

目錄

成人預防保健手冊



o2 給您的話

o3 我的小檔案

健康檢查

o5 健康檢查你我她

o8 健康檢查結果記錄

認識健康殺手



20 肥胖

22 高血壓

23 糖尿病

24 高血脂



25 代謝症候群

健康生活六大步驟

27 規律運動

28 健康飲食

30 維持正常體重

32 戒菸

33 戒檳榔

34 節制飲酒



35 健康小叮嚀-預防阿茲海默症

我的健康記錄



36 我的健康記錄

我的一週運動生活規劃

44 運動生活規劃



健康資源

46 健康小工具

50 網路資源

給您的話

親愛的朋友，恭喜您了！拿到這本手冊代表您已經利用了衛生署國民健康局提供的免費健康檢查。

為了早期發現您的健康問題，國民健康局針對不同性別以及不同年齡的民衆提供多項的免費健康檢查，包括：糖尿病、高血脂、高血壓、肝病及腎臟病等慢性疾病篩檢服務，以及子宮頸癌、乳癌、口腔癌及大腸癌等癌症篩檢服務。

這本健康手冊內容告訴您各年齡層應該定期進行的篩檢服務，提供檢查結果紀錄表，協助您關心及紀錄自己的健康狀況。另外，一些您應該知道的保健訊息，希望您能仔細閱讀，有疑問也可以請教醫師，讓您的自我健康管理可以做的更好喔！

妥善使用及愛護本手冊，就是關心自己健康的開始。請記得每次到醫療院所接受檢查時，都要記得攜帶喔！



我的小檔案

姓名：_____

生日：____年____月____日

性別：☐ 男 ☐ 女

血型：____型

電話：_____

手機：_____

地址：_____

緊急聯絡人：_____聯絡電話：_____

手冊領取日：____年____月____日

相片黏貼處

國民健康局提醒您～請填妥基本資料，
準備好輕鬆愉快的心情，就要開始記錄健康囉！

Are You Ready??



健康ing

➤ 3

健康檢查



對於還未出現不舒服病症，但危害健康的不良因素已入侵身體之民衆，可以透過適當的健康檢查來早期發現疾病或危險因子。透過定期健康檢查可審視自己現在健康狀況，主要有二項好處：第一可檢視自己的健康行為及生活習慣（含飲食、運動、吸菸、嚼檳榔及飲酒過量等）；第二能幫忙找出危害健康的不良因素及疾病，如高血脂、高血壓、高血糖、慢性腎臟疾病、肝炎及癌症等。

政府依據不同性別、不同年齡層提供不同的預防保健服務，其中，成人預防保健服務包括：肝炎、身高、體重、腰圍、高血壓、糖尿病、高血脂及腎功能檢查，另外，癌症篩檢服務則提供子宮頸癌、乳癌、口腔癌及大腸癌篩檢。

藉由定期健康檢查，以改善危害健康的不良因素，並早期發現、早期治療，同時，維持健康的生活形態及正常體重，才能對自己的健康把關，以延長健康的壽命、擁有較好的生活品質喔！



健康檢查你我她

您知道嗎？健康檢查可是男女有別的喔！請仔細瞧瞧您今年所需要做的檢查項目有哪些，還有什麼健康資訊要注意呢？

你做了嗎？



Male 給30歲以上的你(健康檢查-男性)

	篩檢項目	你該做什麼？ 以及何時該做？	你做了嗎？
癌症篩檢	口腔黏膜檢查	30歲以上嚼檳榔或吸菸者（含已戒檳榔），政府補助每2年1次。	
	糞便潛血檢查	50歲以上至未滿70歲民衆，政府補助每2年1次。	
一般篩檢	肝炎	民國55年次或以後出生者，在滿45歲時可以搭配成人預防保健接受B、C型肝炎篩檢服務；滿45歲當年沒做，下次可搭配成人預防保健補做，但終身以1次為限。	
	肝功能	40歲以上未滿65歲民衆，政府補助每3年1次；65歲以上民衆、55歲以上原住民或35歲以上小兒麻痺患者，政府補助每年1次GOT、GPT檢測。	
	肥胖	藉由身體質量指數之計算及腰圍測量來進行肥胖篩檢。	
	高血壓、糖尿病、高血脂	40歲以上未滿65歲民衆，政府補助每3年1次；65歲以上民衆、55歲以上原住民或35歲以上小兒麻痺患者，政府補助每年1次。	
	腎功能	40歲以上未滿65歲民衆，政府補助每3年1次；65歲以上民衆、55歲以上原住民或35歲以上小兒麻痺患者，政府補助每年1次腎功能（肌酸酐+尿液蛋白質）檢測，並計算腎絲球過濾率。	



健康ing

5



妳做了嗎?

給30歲以上的妳 (健康檢查-女性)

	篩檢項目	妳該做什麼？ 以及何時該做？	妳做了嗎？
癌症篩檢	子宮頸抹片檢查	30歲以上有性經驗婦女，政府補助每年1次。(請每三年至少做1次抹片檢查。)	
	口腔黏膜檢查	30歲以上嚼檳榔或吸菸者(含已戒檳榔)，政府補助每2年1次。	
	乳房攝影檢查	政府補助下列婦女每2年1次： ●45歲以上至未滿70歲婦女 ●40歲以上至未滿45歲且其母親、女兒、姊妹、祖母或外祖母曾患有乳癌的婦女	
	糞便潛血檢查	50歲以上至未滿70歲民衆，政府補助每2年1次。	
一般篩檢	肝炎	民國55年次或以後出生者，在滿45歲時可以搭配成人預防保健接受B、C型肝炎篩檢服務；滿45歲當年沒做，下次可搭配成人預防保健補做，但終身以1次為限。	
	肝功能	40歲以上未滿65歲民衆，政府補助每3年1次；65歲以上民衆、55歲以上原住民或35歲以上小兒麻痺患者，政府補助每年1次GOT、GPT檢測。	
	肥胖	藉由身體質量指數之計算及腰圍測量來進行肥胖篩檢。	
	高血壓、糖尿病、高血脂	40歲以上未滿65歲民衆，政府補助每3年1次；65歲以上民衆、55歲以上原住民或35歲以上小兒麻痺患者，政府補助每年1次。	
	腎功能	40歲以上未滿65歲民衆，政府補助每3年1次；65歲以上民衆、55歲以上原住民或35歲以上小兒麻痺患者，政府補助每年1次腎功能(肌酸酐+尿液蛋白質)檢測，並計算腎絲球過濾率。	



健康檢查何處去？



該去哪些具有資格的醫療院所做檢查呢？

- 成人預防保健服務及糞便潛血檢查：
全國具有健保特約的醫療院所。
- 口腔黏膜檢查：
全國健保特約具牙科、耳鼻喉科專科或其他經衛生署核可醫師之醫療院所。
- 子宮頸抹片檢查：
全國健保特約婦產科或家庭醫學科專科之醫療院所。
- 乳房攝影檢查：
全國通過乳房X光攝影檢查認證之醫療院所，
請至以下路徑查詢：國民健康局首頁→癌症防治→主題公告→相關核可醫院名單及表單

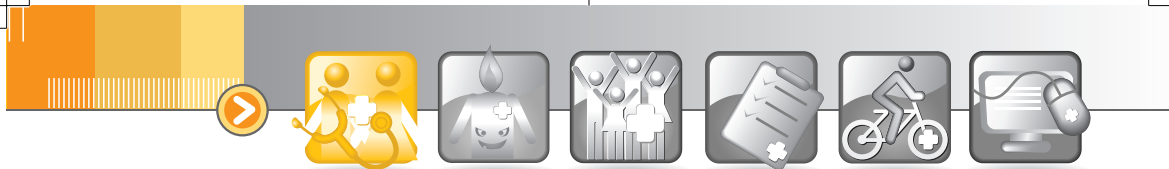
健康檢查結果記錄

請將您每次接受成人預防保健服務檢查及癌症檢查結果記錄下來，這樣一來可以比較每年或是每次檢查，自己的身體健康狀況是不是走下坡還是變得更健康唷！

第一次成人預防保健服務檢查日期：____年____月____日

檢查單位：_____





醫師簽名：_____

第二次成人預防保健服務檢查日期：____年____月____日

受檢單位：_____





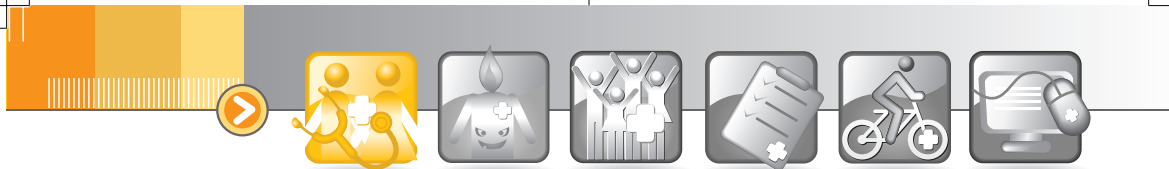
報告黏貼處

醫師簽名：_____

第三次成人預防保健服務檢查日期：____年____月____日

受檢單位：_____





報告黏貼處

醫師簽名：_____

口腔黏膜檢查結果 (若有檢查結果報告單請黏貼或依下列項目自行紀錄)

檢查日期	檢查結果
____年 ____月 ____日	☐ 未發現以下需轉介之異常， 請每2年接受1次口腔黏膜檢查 ☐ 疑似口腔癌 ☐ 口腔內外不明原因之持續性腫塊 ☐ 紅斑 ☐ 紅白斑 ☐ 疣狀增生 ☐ 張口不易或舌頭活動困難 (口腔黏膜下纖維化) ☐ 白斑 ☐ 非均質性白斑 ☐ 均質性厚白斑 ☐ 均質性薄白斑 ☐ 約兩星期仍不癒之口腔潰瘍/糜爛 ☐ 扁平苔癬 ☐ 口腔黏膜不正常，但診斷未明 ☐ 其他 * 檢查結果為前述需轉介之異常，建議病患至 口腔顎面外科、口腔病理、或具頭頸癌診治 專家之耳鼻喉科專科醫師確診 ☐ 請戒菸、酒、檳榔 檢查醫療院所 _____



檢查日期

檢查結果

____年

____月

____日

- ☐ 未發現以下需轉介之異常，
請每2年接受1次口腔黏膜檢查
- ☐ 疑似口腔癌
- ☐ 口腔內外不明原因之持續性腫塊
- ☐ 紅斑
- ☐ 紅白斑
- ☐ 疣狀增生
- ☐ 張口不易或舌頭活動困難
(口腔黏膜下纖維化)
- ☐ 白斑
- ☐ 非均質性白斑
- ☐ 均質性厚白斑
- ☐ 均質性薄白斑
- ☐ 約兩星期仍不癒之口腔潰瘍/糜爛
- ☐ 扁平苔癬
- ☐ 口腔黏膜不正常，但診斷未明
- ☐ 其他
- * 檢查結果為前述需轉介之異常，建議病患至
口腔顎面外科、口腔病理、或具頭頸癌診治
專家之耳鼻喉科專科醫師確診
- ☐ 請戒菸、酒、檳榔

檢查醫療院所 _____



檢查日期	檢查結果
____年 ____月 ____日	☐ 未發現以下需轉介之異常， 請每2年接受1次口腔黏膜檢查 ☐ 疑似口腔癌 ☐ 口腔內外不明原因之持續性腫塊 ☐ 紅斑 ☐ 紅白斑 ☐ 疣狀增生 ☐ 張口不易或舌頭活動困難 (口腔黏膜下纖維化) ☐ 白斑 ☐ 非均質性白斑 ☐ 均質性厚白斑 ☐ 均質性薄白斑 ☐ 約兩星期仍不癒之口腔潰瘍/糜爛 ☐ 扁平苔癬 ☐ 口腔黏膜不正常，但診斷未明 ☐ 其他 *檢查結果為前述需轉介之異常，建議病患至 口腔顎面外科、口腔病理、或具頭頸癌診治 專家之耳鼻喉科專科醫師確診 ☐ 請戒菸、酒、檳榔 檢查醫療院所 _____





糞便潛血檢查結果 (若有檢查結果報告單請黏貼或依下列項目自行紀錄)

門診日期	檢查日期	檢查結果
____年 ____月 ____日	____年 ____月 ____日	☐ 陰性，請每2年接受1次大腸癌篩檢 ☐ 陽性，數值 _____ ☐ 其他建議 _____ * 檢查結果陽性者，建議至「大腸直腸外科」、「腸胃肝膽科」、「消化腸胃系內科」或「一般外科」進行確診 * 國民健康局建議確診項目為「大腸鏡」或「大腸鉭劑攝影加乙狀結腸鏡」 檢查醫療院所 _____
____年 ____月 ____日	____年 ____月 ____日	☐ 陰性，請每2年接受1次大腸癌篩檢 ☐ 陽性，數值 _____ ☐ 其他建議 _____ * 檢查結果陽性者，建議至「大腸直腸外科」、「腸胃肝膽科」、「消化腸胃系內科」或「一般外科」進行確診 * 國民健康局建議確診項目為「大腸鏡」或「大腸鉭劑攝影加乙狀結腸鏡」 檢查醫療院所 _____
____年 ____月 ____日	____年 ____月 ____日	☐ 陰性，請每2年接受1次大腸癌篩檢 ☐ 陽性，數值 _____ ☐ 其他建議 _____ * 檢查結果陽性者，建議至「大腸直腸外科」、「腸胃肝膽科」、「消化腸胃系內科」或「一般外科」進行確診 * 國民健康局建議確診項目為「大腸鏡」或「大腸鉭劑攝影加乙狀結腸鏡」 檢查醫療院所 _____

子宮頸抹片檢查結果 (若有檢查結果報告單請黏貼或依下列項目自行紀錄)

檢查日期	檢查結果
____年 ____月 ____日	☐ 正常，每3年至少做1次抹片檢查 ☐ 抹片難以判讀，請1-2個月內重做抹片 ☐ 發炎，請依醫師指示回門診檢查治療 ☐ 意義未明的非典型細胞變化，請依醫師指示3-6個月內抹片檢查 ☐ 輕度癌前病變，請依醫師指示3-6個月內抹片檢查 ☐ 重度癌前病變或疑似癌症，請儘速依醫師指示陰道鏡檢查/切片 檢查醫療院所 _____
____年 ____月 ____日	☐ 正常，每3年至少做1次抹片檢查 ☐ 抹片難以判讀，請1-2個月內重做抹片 ☐ 發炎，請依醫師指示回門診檢查治療 ☐ 意義未明的非典型細胞變化，請依醫師指示3-6個月內抹片檢查 ☐ 輕度癌前病變，請依醫師指示3-6個月內抹片檢查 ☐ 重度癌前病變或疑似癌症，請儘速依醫師指示陰道鏡檢查/切片 檢查醫療院所 _____
____年 ____月 ____日	☐ 正常，每3年至少做1次抹片檢查 ☐ 抹片難以判讀，請1-2個月內重做抹片 ☐ 發炎，請依醫師指示回門診檢查治療 ☐ 意義未明的非典型細胞變化，請依醫師指示3-6個月內抹片檢查 ☐ 輕度癌前病變，請依醫師指示3-6個月內抹片檢查 ☐ 重度癌前病變或疑似癌症，請儘速依醫師指示陰道鏡檢查/切片 檢查醫療院所 _____



乳房X光攝影檢查結果 (若有檢查結果報告單請黏貼或依下列項目自行紀錄)

檢查日期	檢查結果
____年 ____月 ____日	☐ 無異常或是良性發現，請每2年接受1次乳房攝影檢查 ☐ 疑似良性變化，建議____個月內進行追蹤檢查 ☐ 疑似惡性變化，請立即回院接受確認檢查 ☐ 須加做其他影像檢查，請立即回院 檢查醫療院所_____
____年 ____月 ____日	☐ 無異常或是良性發現，請每2年接受1次乳房攝影檢查 ☐ 疑似良性變化，建議____個月內進行追蹤檢查 ☐ 疑似惡性變化，請立即回院接受確認檢查 ☐ 須加做其他影像檢查，請立即回院 檢查醫療院所_____
____年 ____月 ____日	☐ 無異常或是良性發現，請每2年接受1次乳房攝影檢查 ☐ 疑似良性變化，建議____個月內進行追蹤檢查 ☐ 疑似惡性變化，請立即回院接受確認檢查 ☐ 須加做其他影像檢查，請立即回院 檢查醫療院所_____

認識健康殺手

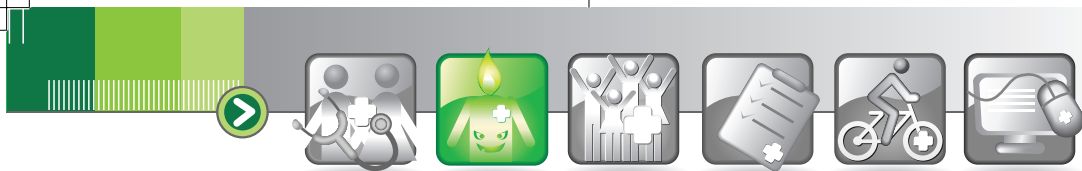
肥胖

肥胖是一種慢性疾病，長期肥胖將導致多種疾病產生，包括糖尿病、心血管疾病及脂肪肝的發生，千萬不可以忽視肥胖對您健康的危害喔！因此要健康飲食、多運動，以及維持適當的體重，才可以減少疾病的發生喔！

◎體重過重或肥胖對健康的影響

依世界衛生組織（WHO）資料顯示，肥胖者相較於體重正常者，罹患下列疾病的危險性如下：

非常危險 (危險性為3倍以上)	中度危險 (危險性為2-3倍)	危險 (危險性為1-2倍)
☐ 糖尿病 ☐ 代謝症候群 ☐ 膽囊疾病 ☐ 血脂異常 ☐ 呼吸困難 ☐ 睡眠呼吸停頓	☐ 高血壓 ☐ 高尿酸血症/痛風 ☐ 骨性關節炎 ☐ 冠狀動脈心臟病	☐ 乳癌 ☐ 子宮內膜癌 ☐ 結直腸癌 ☐ 女性賀爾蒙異常 ☐ 多囊性卵巢症 ☐ 不孕症 ☐ 下背痛 ☐ 麻醉風險 ☐ 胎兒畸形



◎18歲以上成人體位標準

BMI範圍 (kg/m ²)	說明
☐ BMI ≥ 27	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！
☐ 24 ≤ BMI < 27	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
☐ 18.5 ≤ BMI < 24	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
☐ 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！

※BMI計算公式：BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺)²

範例：曾健康先生的體重85公斤，身高175公分，
他的BMI為：85公斤 / (1.75公尺)² = 27.7，已經屬於肥胖的程度囉！

換您算算看是否為標準的體位喔！

體重：_____公斤

身高：_____公分 = _____公尺

BMI：_____公斤 / _____公尺² = _____



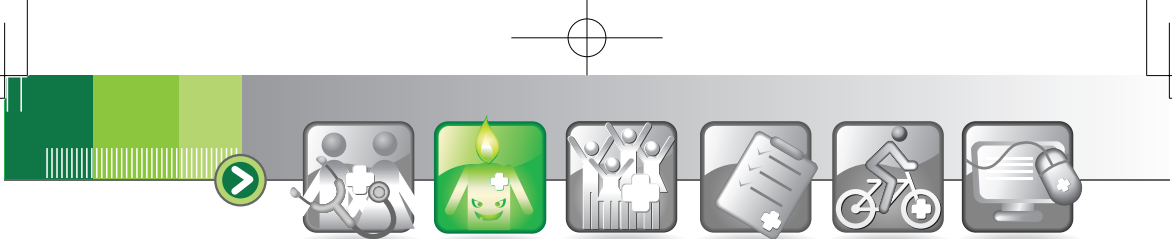
高血壓

血壓長期過高將直接危害到血管，高血壓及與之相關的併發疾病，如腦中風、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離、心臟衰竭、腎臟衰竭等，都是造成死亡或殘疾的最重要原因。只要能夠妥善的控制高血壓，就能夠顯著的減少並延緩併發疾病的發生。

◎血壓參考值

分期	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	且	<80
高血壓前期 (警示期)	120-139	或	80-89
高血壓	≥140	或	≥90

資料來源：美國預防、檢測、評估與治療高血壓全國聯合委員會第7屆報告 (JNC 7)



糖尿病

糖尿病是一種新陳代謝異常的疾病，尤其第二型糖尿病多發生在中年以後，初期沒有明顯症狀，等到發現吃多、喝多、尿多三高症狀時，往往血糖已飆高許多。

糖尿病患者血糖值一定要控制良好，定時量血糖、按時服藥、控制飲食及適當運動，否則易引起心血管疾病、視網膜病變、腎臟病變，以及神經病變導致下肢感到酸麻或刺痛感，亦會使傷口不易癒合而引發細菌感染，嚴重時則需截肢。

◎血糖參考值

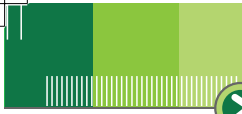
	空腹血糖值 (mg/dl)
正常	<100
糖尿病前期	100-125
糖尿病	≥126

高血脂

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。血液中的脂肪濃度越來越高，將加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞。血脂過高者將伴隨著形成脂肪肝，長期演變成肝硬化。

◎血脂參考值

項目 \ 對象	一般成人 (mg/dl)	心血管或糖尿病患者 (mg/dl)
總膽固醇(TC)	<200	<160
三酸甘油脂(TG)	<150	<150
高密度脂蛋白(HDL)	男性 > 40 、 女性 > 50	
低密度脂蛋白(LDL)	<130	<100



代謝症候群

代謝症候群是現代人的健康大敵，可怕的是它卻沒有什麼明顯的症狀！腹部肥胖和血壓高、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度膽固醇偏低等，並列為代謝症候群的診斷標準，民衆若是上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。有代謝症候群的民衆，其未來罹患「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」及「心臟病及腦中風」的機率，分別為一般人的6倍、4倍、3倍及2倍，提醒您不可忽略其對健康之危害！

◎代謝症候群診斷標準

危險因子		異常值
腹部肥胖		腰圍： 男性 ≥ 35 英吋（90公分） 女性 ≥ 31 英吋（80公分）
血壓偏高		收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
空腹血糖值偏高		≥ 100 mg/dl
血脂異常	三酸甘油酯偏高	TG ≥ 150 mg/dl
	高密度脂蛋白膽固醇過低	男性HDL < 40 mg/dl 女性HDL < 50 mg/dl

※若上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。



健康生活六大步驟





第1步 規律運動

規律的運動習慣，對於消耗多餘熱量、強化心肺功能、預防慢性疾病有很大的幫助。

- (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，可利用日常生活增加身體活動量。例如：

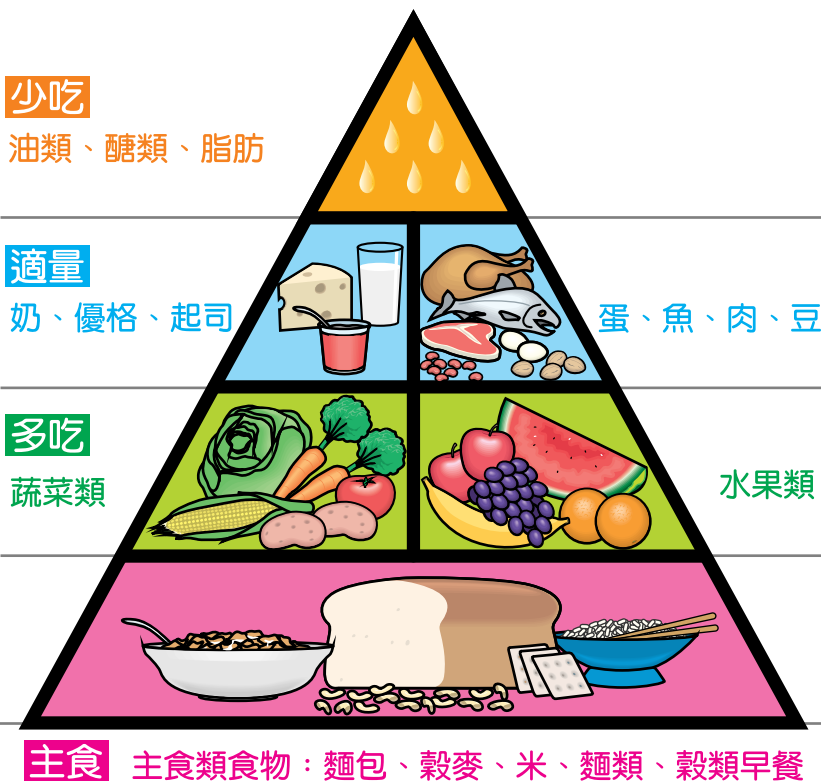
- 上下班時以騎腳踏車或步行方式前往
- 搭乘大眾交通工具時提前一站下車爭取步行時間
- 上班期間安排15分鐘休息時間做健康操
- 不搭電梯改爬樓梯
- 幫忙做家事
- 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
- 減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間

☐ 我有做到 ☐ 尚未做到，將繼續努力

第2步 健康飲食

均衡攝食各類食物，每天都應攝取全穀根莖類、奶類、豆蛋魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類的食物。建議採用地中海型飲食著重攝取新鮮蔬果、豆製品、堅果類及乳品的比例，並以少油、少鹽、少糖的飲食原則，有助於預防或改善動脈硬化，降低罹患心血管疾病的機率。

飲食金字塔





■ 成人健康飲食建議量

類別	份量	份量單位說明
全穀根莖類	3-6碗	每碗：飯一碗（200公克）； 或中型饅頭一個；或吐司麵包 四片。
奶類	1-2杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.） 發酵乳一杯（240c.c.） 乳酪一片（約30公克）
豆蛋魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩 （約30公克）或豆腐一塊 （100公克）；或豆漿一杯 （240c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	1½碗 或3碟	每碟：蔬菜生重100公克， 煮熟約半碗
水果類	2個	每個：中型橘子一個（100公 克）；或番石榴一個、切塊水 果一碗。
油脂類	2-3湯匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）

☐ 我有做到 ☐ 尚未做到，將繼續努力



第3步 維持正常體重

維持正常體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，過重或是肥胖（BMI數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。

■ 一天需要多少熱量？

每天活動量	活動種類	體重正常者所需熱量	體重過重或肥胖者所需熱量
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室上班族、售貨員	30大卡 × 目前體重（公斤）	20-25大卡 × 目前體重（公斤）
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褓母、護士、服務生	35大卡 × 目前體重（公斤）	30大卡 × 目前體重（公斤）
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人	40大卡 × 目前體重（公斤）	35大卡 × 目前體重（公斤）

※國民健康局提醒您！控制體重時每日攝取熱量不可低於1200大卡



■ 每日飲食建議量：
以下為不同熱量的一日飲食建議量

食物分類 \ 熱量 (大卡)	1200	1400	1600	1800	2000	2200
份量分配						
全穀根莖類 (碗)	2	2½	3	3½	3¾	4¼
低脂奶類 (杯)	1	1	1	1	1	1
豆蛋魚肉類 (份)	3½	4	4½	5	5½	5½
蔬菜類 (碗)	1½ 以上	1½ 以上	1½ 以上	1½ 以上	1½ 以上	1½ 以上
水果類 (份)	2	2	2	2	3	3
油脂類 (茶匙)	3	3½	4	5	5	6

☐ 我有做到 ☐ 尚未做到，將繼續努力

第4步 戒菸

吸菸會增加自己及家人罹患心臟病、氣喘、肺癌、口腔癌的風險，請開始戒菸吧！透過下列的四步驟戒菸法，也幫助其他吸菸親友戒菸，讓您及親友都成為戒菸明星（STAR）。

- ★ **S (set)** – 慎重設定戒菸日，跨出戒菸第一步！
- ★ **T (tell)** – 公開決心，爭取支持，昭告眾親朋好友，我開始戒菸囉！大家多多協助與支持！
- ★ **A (anticipate)** – 預期戒菸過程可能會遇到的困難，勇於與菸癮作戰！
 - ☆ 認識戒斷症候群，請尋求戒菸專業協助。
 - ☆ 社區藥局專業藥師，提供優惠方案的戒菸藥物。
- ★ **R (remove)** – 移除引起吸菸念頭的一切。
 - ☆ 丟掉所有的菸灰缸、打火機和菸品。
 - ☆ 暫時遠離和吸菸的朋友的聚會！
 - ☆ 不要讓任何人在你的家裡或辦公室吸菸。
 - ☆ 戒菸期間不要喝酒、咖啡或刺激性飲料。



關心您的戒菸資源

- 免費戒菸諮詢專線 0800-636363
- 全國超過2,000家門診戒菸服務醫療院所查詢 02-2351-0120

☐ 我有做到 ☐ 尚未做到，將繼續努力



第5步 戒檳榔

嚼檳榔會引起口腔癌、食道癌、頭頸部位等癌症，甚至會導致其他身體器官受害，目前口腔癌為國人男性發生和死亡人數增加最快的癌症，而嚼檳榔是導致口腔癌的主因，故請嚼檳榔者應立即戒檳榔。



罹患口腔癌的健康危害因子大集合

- 只嚼檳榔，罹患口腔癌機率是一般人的28倍
- 嚼檳榔+喝酒，罹患口腔癌機率是一般人的54倍
- 嚼檳榔+抽菸，罹患口腔癌機率是一般人的89倍
- 嚼檳榔+喝酒+抽菸，罹患口腔癌機率是一般人的123倍

☐ 我有做到 ☐ 尚未做到，將繼續努力



第6步 節制飲酒

雖然醫學證據顯示，少量飲酒可能降低缺血性心臟病之風險，然而亦已證實，飲酒會導致諸多事故與疾病，且在少量時即有顯著危害，例如：車禍與其他事故傷害、暴力、口咽癌、肝癌、肝硬化、中風、胎兒先天性畸形等。

依據美國心臟學會對飲酒的建議，男性每日不宜超過2個酒精當量（約相當於啤酒720毫升，葡萄酒240-300毫升，白蘭地等烈酒60-80毫升）。女性每日不宜超過1個酒精當量（約相當於啤酒360毫升，葡萄酒120-150毫升，白蘭地等烈酒30-40毫升）。



☐ 我有做到 ☐ 尚未做到，將繼續努力



國民健康局

健康小叮嚀

預防阿茲海默症

阿茲海默症（Alzheimer's disease）是一種大腦神經退化性疾病，是失智症中最普遍的成因，早期病徵最明顯的為記憶力衰退，對時間、地點和人物的辨認出現問題等。

高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險，請落實健康生活六大步驟，並從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，多參與社交活動，以預防阿茲海默症找上您。



我的健康記錄
身高、體重、BMI、腰圍

日期	身高 (公分)	體重 (公斤)	BMI (公斤/公尺 ²)	腰圍 (英吋或公分)
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				



血壓、血糖、血脂

日期	收縮壓/ 舒張壓 (mmHg)	血糖 (mg/dl)	三酸甘 油酯 (mg/dl)	總膽 固醇 (mg/dl)	高密度 脂蛋白 膽固醇 (mg/dl)	低密度 脂蛋白 膽固醇 (mg/dl)
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					



我的健康記錄

身高、體重、BMI、腰圍

日期	身高 (公分)	體重 (公斤)	BMI (公斤/公尺 ²)	腰圍 (英吋或公分)
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				



血壓、血糖、血脂

日期	收縮壓/ 舒張壓 (mmHg)	血糖 (mg/dl)	三酸甘 油酯 (mg/dl)	總膽 固醇 (mg/dl)	高密度 脂蛋白 膽固醇 (mg/dl)	低密度 脂蛋白 膽固醇 (mg/dl)
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					



我的健康記錄

身高、體重、BMI、腰圍

日期	身高 (公分)	體重 (公斤)	BMI (公斤/公尺 ²)	腰圍 (英吋或公分)
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				



血壓、血糖、血脂

日期	收縮壓/ 舒張壓 (mmHg)	血糖 (mg/dl)	三酸甘 油酯 (mg/dl)	總膽 固醇 (mg/dl)	高密度 脂蛋白 膽固醇 (mg/dl)	低密度 脂蛋白 膽固醇 (mg/dl)
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					



我的健康記錄
身高、體重、BMI、腰圍

日期	身高 (公分)	體重 (公斤)	BMI (公斤/公尺 ²)	腰圍 (英吋或公分)
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				



血壓、血糖、血脂

日期	收縮壓/ 舒張壓 (mmHg)	血糖 (mg/dl)	三酸甘 油酯 (mg/dl)	總膽 固醇 (mg/dl)	高密度 脂蛋白 膽固醇 (mg/dl)	低密度 脂蛋白 膽固醇 (mg/dl)
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					
/	/					



運動生活規劃

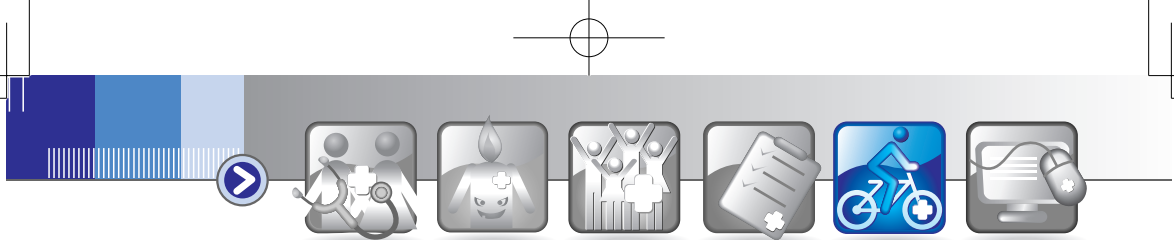
建議項目

- 不搭電梯，改爬樓梯。
- 上下班時以騎腳踏車或步行方式前往。
- 看電視時邊做伸展操。
- 上班期間安排15分鐘休息時間做健康操。
- 搭乘大眾交通工具時提前一站下車，增加步行的機會。
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒運動。
- 步行前往居家附近的超市、傳統市場、花市等。
- 幫忙做家事（掃地、拖地板等）。
- _____（可再自行填寫）
- _____（可再自行填寫）
- _____（可再自行填寫）

請填入右側的「我的一周運動生活規劃」，
每天不限定只填寫一項，也可以安排多項喔！

★國民健康局提醒，每天選擇適合您的運動項目，
養成每天運動的好習慣，健康快樂跟著來。





我的一週運動生活規劃

星期	項 目	完成 打V
(一)		
(二)		
(三)		
(四)		
(五)		
(六)		
(日)		

全部完成了！簽個名_____，給自己鼓勵鼓勵！
每週可替換不同的運動項目，但都要持之以恆喔！

健康資源

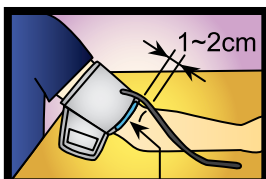
健康小工具

如何測量血壓

■ 量血壓前的準備動作

1. 測量前要先將手臂上的衣物脫下，休息5分鐘。
2. 血壓計、手臂與心臟齊高，手掌向上。
3. 第一次測量需左、右手皆測，以較高值為準。
4. 在淋浴、飲酒、飯後半小時內不要測量。

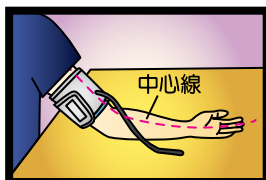
■ 電子血壓計操作方法



1. 手掌朝上，固定壓脈帶於肘關節上兩指高度(約1~2公分處)，並留下1-2根手指能進出的空隙。



2. 壓脈帶的膠管應放在內側肱動脈搏動點(約中指至手肘中心線位置)。



3. 按下加壓開關，儀器開始測量血壓。
- 4 測量結束後記錄血壓值。



健康小工具

如何測量腰圍

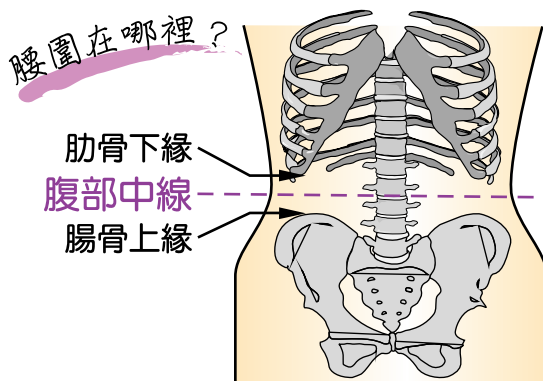
腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管疾病的風險。

■ 正確測量腰圍的方法

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度使其能通過左右兩側骨盆上緣(腸骨上緣)至肋骨下緣的中間點，同時注意皮尺與地面保持平行，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍數值。

找一個軟尺，量量我的腰圍：_____英吋或公分

(確量腰圍的方式，您量對了嗎？)



簡易食物代換表

類 別 (每份)	相 當 份 量 數	
全穀 根莖類 (280大卡)	飯200公克約1碗 菱角200公克約28個 (可食生重) 稀飯500公克約2碗 蕃薯220公克(可食生重) 土司100公克約2片 玉米粒280公克(罐頭) 餐包100公克約4個	熟麵條240公克約2碗 燕麥片70公克 餃子皮120公克約12張 春捲皮120公克約6-8張 蘇打餅乾80公克約12片 蘿蔔糕200公克 山藥440公克(購買量) 馬鈴薯360公克(可食生重) 饅頭120公克約1個
低脂奶類 (120大卡)	低脂鮮奶240cc1杯 低脂奶粉25公克約3平湯匙	
脫脂奶類 (80大卡)	脫脂鮮奶240cc1杯 脫脂奶粉25公克約3平湯匙	
豆、蛋、 魚、肉類 (可食生重) (55大卡)	一般魚類35公克 豬里肌35公克 草蝦仁30公克約6隻 山羊肉45公克 蛤蜊60公克約22個 棒腿40公克 牡蠣65公克 約8個	豆包(濕)30公克 火腿45公克約2 1/2片 魚丸(不包肉)60公克 牛腱35公克 麵腸40公克 毛豆45公克 真烏賊40公克



類 別 (每份)	相 當 份 量 數	
豆、蛋、 魚、肉類 (可食生重) (75大卡)	小排30公克 蛋1個60公克 豬大排35公克 清豆漿240cc 豬小腸55公克 油豆腐55公克 雞翅35公克	五香豆干40公克 牛排30公克 素雞50公克 魚丸(包肉)45公克 黃豆干70公克 傳統豆腐85公克 (薄)3小格 臭豆腐55公克
蔬菜類 (25大卡)	各種青菜100公克 (約各式煮熟蔬菜一碟，直徑15公分之碟子)	
水果類 (購買量) (60大卡)	青蘋果130公克 葡萄130公克約13個 葡萄柚250公克 楊桃180公克 美濃香瓜245公克 加州李子110公克 香蕉95公克 蓮霧180公克約2個	龍眼130公克 愛文芒果225公克 鳳梨130公克(去皮) 奇異果125公克 紅西瓜365公克 土芭樂155公克 草莓170公克 木瓜190公克
油脂類 (45大卡)	各種植物油5公克約1茶匙 腰果8公克約5粒 各種動物油5公克約1茶匙 西瓜子23公克(購買量)	花生8公克約10粒 沙拉醬7公克約2茶匙 開心果13公克(購買量) 核桃(生)7公克約2粒



網路資源

- 行政院衛生署
<http://www.doh.gov.tw>
- 行政院衛生署國民健康局
<http://www.bhp.doh.gov.tw>
- 行政院衛生署食品藥物管理局
<http://www.fda.gov.tw>
- 行政院衛生署國民健康局健康九九網站
<http://www.health99.doh.gov.tw>
- 行政院衛生署健康達人125民衆自我照護健康管理網站
<http://healthpromotion.doh.gov.tw/health>
- 戒菸防制資訊網
<http://tobacco.bhp.doh.gov.tw>
- 門診戒菸治療管理中心
<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit>



■ 戒菸專線服務中心

<http://www.tsh.org.tw>

■ 全民糖尿病觀測站

<http://www.diabetes.org.tw>

■ 中華民國糖尿病衛教學會

<http://www.tade.org.tw>

■ 台灣拒絕檳榔教育資訊網

<http://www.tnb.org.tw>

■ 檳榔e化網

<http://www.tnbschool.org>

■ 董氏基金會食品營養特區

<http://nutri.jtf.org.tw>

■ 董氏基金會華文戒菸網

<http://www.e-quit.org>



★國民健康局提醒您，
請善用以上網路資源，
可讓您更輕鬆、簡單
獲取更多健康相關的資訊喔!!!



國家圖書館出版品預行編目資料(CIP)

成人預防保健手冊 / 財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院著. -- 臺中市 : 衛生署國民健康局, 民
100. 07

- 面 ; 公分

ISBN 978-986-02-8545-1(平裝)

1. 預防保健服務 2. 健康檢查 3. 手冊

412.5026

100013446

書 名：成人預防保健手冊
著 者：行政院衛生署國民健康局
出版機關：行政院衛生署國民健康局
地 址：台中市南屯區408黎明路二段503號5樓
網 址：<http://www.bhp.doh.gov.tw/>
電 話：(04) 2259-1999

出版年月：中華民國100年7月

版 次：一刷

其他類型版本說明：本書另有電子版本，取得方式請上

國民健康局網站，網址為<http://www.bhp.doh.gov.tw/>

或健康九九網站，網址為<http://www.health99.gov.tw/>

定 價：25元

展售處

台北：國家書店

地址：10485台北市松江路209號1、2樓

電話：(02) 2518-0207

台中：五南文化廣場

地址：40042台中市區中山路6號

電話：(04) 2226-0330

GPN：1010002304

ISBN：978-986-02-8545-1

著作財產權人：行政院衛生署國民健康局

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人行政院衛生署國民健康局同意或書面授權。請洽行政院衛生署國民健康局（電話：02-29978616）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. (TEL：886-2-29978616)