



# 幸福有愛 健康基隆

## ～衛生局與您在一起

張賢政 MD. MSc.

家庭醫學、老年醫學、安寧緩和醫學 專科醫師

基隆市衛生局

113/5/1

亞洲最有愛城市 ♥   
IN KEELUNG

# 健康

- 健康的
  - 生理
  - 心理
  - 社會
  - A & P
  - Activity
  - Participation
  - 積極活動參與
- 好的生活品質



韌性. 尊嚴. 家. 愛

享受生命

過我想要的生活

每一天

即使失能. 即使失智

直到最後



台灣老年學暨老年醫學會  
Taiwan Association of Gerontology and Geriatrics

> 民眾版

> 專業版





# 台灣老年學暨老年醫學會

Taiwan Association of Gerontology and Geriatrics

字級：



- 最新消息
- 關於學會
- 老年學暨老年醫學新訊
- 認識老年學及老年醫學
- 專業觀點
- 預防保健
- 會員專區
- 尋找老年專科醫師

- 預防保健與疫苗
- 營養與膳食
- 個人運動保健
- 老年衰弱症
- 肌少症
- 跌倒防治
- 尿失禁
- 骨質疏鬆
- 失智症
- 憂鬱症
- 長期照護



### 學會訊息

[> Read more](#)

- > 2016.12.15 106年度年會時間、地點....
- .....
- > 2016.12.15 106年度專科醫師甄審日期....
- .....
- > 2016.12.08 105年度專科醫師口試甄審....



### 老年專科醫師



### 活動花絮

[> Read more](#)





長期照護  
Long-term cares



預防保健與疫苗  
Preventive health care and vaccines



尿失禁 Incontinence



營養與膳食  
Nutrition and diet



憂鬱症  
Gloomy



骨質疏鬆 Osteoporosis



失智症 Dementia



肌少症  
Less muscle disease



老人衰弱症  
Elderly debilitating disorder



跌倒防治  
Fall prevention





# 台灣老年學暨老年醫學會

## Taiwan Association of Gerontology and Geriatrics

字級：

最新消息

關於學會

老年學暨老年醫學新訊

認識老年學及老年醫學

專業觀點

預防保健

會員專區

尋找老年專科醫師



### 預防保健/預防保健與疫苗 - 張賢政醫師

#### 1、什麼叫做「預防保健」？老年人還能「預防保健」嗎？

「預防保健」是在還沒有生病時讓身體保持健康不生病，或即使生病也能早期發現、避免惡化、或避免日常生活功能退化（失能）。通常透過生活習慣改變、接種疫苗、使用預防藥物或健康食品、健康檢查（篩檢）、疾病治療、或復健等方法促成。

即使是老年人，仍有許多簡單有效的預防保健措施。除了要預防生病或死亡，老年人的目標更強調預防失能，以保有獨立不依賴，而有尊嚴的的生活品質。



# 大綱



本市醫療照護問題



基隆親子照護平台 育兒好幫手!



正確選擇 吃得安心!



接種疫苗 守護您我健康!



由關心開始 人人都是幸福捕手!



# 大綱



多元宣導 營造無菸環境!



作伙健康篩檢 周全健康照護!



失智友善 社區來守護!



長照服務 1966來幫您!



衛生局與您在一起!

# 大綱



本市醫療照護問題



基隆親子照護平台 育兒好幫手!



正確選擇 吃得安心!



接種疫苗 守護您我健康!



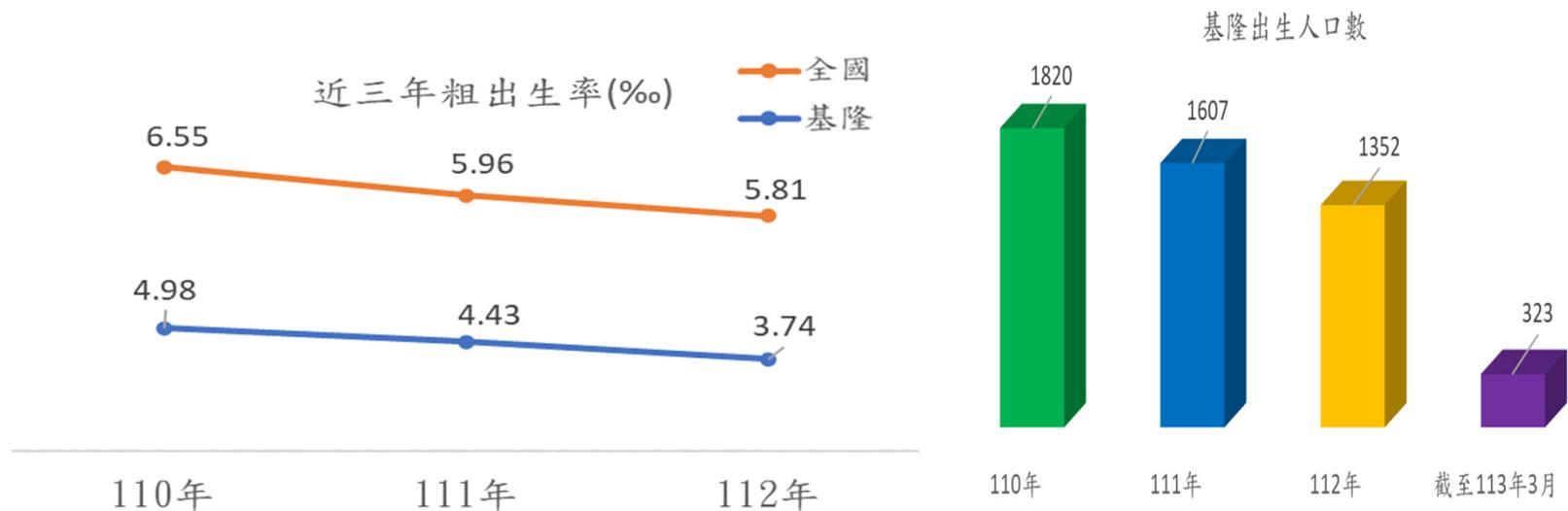
由關心開始 人人都是幸福捕手!



# 本市醫療照護問題

## • 少子化

粗出生率3.74%低於全國，出生人口數逐年下降



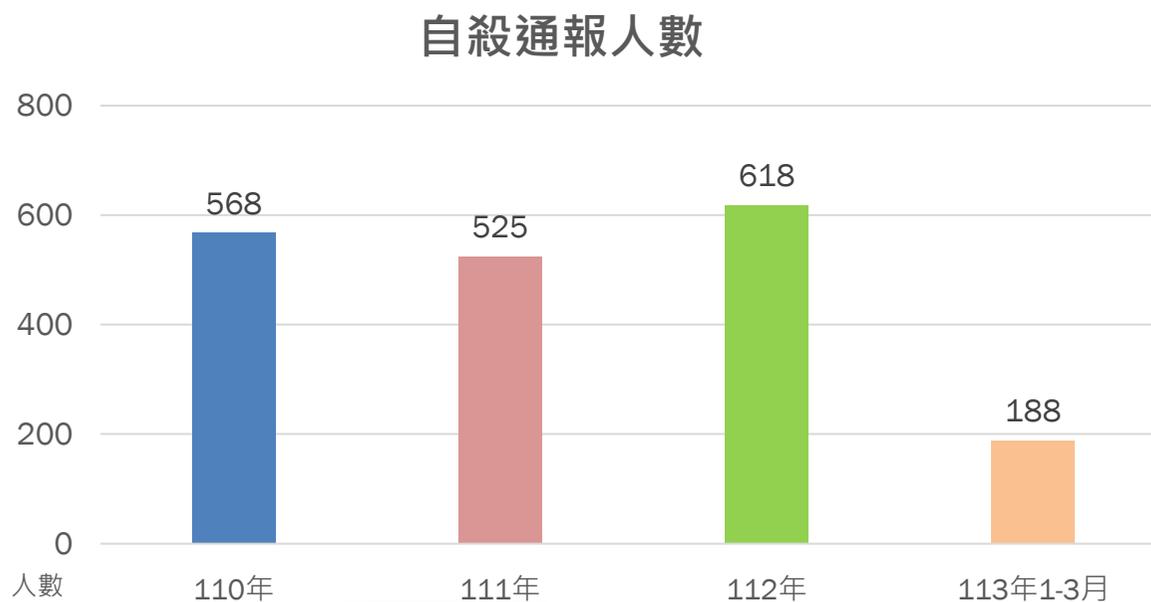
資源來源:內政部



# 本市醫療照護問題

- 自殺通報人數

近3年的自殺通報人數，逐年稍增長





# 本市醫療照護問題

## • 高齡化

65歲以上達20.2%，邁入超高齡社會

基隆市近10年老年人口數





# 大綱



本市醫療照護問題



基隆親子照護平台 育兒好幫手!



正確選擇 吃得安心!



接種疫苗 守護您我健康!



由關心開始 人人都是幸福捕手!



# 基隆親子照護平台 育兒好幫手!

- 診所休息，小孩健康狀況有問題，該怎麼辦?



# 基隆首創 全國第一 「基隆親子照護平台」



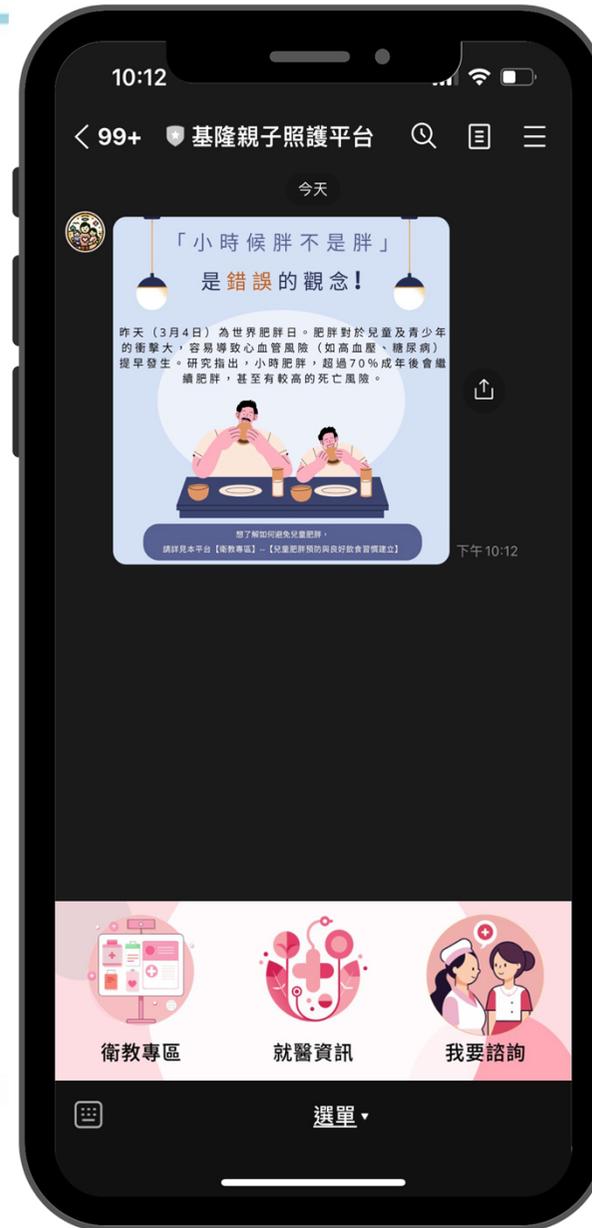
Line ID搜尋  
「@baby\_keelung」

夜間及假日提供照護建議

陪伴家長育兒好幫手

專業醫師護理師  
即時線上健康諮詢

基隆市政府廣告





# 基隆親子照護平台 育兒好幫手!

## ◆ 平台目前主要有三大功能專區

### 【衛教專區】

依據不同年齡兒童常見之醫療問題及處理

### 【就醫資訊】

提供基隆市在地之就醫資訊

### 【諮詢功能】

針對12歲以下孩童的照護問題提供一對一諮詢





# 基隆親子照護平台 育兒好幫手!

## 【醫療團隊】

具有兒科專業之醫師或護理師

## 【平台開放的對象】

家中育有12歲以下兒童之基隆市在地居民

## 【諮詢開放時間】

主要諮詢時段為針對醫療院所休診的

晚間8時至隔日上午8時及周末假日





# 【基隆親子照護平台】



陪伴家長的

育兒好幫手



1

專業醫師護理師  
夜間及假日線上健康諮詢

2

實用衛教資訊

3

就醫資訊與育兒資源

4

健康照護資訊推播

FIND US HERE



LINE app 搜尋  
**@baby\_keelung**



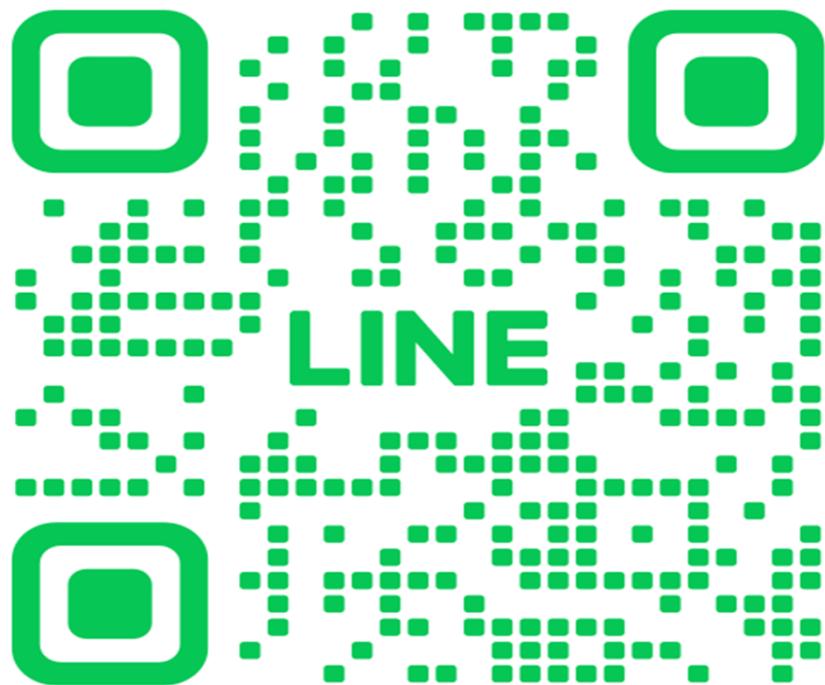
基隆市衛生局關心您



廣告



# 基隆親子照護平台 育兒好幫手!



# 大綱



本市醫療照護問題



基隆親子照護平台 育兒好幫手!



正確選擇 吃得安心!



接種疫苗 守護您我健康!



由關心開始 人人都是幸福捕手!



# 正確選擇 吃得安心!

- 112年計有 **121家** 通過餐飲衛生 **評核**
- 請選擇有食品衛生優良標示廠商消費較安心



# 正確選擇 吃得安心!

- 112年10月推動餐飲業者「衛生自主管理」
- 成立「基隆市落實衛生自主管理商家」Line群組
- 業者主動配合執行並上傳張貼情況
- 截至113年4月，已有501家業者加入
- 持續宣導及鼓勵業者加入



# 正確選擇 吃得安心!

## 成果

- 112年度轄內食品業者查核
  1. 食品良好衛生規範準則4,627家次
  2. 食品標示3,187件
  3. 抽驗1,473件

- 違反食品安全衛生管理法
  1. 行政處分84件
  2. 裁罰金額高達319萬元



# 大綱



本市醫療照護問題



基隆親子照護平台 育兒好幫手!



正確選擇 吃得安心!



接種疫苗 守護您我健康!



由關心開始 人人都是幸福捕手!



# 接種疫苗 守護您我健康!

- 為何要接種?
  - 降低併發重症及死亡風險
- 何時可以接種?
- 誰可以接種?





# 接種疫苗 守護您我健康!

## ◆ 疫苗接種資訊

### 肺炎鏈球菌疫苗

- 65歲以上長者
- 55-64歲原住民



### 新冠疫苗

- 第一劑：滿6個月以上民眾皆可施打新冠XBB疫苗
- 第二劑：65歲以上長者、55-64歲原住民、滿6個月以上免疫不全民眾與前1劑間隔至少12週(84天)

### 流感疫苗

- 預計10月開始
- 接種對象依疾管署公布為準





# 接種疫苗 守護您我健康!

## ◆本市疫苗接種資訊

基隆市衛生局網站公告訊息-最新消息



# 大綱



本市醫療照護問題



基隆親子照護平台 育兒好幫手!



正確選擇 吃得安心!



接種疫苗 守護您我健康!



由關心開始 人人都是幸福捕手!



# 由關心開始 人人都是幸福捕手!

## ◆ 自殺的警訊辨識(FACT)

### 感覺 (Feelings)

- 過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己、過度悲傷、持續的焦慮與憤怒。
- 無望的--「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都是覺得沒有希望」。
- 無價值感--「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。

### 行動或事件 (Action or Events)

- 藥物或酒精濫用
- 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
- 焦躁不安、攻擊、魯莽

### 改變 (Change)

- 對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣，在經過一段時間的消沈、退縮後突然情況好轉。
- 人格--更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決，或更為喧鬧、多話、外向。
- 行為--無法專心。睡眠--睡太多或失眠，有時候會很早醒來。
- 飲食習慣--沒有胃口、體重減輕、或吃得過量。

### 惡兆 (Threats)

- 言語--如「流血流多久才會死?」。
- 威脅--如「沒多久我就不會在這裡了」。
- 計畫--安排事務、送走喜愛的物品、研讀藥物、獲取武器。
- 自殺的企圖--服藥過量、割腕。

# 由關心開始 人人都是幸福捕手!

## ◆ 如何救助



# 自殺防治 守門人

你也可以做得到





# 由關心開始 人人都是幸福捕手!

## ◆ 心理諮商服務及專線

**免付費** (除醫療院所掛號費)

### 年輕族群心理健康 支持方案

自112年8月至113年7月

- ▶ **15-30歲**之青少年
- ▶ 無戶籍或居住地縣市之限制
- ▶ 每人每年**3**次諮商
- ▶ 地點：
  - (1) 基隆心身心精神科診所
  - (2) 安大心身心診所
  - (3) 衛生福利部基隆醫院
  - (4) 基隆維德醫院
  - (5) 耘心心理諮商所

### 社區高關懷服務方案

- ▶ 設籍或居住於基隆市民眾
- ▶ 每人每年**6**次諮商
- ▶ 提供時段：
  - (1) 週二、四下午
  - (2) 週三夜間
  - (3) 週六上午
- ▶ 地點：基隆市社區心理衛生中心  
(七堵區明德一路169號)
- ▶ 預約電話：2456-6185

### 免付費諮詢專線

- ▶ 衛生福利部安心專線 **1925**
- ▶ 生命線協助專線 **1995**
- ▶ 張老師基金會 **1980**
- ▶ 保護專線 **113**
- ▶ 男性關懷專線 **0800-013-999**





# 大綱



多元宣導 營造無菸環境!



作伙健康篩檢 周全健康照護!



失智守護友善社區

失智友善 社區來守護!



長照服務 1966來幫您!



衛生局與您在一起!



# 多元宣導 營造無菸環境!

使用任何形式  
的菸品都有害健康!

未滿20歲者吸菸是違法的  
須接受戒菸教育

於禁菸場所吸菸者  
處2仟元~1萬元罰鍰

任何人供應菸品給未滿20歲者  
處1萬元~25萬元罰鍰

112年違規案件共計167件，  
處分總金額達140萬元。

全面禁止電子煙

法

- 任何人使用，處2仟~1萬元罰鍰
- 供應者，處1萬元~25萬元罰鍰
- 攜帶進入國內者，處5萬元~500萬元罰鍰
- 販賣、展示者，處20萬元~100萬元罰鍰
- 製作廣告、接受傳播或轉載者，處20萬元~200萬元罰鍰
- 製造、輸入業者，處1仟萬元~5仟萬元罰鍰





# 多元宣導 營造無菸環境!

## 宣導

幼兒園繪圖小書



國小行動劇



無菸校園健康月



線上有獎徵答



設攤宣導



營造無菸環境



公車站候車亭海報



LED電視牆



# 多元宣導 營造無菸環境!



關懷及陪伴  
吸菸者戒菸



尋求專業協助



尋找戒菸動機



撥打免費戒菸專線

0800-636363



參加戒菸班



戒菸服務特約機構 ↓  
藥局/醫院/診所/衛生所



LINE@戒菸諮詢服務  
ID: @tsh0800636363



親友健康



自我健康



節省金錢



小孩健康



毛孩健康



# 多元宣導 營造無菸環境!

即日起至  
2024  
07  
31止  
【參加對象】有戒菸意願的民眾

LINE@線上戒菸諮詢  
@tsh0800636363

## 為愛熄菸 戒菸就贏

免費戒菸專線 0800-63-63-63

- 1 於活動期間，首次參加本市「二代戒菸服務」之民眾，完成第5週次療程，可領取貼心小禮乙份。
- 2 完成8週次療程，可領取戒菸毅力貼心小禮乙份。
- 3 貼心小禮數量有限送完為止。

歡迎加入 基隆市衛生局【健康報您知】  
我們將不定期發放健康訊息

基隆市衛生局  
戒菸服務特約機構

基隆市衛生局  
FACEBOOK

主辦單位 | 基隆市衛生局 協辦單位 | 基隆市戒菸服務特約機構 本經費來自菸品健康福利捐【廣五】



基隆市  
戒菸服務特約機構

## 7月31日前完成 另有小禮物喔!





# 大綱



多元宣導 營造無菸環境!



作伙健康篩檢 周全健康照護!



失智友善 社區來守護!



長照服務 1966來幫您!



衛生局與您在一起!



# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

- 為何要篩檢?

- 早期發現、早期治療



- 有哪些篩檢?

- 成人健康檢查、B、C肝篩檢

- 癌症篩檢(子宮頸癌、乳癌、口腔癌、大腸直腸癌及肺癌)

..... 等等



作伙健康篩檢 周全健康照護!

**免費**

# 成人健康檢查及 B·C肝篩檢

## B、C肝篩檢

服務對象

**45-79歲**民眾  
(40-79歲原住民)

**終身一次**

## 成人健康檢查 服務對象

服務內容包括身體檢查·血液生化檢查·腎功能檢查  
及健康諮詢等項目

**每3年1次** **40歲**以上未滿65歲民眾

**每1年1次** **35歲**以上且罹患小兒麻痺民眾

**55歲**以上原住民

**65歲**以上民眾

主動篩檢 預防疾病

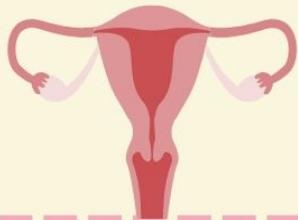
讓我們一起愛自己吧!



# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

## 5 癌篩檢 五告讚

子宮



子宮頸  
抹片檢查

30歲以上女性  
每年補助1次

口腔



口腔  
黏膜檢查

30歲以上嚼檳(含已  
戒)或吸菸者、18歲以  
上嚼檳(含已戒)原住民  
每2年補助1次

乳房



乳房X光  
攝影檢查

45-69歲女性或40-  
44歲家族史(指外祖  
母、外婆、母親、女兒  
或姊妹曾有人罹患乳癌)  
每2年補助1次

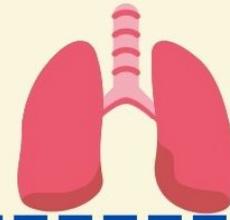
大腸



糞便潛  
血檢查

50-74歲民眾  
每2年補助1次

肺部



低劑量電腦  
斷層檢查

45-74歲女性/50-74  
歲男性具肺癌家族史者、  
50-74歲重度吸菸者  
每2年補助1次



# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

## ◆社區闔家歡篩檢平台



- ✓ 整合慢性病篩檢服務
- ✓ 5項癌症篩檢
- ✓ 各項疾病轉介管理

便民、增加服務可行性



# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

## ◆ 社區闔家歡篩檢平台

整合多項疾病篩檢，  
提供服務平台

- 癌症防治
- 慢性病防治
- 傳染病防治（肺結核）

整合篩檢服務、  
高危險個案轉診服務

- 篩檢、轉診
- 衛生教育
- 健康促進活動

整合資源共同提供服務

- 國民健康署：成人預防保健服務
- 社區醫療機構
- 志願服務：保健志工、民間團體..



# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

## ◆ 篩檢各關卡介紹-1



報到掛號



胸部X光



口腔黏膜及牙周病檢查



身高體重腰臀圍



尿液檢查



問卷填寫



# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

## ◆ 篩檢各關卡介紹-2



抽血檢查



糞便潛血檢查(iFOBT)



血壓測量



問卷自填



子宮頸抹片檢查



視力檢查



# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

## ◆ 發 報 告



報到處



第二次血壓測量



醫師理學檢查



衛教指導及預約轉診

112年  
成果

社區到點

29場次

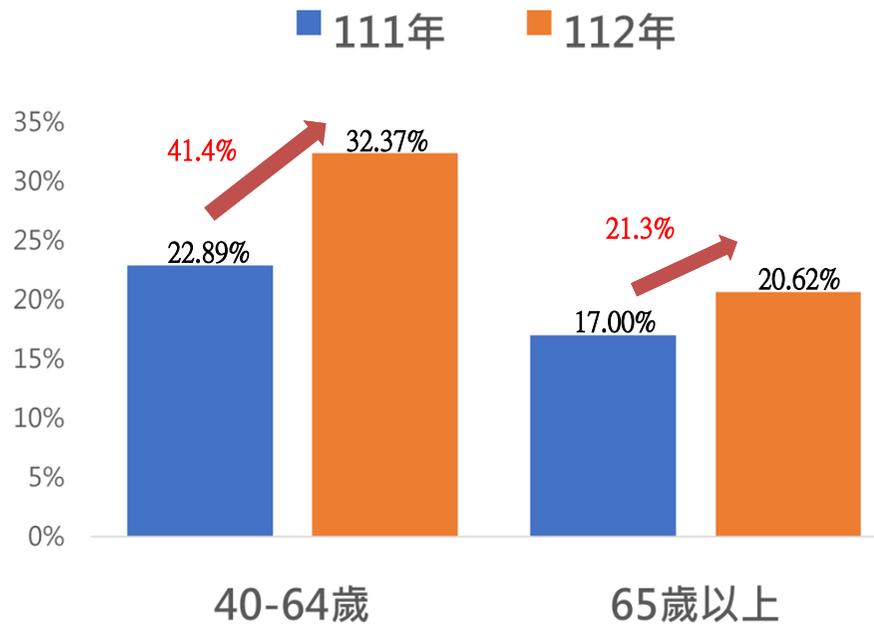
總受檢

13,689人次

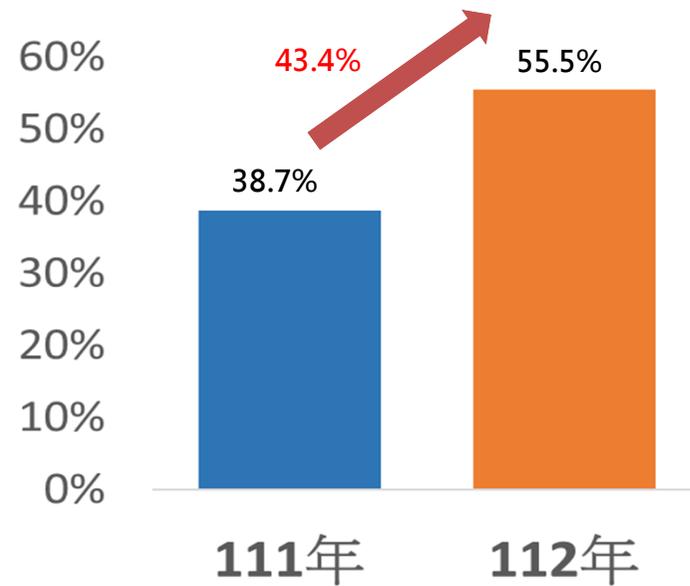


# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

## ◆ 成人預防保健利用率



## ◆ 45-79歲B、C型肝炎篩檢涵蓋率





# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

- 哪裡可以篩檢?

- 篩檢資格
- 提供篩檢服務的醫療院所



✓ 衛生局網站查詢!

✓ 基隆市健康地圖也可以查詢到

提供成人預防保健及B、C肝篩檢的醫療院所喔!



# 作伙健康篩檢 周全健康照護!

- ◆ 基隆市健康地圖有也有 C肝口服新藥 的院所資訊
- ✓ 本市目前共 18家 院所

基隆醫院	佑仁聯合診所	正光診所
基隆長庚	馬德里診所	孟俊診所
市立醫院	紀醫師診所	碇內診所
維德醫院	和睦家診所	康合診所
礦工醫院	晉安診所	仁祥診所
礦工基隆診所	群健診所	婁診所

C型肝炎口服藥物納入健保給付!

★免藥費 ★治癒率高 ★副作用小



# 大綱



多元宣導 營造無菸環境!



作伙健康篩檢 周全健康照護!



失智友善 社區來守護!



長照服務 1966來幫您!



衛生局與您在一起!



# 失智友善，社區來守護

## ◆失智不是正常的老化



### 失智症與正常老化的區別

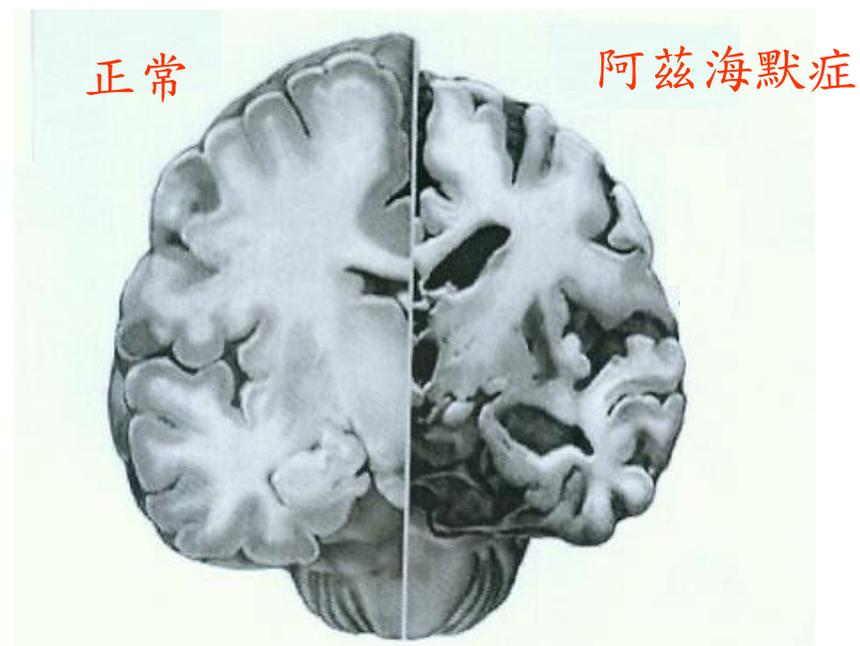
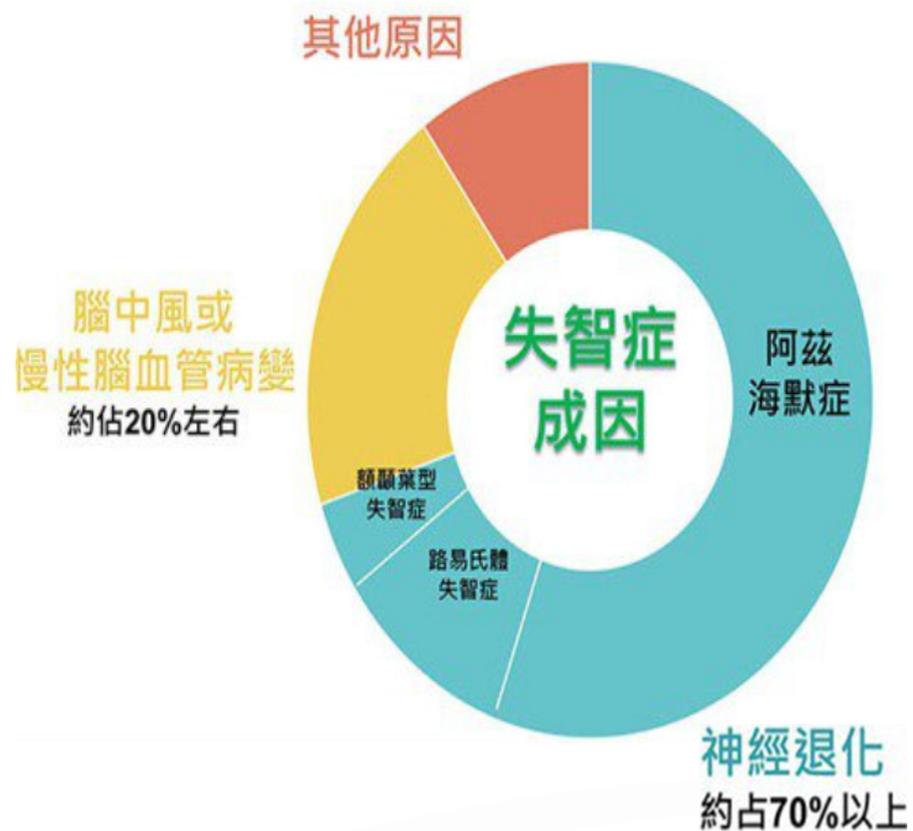
老化

- ★突然忘記某事，但事後會**想起來**。
- ★若做記憶測試，**可能**會無法完全記住測試中的物品。

失智

- ★對於自己說過的話、做過的事，**完全忘記**。
- ★**無法記住**記憶測試中的物品，甚至**完全忘記**自己做過測試。

# 失智友善，社區來守護





# 失智友善，社區來守護

## • 失智症十大警訊

- 1 記憶減退
- 2 計畫困難
- 3 不再勝任
- 4 物品錯置
- 5 時空錯亂
- 6 辨識混淆
- 7 表達困難
- 8 判斷減弱
- 9 社交疏離
- 10 性格轉變

## • 失智症看哪一科？

神經內科、精神科



# 失智友善，社區來守護

## ◆ 長者健康整合式功能評估 (ICOPE)

1. 評估長輩身心功能的健康。

2. 延緩失能的關鍵六大指標：

認知功能、行動能力、營養、視力、聽力、憂鬱



# 失智友善，社區來守護

## ◆ 長者健康整合式功能評估 (ICOPE)

- 評估對象：

年滿65歲以上長者或55歲以上原住民

- 評估方法：

1. 由醫事人員評估- 闔家歡、醫療院所、  
藥局、衛生所

2. 自評- 加入國健署LINE@ (長者量六力)



# 失智友善，社區來守護

「國健署 長者量六力」

LINE ID :

@hpaicope

學會量六力 相揪顧健康



長者量六力



掃描加好友

可至衛生所或請家中年輕人幫忙加入及註冊

# 失智友善，社區來守護





# 大綱



多元宣導 營造無菸環境!



作伙健康篩檢 周全健康照護!



失智友善 社區來守護!



長照服務 1966來幫您!



衛生局與您在一起!



# 長照服務 1966來幫您!

## ◆ 甚麼時機可以申請?

我的家人中風了，哪些服務可以用？

- ◆ 復能治療師到家提供專業指導
- ◆ 照顧服務員到家中分擔照顧工作
- ◆ 二手輔具免費借用或是輔具購買補助

我照顧的有點累了，想休息一下

- ◆ 照顧服務員到家中分擔照顧工作
- ◆ 有時間可以享受私人時間
- ◆ 跟其他身為家庭照顧者的朋友聊天紓壓

我沒辦法自己帶他去看醫生

- ◆ 照顧服務員陪同就醫
- ◆ 交通接送服務方便輪椅上下車
- ◆ 居家醫療服務



# 長照服務 1966來幫您！

## ◆ 服務對象

### 失能身心障礙者

領有身心障礙證明（或手冊）的失能者

### 55歲以上失能原住民

55歲以上日常生活如穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等需協助的原住民

### 50歲以上失智症患者

50歲以上有表達能力降低、記憶力下降、睡眠障礙、產生幻覺等疑似失智症狀，或確診為失智症民眾

### 日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人

日常生活需他人協助穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等的獨居老人；或體重減輕、提不起勁、下肢無力的衰弱老人

### 65歲以上失能老人

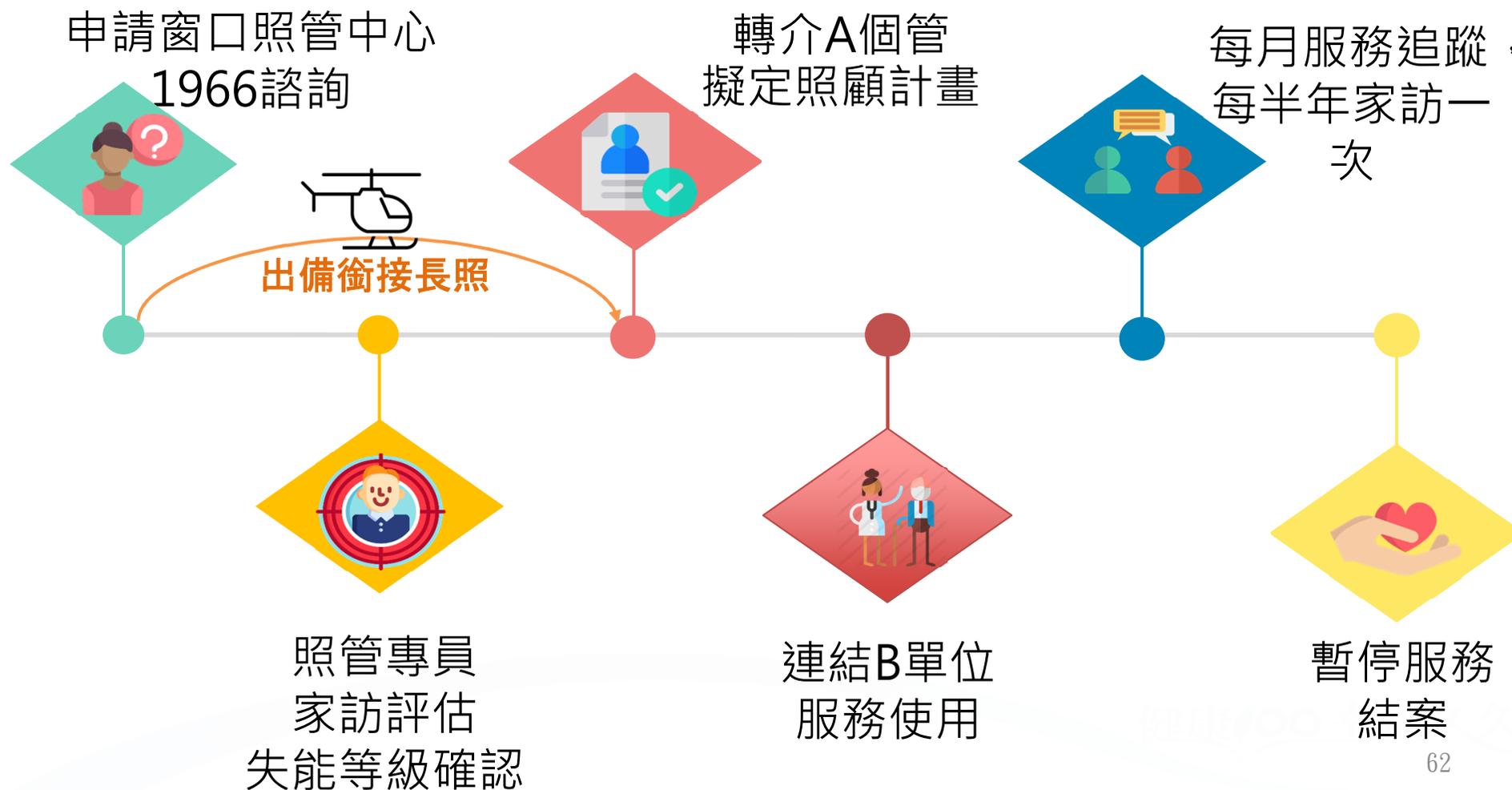
65歲以上日常生活如穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等需協助的老人





# 長照服務 1966來幫您!

## ◆ 申請流程





# 長照服務 1966來幫您!

## ◆ 長照4包錢

1

### 照顧及專業服務



居家照顧、社區服務、專業服務

2

### 交通接送服務



協助往返醫療院所就醫或復健

3

### 輔具與居家無障礙環境改善服務



4

### 喘息服務



提供家庭照顧者獲得休息時間



# 長照服務 1966來幫您!

## ◆ 4包錢 自行負擔

	長照低收	長照中低收	一般戶
社福身分	低收入戶 中低收入戶 中低老人1.5倍	中低老人2.5倍 中低身障	非前述兩者
照顧及專業服務	0%	自付5%	自付16%
交通接送服務	0%	自付10%	自付30%
輔具及居家無障礙 環境改善服務	0%	自付10%	自付30%
喘息服務	0%	自付5%	自付16%

費用舉例:

協助沐浴 一次320元，一般民眾只需負擔51元(320\*16%)。

搭計程車去醫院每次150元，用交通接送只需要45元喔(150\*30%)!還不用搬輪椅

# 長照服務 1966來幫您！

## 聘請外籍看護工家庭也可以申請長照服務喔！



原來我們家也可以申請長照，  
真是太好了！

- 交通接送服務**
- 輔具及居家無障礙環境改善服務**
- 照顧及專業服務**（額度僅給付**30%**，且限使用專業服務、到宅沐浴車及社區式服務交通接送）
- 喘息服務**（被照顧者經評估為長照需要等級**2-8**級者，於外籍看護工休(請)假即可申請）



# 長照服務 1966來幫您!

◆ 長照服務還有...

## ● 失智照護



☀ 失智共同照護中心3處

△ 失智社區服務據點11處

♡ 團體家屋1處



# 長照服務 1966來幫您!

## ◆ 長照服務還有...



## 住宿式長照補助大提升

112年起「住宿式服務機構使用者補助方案」每人每年最高補助額度

**由6萬元提高至12萬元**

### 適用機構

老人福利機構(除安養床)  
一般護理之家  
身心障礙福利機構  
住宿式長照機構  
精神護理之家  
榮譽國民之家(限自費失能或失智養護床)  
兒少安置機構

### 適用族群

- 地方政府照管中心長照需要評估等級**第4級以上**
- 身心障礙證明**中度以上**  
當年度累計**住滿180天者**

如當年度累計未達**180天者**，就住滿**1/2**日曆天之月份，每月給予補助總金額**1/12(即1萬元)**



長照服務 1966來幫您!

1966

長照服務專線

服務時間：週一至週五 上午08:00-12:00  
下午13:00-17:30

- 基隆市長期照顧管理中心
- 地址：安樂路二段164號5樓



# 大綱



多元宣導 營造無菸環境!



作伙健康篩檢 周全健康照護!



失智友善 社區來守護!



長照服務 1966來幫您!



衛生局與您在一起!



# 台灣老年學暨老年醫學會

## Taiwan Association of Gerontology and Geriatrics

字級：

最新消息

關於學會

老年學暨老年醫學新訊

認識老年學及老年醫學

專業觀點

預防保健

會員專區

尋找老年專科醫師



### 預防保健/預防保健與疫苗 - 張賢政醫師

#### 1、什麼叫做「預防保健」？老年人還能「預防保健」嗎？

「預防保健」是在還沒有生病時讓身體保持健康不生病，或即使生病也能早期發現、避免惡化、或避免日常生活功能退化（失能）。通常透過生活習慣改變、接種疫苗、使用預防藥物或健康食品、健康檢查（篩檢）、疾病治療、或復健等方法促成。

即使是老年人，仍有許多簡單有效的預防保健措施。除了要預防生病或死亡，老年人的目標更強調預防失能，以保有獨立不依賴，而有尊嚴的的生活品質。





## 預防保健/預防保健與疫苗 - 張賢政醫師

### 1、什麼叫做「預防保健」？老年人還能「預防保健」嗎？

「預防保健」是在還沒有生病時讓身體保持健康不生病，或即使生病也能早期發現、避免惡化、或避免日常生活功能退化（失能）。通常透過生活習慣改變、接種疫苗、使用預防藥物或健康食品、健康檢查（篩檢）、疾病治療、或復健等方法促成。

即使是老年人，仍有許多簡單有效的預防保健措施。除了要預防生病或死亡，老年人的目標更強調預防失能，以保有獨立不依賴，而有尊嚴的生活品質。

### 2、對老年人有益的預防保健「生活習慣」有那些？

即使已經高齡，下列生活習慣仍被證實能有效減少危害生命的疾病，或提高生活品質：

- 抽菸的人戒菸
- 健康飲食
- 規律運動（適當的運動類型、強度、頻率、持續時間、進展速度）
- 不過量飲酒
- 積極參加家庭或社區活動，與家人及朋友互動

以上生活習慣改變的計劃可以找醫師及各類醫療專業人員提供個別化的評估及建議，而戒菸也有藥物可



# 什麼叫做「預防保健」？

## 老年人還能「預防保健」嗎？

- 「預防保健」是在還沒有生病時讓身體保持健康不生病，或即使生病也能早期發現、避免惡化、或避免日常生活功能退化（失能）。通常透過生活習慣改變、接種疫苗、使用預防藥物或健康食品、健康檢查（篩檢）、疾病治療、或復健等方法促成。即使是老年人，仍有許多簡單有效的預防保健措施。
- 除了要預防生病或死亡，老年人的目標更強調預防失能，以保有獨立不依賴，而有尊嚴的生活品質。

# 對老年人有益的 預防保健「生活習慣」有那些？

- 即使已經高齡，下列生活習慣仍被證實能有效減少危害生命的疾病，或提高生活品質：
  - **抽菸的人戒菸**
  - **健康飲食**
  - **規律運動**（適當的運動類型、強度、頻率、持續時間、進展速度）
  - **不過量飲酒**
  - **積極參加家庭或社區活動，與家人及朋友互動**
- 以上生活習慣改變的計劃可以找醫師及各類醫療專業人員提供個別化的評估及建議，而戒菸也有藥物或技巧可協助

# 老年人需要接種的疫苗有那些？

- 老年人如果沒有不能接種的禁忌，醫師依年齡及既有疾病等個別化的評估，通常都會建議要接種的疫苗包括：
  - **流行性感冒（流感）** (應每年接種)
  - **肺炎鏈球菌** (應包括13價結合型疫苗，及23價多醣體疫苗)
  - **(新冠 COVID)**
  - **帶狀皰疹**
  - 超過十年沒有接種含**破傷風**的成人多合一疫苗的人，需要追加。
- 至於其他疫苗，包括年輕時該接種沒有完成，或是要到特定國家地區旅遊或工作，也需要醫師個別化的評估及建議

# 有沒有免費的老人健康檢查？

- 所謂健康檢查，或稱「篩檢」，是指自覺健康，還沒有不舒服的人都應該接受的檢查。證實有效的項目已經多由國民健康署公費給付，由健保合約醫療院所執行，一般老人都應該定期檢查，包括：
  - 成人預防保健（慢性病相關）：包括空腹血糖、血脂肪、肝功能、腎功能、尿蛋白。結果正常的老年人每年再檢查一次。
  - 癌症篩檢：包括大腸癌、女性乳癌、子宮頸癌、口腔癌。依項目每年或兩年一次，各有其建議的最高年齡或條件。
  - （肝癌則建議慢性 B 或 C 型肝炎病人定期直接以健保就醫篩檢）

## 還有其他建議要做的健康檢查項目嗎？

- 每次就醫時量血壓、身高、及體重，醫師重新評估所有藥物及健康食品，都是最重要的篩檢。
- 符合特定條件老人需要老年醫學專科醫師的周全性評估，可能會包括跌倒風險、日常生活功能、認知（失智）、憂鬱、視力、聽力等。
- 各種需要額外儀器的自費檢查中，骨密度可能是需要的，其他項目包括心血管疾病或癌症相關項目，應該請醫師個別化評估及討論。



長期照護  
Long-term cares



預防保健與疫苗  
Preventive health care and vaccines



尿失禁 Incontinence

營養與膳食  
Nutrition and diet



憂鬱症  
Gloomy



骨質疏鬆 Osteoporosis

失智症 Dementia



肌少症  
Less muscle disease



老人衰弱症  
Elderly debilitating disorder



跌倒防治  
Fall prevention



# 衛生局與您在一起

- 服務對象





# 衛生局與您在一起

## 基隆市衛生局FB

