5 坐上馬桶解便（也可以在報紙上解便後取得檢驗樣本）。
- 

6 如圖示，在整條糞便上以輕劃方式重複來回刮取檢體。微量足夠檢驗，太多反而不好。
- 

7 將沾有檢體的採便棒插回館內並用力蓋上蓋子。
- 

8 送回醫療院所，回家等待檢驗報告。

臺中市市民獨享的健康秘書—

鍾愛一生預防保健 APP



現在智慧型手機也可以幫您照顧全家人的健康喔！臺中市政府衛生局以全人（從出生到安寧）及全家（全家人健康管理）的概念，設計了「鍾愛一生預防保健APP」，作為本市市民的健康秘書，透過APP可以快速取得多元的衛生保健資訊，也可以隨時進行健康管理。

「鍾愛一生預防保健APP」提供了4大功能：

- (一) 全家管理：您不只可以在APP裡為自己進行預防保健管理，也可以透過同一個帳號為家人好友的健康進行提醒、關心。
- (二) 健康排程：擔心爺爺忘記甚麼時候要做大腸癌篩檢、媽媽甚麼時候要做乳房攝影檢查嗎？透過健康排程設定提醒就對啦！還可以跟Google行事曆同步喔！
- (三) 健康檢測：APP內建許多疫苗接種時間試算、兒童發展線上檢核、尼古丁成癮度自我檢測、心情溫度計、極早期失智症篩檢量表等健康檢測功能，線上檢測不求人。
- (四) 健康導航：想要找到衛生保健服務最近的地點，就透過APP的健康導航功能帶您去吧！

另外，衛生局舉辦海報設計競賽活動，希望藉此讓大家更了解「鍾愛一生預防保健APP」，詳情請上本局網站（<http://www.health.taichung.gov.tw>）。趕快到Play商店免費下載這款APP，並且踴躍報名參賽，就有機會獲得禮券大獎喔！



以「從出生到安寧」及「全家健康管理」為設計概念，提供多元的衛生保健服務，讓您快速取得健康資訊，幫助全家人進行健康管理。

▶ 作品主題 ◀

呈現 鍾愛一生預防保健APP「從出生到安寧」和「全家健康管理」的設計概念及APP四大功能-- 全家管理、健康排程、健康檢測、健康導航 之意涵。

▶ 收件日期 ◀

即日起至 104年 10月 31日止。(以郵戳為憑，逾期恕不受理)

▶ 參賽對象 ◀

分「高中職組」及「大專院校暨社會組」兩組。(歡迎全國民眾踴躍參加)

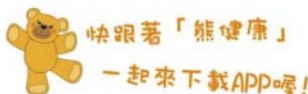
▶ 參賽辦法 ◀

作品以手繪或電腦繪圖設計稿均可。

活動詳情請上臺中市政府衛生局網站 (<http://www.health.taichung.gov.tw/>) 最新消息/鍾愛一生預防保健APP海報競賽活動。

▶ 活動洽詢 ◀

臺中市政府衛生局保健科-陳小姐 聯絡電話：04-25265394分機3351。



獎勵辦法

- 金獎：各組1名，8,000元等值禮券及獎狀乙幀。
- 銀獎：各組1名，5,000元等值禮券及獎狀乙幀。
- 銅獎：各組1名，3,000元等值禮券及獎狀乙幀。
- 優選：各組5名，1,000元等值禮券及獎狀乙幀。

■ 主辦單位：臺中市政府衛生局

廣告

防癌守護一條龍 后里

后里區衛生所 護理師兼任護理長 方數萍 / 護士 岩雪樺

后里區位於台中市北部，古稱「內埔」，面積共58.94平方公里，人口約有54,000人，為典型之農業區，尤其是花卉種植面積及產量，已居全國第二位。本區無大型醫院，預防保健公共衛生推動以后里衛生所為主軸，后里轄區醫療診所為輔，目前口腔癌篩合約診所12家，大腸糞便潛血檢查診所10家，子宮頸抹片檢查合約診所3家，共同守護市民的健康。



夜間癌篩-健康照護不打烊

多年來后里衛生所深耕社區，服務不打烊，貼心安排固定夜間癌篩場次每月二次，假日每月一次，平日上午每月一次，無論您是何種工作，衛生所都能照顧到您的需求。對於行動不便或需陪伴就醫的長者，衛生所更深入十八村里，提供貼心的社區整合性篩檢服務，今年度衛生所已排八場次，結合各大醫院資源提供優質的癌症篩檢及各項健康檢查，就近、便利、在地化、高品質的優質服務，滿足后里區市民的需求。

全民防癌，鍥而不捨

年過六十林先生，是位退休人員，因帶家中孫子來衛生所接種預防注射，經熱心護士主動提醒接受大腸癌篩檢，結果糞便潛血反應陽性需進一步大腸鏡檢查，林先生自覺是痔瘡不打緊，經家人及公衛護士不斷勸說，才進一步接受大腸鏡檢查發現大腸息肉，立即手術切除，幸好發現得早，沒有任何癌前病變。

醫護人員的一個貼心提醒，就是病友活命機會，而公衛護士為了讓更多民眾知道癌篩的重要性，鍥而不捨勸說追蹤個案，鼓勵病友勇於接受檢查及治療，讓大家共同重視癌症，才是癌症防治成功關鍵。后里衛生所透過多元方式提醒民眾前來受檢，包括：明信片通知、衛生所就診時衛教、專人一對一關懷、志工電話邀約、社區健康推展協會會員檢視好友，佈下天羅地網，層層把關守護，讓防癌篩檢滴水不漏。很多民眾誤以為癌症為不治之症，所以懷抱「不檢查就不知道」的鴛鴦心態，其實目前政府所推的四大癌症早期發現存活率都高達八、九成以上！早期篩檢、早期發現、早期治療，全民一起努力共同攜手打造防癌防護罩。

家!
有了您才完整~
請定期接受免費癌症健康檢查

子宮頸抹片檢查 30歲以上、每年1次 (74年次以前)	乳房X光攝影檢查 45-69歲、每2年1次 (34-59年次間)
口腔黏膜檢查 30歲以上吸菸或嚼檳榔 (嚼已戒檳榔者) 每2年1次 (74年次以前)	糞便潛血檢查 50-74歲、每2年1次 (29-54年次間)

★請帶健保卡到合約醫院、診所或衛生所受檢。

★若有相關問題、請洽詢轄區衛生所。