

我的檔案

基本資料

姓 名	
出生年月日	年 月 日 (歲)
身高 / 體重	公分/ 公斤
電 話	
手 機	
地 址	_____ 縣 (市) _____ 鄉鎮區 (市) _____ 村 (里) _____ 鄰 _____ 路 (街) _____ 段 _____ 巷 _____ 弄 _____ 號 _____ 樓

緊急聯絡人

電 話	
手 機	

如拾獲本手冊，請聯絡本手冊持有人，謝謝您！



溫馨叮嚀

隨著經濟水準的提昇，物質及精神生活品質不斷地改善，個人對於身體健康的追求不再只是消極的「治療」，而是強調積極的「預防」，政府的責任即必須做好保健及醫療的工作，以保障國民健康。多數疾病可透過預防篩檢及健康促進，達到早期發現、早期診斷、早期治療，不但可以降低疾病的發生，同時減少病情的惡化。

健康是生命的泉源，擁有健康其實不難，只要建立正確的健康習慣、吸取健康知識，有恆心、努力的去實踐，就能夠擁有健康。臺北市大安區健康服務中心規劃社區「健康服務站」，採定點定時服務模式，結合醫師、藥師、復健師、營養師等醫療資源，提供各項飲食、運動、藥物諮詢及乳房攝影檢查、大腸直腸癌篩檢、口腔癌篩檢、三

合一（血壓、血糖、膽固醇）篩檢、骨質密度檢測、眼壓測量、視力檢測等健康篩檢服務，使社區民衆能就近獲得健康服務與保健資訊。

為提供民衆正確保健新知，建立健康生活，特別設計「我的健康『本』事」小手冊，讓您為自己建立健康「本錢」的大事曆能完全記錄下來，並獲得便利、簡易的健康照護資訊。請記得每次篩檢時，都要攜帶並妥善使用本手冊，這就是您愛自己的開始，不要再讓忙碌、遺忘而錯失健康篩檢的機會！

敬祝

平安 健康 ！

臺北市大安區健康服務中心

主任 **李碧慧** 謹識



目錄

健康篩檢項目	1
我的健康大事曆	2
控制血壓-壓力去、活力來.....	9
控制血脂-做檢查、早發現.....	12
控制血糖-聰明選、健康吃.....	19
健康健走	21



健康篩檢項目

項 目	對 象
口腔癌篩檢	18歲以上男女，1年1次。
子宮頸抹片檢查	30歲以上女性，1年1次。
血壓、血糖、膽固醇檢查	40歲以上男女，1年1次。
肝癌篩檢	40歲以上男女，1年1次。
乳房攝影檢查	50-69歲女性，2年1次。
大腸直腸癌篩檢	50-69歲男女，2年1次。
老人流行性感疫苗	65歲以上男女，1年1次。
臺北市老人健康檢查	設籍臺北市65歲以上男女，1年1次。
行政院衛生署全民健保- 成人預防保健健康檢查	40歲以上-未滿65歲男女，3年1次。 65歲以上男女，1年1次。

我的健康大事曆

檢查項目	檢查日期			
	年月日	年月日	年月日	年月日
□腔癌篩檢				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
子宮頸抹片檢查				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
肝癌篩檢				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
乳房攝影檢查				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
大腸直腸癌篩檢				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
老人流行性感疫苗				
接種後反應				
臺北市老人健康檢查				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
成人健康檢查				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				

我的健康大事曆

檢查項目	檢查日期			
	年月日	年月日	年月日	年月日
□腔癌篩檢				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
子宮頸抹片檢查				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
肝癌篩檢				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
乳房攝影檢查				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
大腸直腸癌篩檢				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
老人流行性感疫苗				
接種後反應				
臺北市老人健康檢查				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				
成人健康檢查				
檢查結果暨 醫事人員建議事項				

我的健康大事曆

檢查日期 (年月日)	血 壓		血 糖		總膽固醇 mg/dl	三酸甘油酯 mg/dl	體重 (公斤)	腰圍 (公分)	BMI 體重(公斤)/ 身高 ² (公尺 ²)
	收縮壓 mmHg	舒縮壓 mmHg	飯前 mg/dl	飯後 mg/dl					
參考值	參考值 <120	參考值 <80	參考值 70-100	參考值 80-140	參考值 <200	參考值 <150	理想體重 $22 \times \text{身高}^2$ (公尺 ²), ±10%	男 <90 女 <80	過輕： <18.5 正常： 18.5-23.9 過重： 24-26.9 肥胖： ≥27

我的健康大事曆

檢查 日期 (年月 日)	血 壓		血 糖		總膽 固醇 mg/ dl	三酸 甘油 酯 mg/ dl	體重 (公斤)	腰圍 (公分)	BMI 體重 (公斤)/ 身高 ² (公尺 ²)
	收縮壓 mmHg	舒縮壓 mmHg	飯前 mg/ dl	飯後 mg/ dl					
參考 值	參考值 <120	參考值 <80	參考 值 70- 100	參考 值 80- 140	參考 值 <200	參考 值 <150	理想 體重 $22 \times \text{身高}^2$ (公尺 ²) , ±10%	男 <90 女 <80	過輕： <18.5 正常： 18.5-23.9 過重： 24-26.9 肥胖： ≥27

我的健康大事曆

[illegible]

我的健康大事曆

檢查 日期 (年月 日)	血 壓		血 糖		總膽 固醇 mg/ dl	三酸 甘油 酯 mg/ dl	體重 (公斤)	腰圍 (公分)	BMI 體重 (公斤)/ 身高 ² (公尺 ²)
	收縮壓 mmHg	舒縮壓 mmHg	飯前 mg/ dl	飯後 mg/ dl					
參考值	參考值 <120	參考值 <80	參考 值 70- 100	參考 值 80- 140	參考 值 <200	參考 值 <150	理想 體重 $22 \times \text{身高}^2$ (公尺 ²) , ±10%	男 <90 女 <80	過輕： <18.5 正常： 18.5-23.9 過重： 24-26.9 肥胖： ≥27

我的健康大事曆

[illegible]

控制血壓-壓力去、活力來

※高血壓的定義及18歲以上成人測量血壓之追蹤標準：

分 類		收縮壓	舒張壓	建 議
正常血壓		120以下	80以下	每年至少測量血壓1次
高血壓前期		120-139	80-89	每年至少測量血壓2次；改善不良的生活習慣
高血壓	輕度	140-159	90-99	2個月內再行確定
	中度	160-179	100-109	1個月內評估或轉介治療
	重度	≥ 180	≥ 110	1週內評估或轉介治療

心血管疾病發病前通常無明顯症狀，定期測量血壓以隨時掌控身體的健康是非常重要的！

【資料來源：行政院衛生署國民健康局】

※高血壓患者注意事項：

- ◎定期測量血壓並記錄。
- ◎注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
- ◎限制鹽份的攝取，烹調宜清淡。
- ◎不要吸菸、喝酒。
- ◎經常保持大便通暢，預防便秘發生。
- ◎不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- ◎做適度的運動，每週至少3天，每次持續30分鐘以上。
- ◎要有充份的睡眠與休息，不要焦躁、激動。
- ◎按醫生處方吃藥。



※高血壓保健飲食：

食物類別	每日份量	每份量說明	食物選擇舉例	營養成分之特性
全穀類	7-8份	1片麵包、半杯穀物、半杯熟飯或麵食	全麥麵包、鬆糕、貝果、燕麥	熱量與纖維
蔬菜	4-5份	1杯生菜、半杯熟菜、180ml蔬菜汁	蕃茄、馬鈴薯、紅蘿蔔、菠菜等各種蔬菜類	鉀、鎂、纖維
水果	4-5份	180ml鮮果汁、1個中型水果、1/4杯乾燥水果、半杯新鮮或罐頭水果	各式水果、葡萄乾	鉀、鎂、纖維
低脂或脫脂乳製品	2-3份	240ml牛奶、1杯優格、45公克乳酪	脫脂或1%低脂奶、低脂或脫脂優格或乳酪	鈣、蛋白質
肉類	2份或更少	90公克熟肉	瘦肉、去皮雞肉、魚肉，低油烹調	蛋白質、鎂
核果類	1-2份	45公克或1/3杯或2湯匙的種子類、半杯煮熟豆類	杏仁果、核桃、葵花子等核果類	熱量、鎂、鉀、蛋白質、纖維

【資料來源：行政院衛生署國民健康局】

控制血脂-做檢查、早發現

※血脂肪的診斷標準：

分類	總膽固醇	三酸甘油酯	低密度脂蛋白 (不好) 膽固醇	高密度脂蛋白 (好) 膽固醇
正常值	<200	<150	<100	男生： >45 女生： >50
邊際高值	200~239	150~199	130~159	-
過高值	≥240	≥200	≥160	-
過低值	-	-	-	過低值 <40
單位為mg/dl；若高密度膽固醇≥60mg/dl， 對缺血性心臟病有保護作用。				

【資料來源：行政院衛生署國民健康局】



※血脂是什麼？

血漿中所含的脂肪簡稱血脂，主要包含膽固醇（Total Cholesterol）、三酸甘油酯（或稱為中性脂肪，TG）。血脂必須與特殊蛋白結合成為脂蛋白，才能溶在血漿中，隨著血液循環。

※好膽固醇vs壞膽固醇：

血液中脂蛋白分為高密度脂蛋白（HDL）、低密度脂蛋白（LDL）。高密度脂蛋白含大量的磷脂類及少量的膽固醇，可以移除血液中過多的膽固醇，預防脂肪堆積在血管壁中，因此高密度脂蛋白（HDL）俗稱為「好的膽固醇」；低密度脂蛋白（LDL）含大量膽固醇，而且體積小，容易滲入血管壁中，形成動脈粥狀硬化，因此低密度脂蛋白（LDL）俗稱為「壞的膽固醇」。

※膽固醇及三酸甘油酯的控制：

◎近年來有科學家研究證實，食物中的飽和油

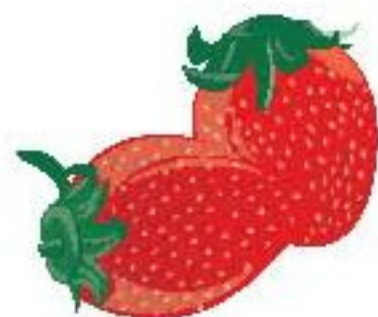
脂比食物中的膽固醇更會提升血液中壞的膽固醇，飲食中以單元不飽和脂肪酸（橄欖油、芥花油）或是多元不飽和脂肪酸（葵花油、大豆油、玉米油）的植物油取代動物性油脂，可以降低低密度脂蛋白（LDL）。

◎避免油炸食物或是速食，炸薯條、洋芋片都是因為料理的方式而讓你吃進較多壞的膽固醇。

◎多吃纖維質高的食物，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。

◎維持理想體重。

◎儘量少喝酒。



◎多運動：每週最好有3次在30分鐘以上的有氧運動，如快步走、慢跑、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈等，不但可以有效的提升好的膽固醇、降低壞的膽固醇在體內的存留，也可以控制體重。

◎戒菸：抽菸會使血液中壞的膽固醇增加，使血液變得黏稠，增加了罹患心血管疾病的機率。

※高膽固醇血症之飲食原則：

◎膽固醇每日攝取少於200毫克，則血膽固醇可減少15~20%

(下表為每100公克食物所含膽固醇毫克數；每100公克食物所含油脂標示：★★★代表20公克以上、★★代表10公克以上、★代表5~10公克、~代表5公克以下)

常用食品所含膽固醇及油脂含量

蛋 類	油 脂	膽固醇	蛋 類	油 脂	膽固醇
鴨蛋黃	★★★	1220	皮 蛋	★	599
雞蛋黃	★★★	1131	鹹鴨蛋	★★	514
鵝 蛋	★★	870	雞 蛋	★	433
鐵 蛋	★★	741	茶葉蛋	★	329
鵪鶉蛋	★★	600	鵪 蛋	★	303

雞肉類	油 脂	膽固醇	雞肉類	油 脂	膽固醇
雞 肝	~	359	鴨 肉	~	93
雞 胗	~	196	清 腿	★	88
鴨 賞	★★	144	雞胸肉	~	72
雞 心	★★	143	鵝 肉	★★	71
雞 爪	★★	114	火 雞	★	54
二節翅	★★	102	里肌肉	~	49

肉 類	油 脂	膽固醇	肉 類	油 脂	膽固醇
豬 腦	★	2075	豬大腸	★★★★	112
豬 腎	～	267	豬舌頭	★★	112
豬 肝	～	260	豬肉酥	★★★★	103
豬小腸	★	199	豬蹄膀	★★★★	94
臘 肉	～	143	豬 肚	★★	68
豬後腿肉	～	65	豬五花肉	★★★★	66
豬肉干	～	130	香 腸	★★★★	65
豬 腳	★★	127	牛小排	★★★★	67
熱 狗	★★★★	55	牛 鍵	～	66
豬 血	～	54	牛 腩	★★★★	65
豬大里肌	★★	52	牛 肚	～	134
豬血糕	～	21	羊 肉	★★	24
培 根	★★★★	49	西式火腿	～	33
豬 心	★	44			

海產類	油 脂	膽固醇	海產類	油 脂	膽固醇
小魚干	~	669	章 魚	~	183
蝦 米	~	645	草 蝦	~	157
烏魚子	★	632	干 貝	~	112
魷魚絲	~	330	九 孔	~	102
小 卷	~	316	石斑魚	★★	88
紅 蟳	~	296	吻仔魚	~	84
柴魚片	★	240	白帶魚	~	69
烏 賊	~	203	海 鰻	~	68
土 托	★★	80	黃 魚	~	66
皮 刀	~	77	白鯧魚	★	66
鱸 魚	~	72	吳郭魚	~	65
文 蛤	~	56	烏 魚	★	63
鯉 魚	~	55	生 蠔	~	63
牡 蠣 (蚵仔)	~	51	鯖 魚	★★★	60
鮪 魚	~	60	鮭 魚	★★	60

奶製品	油 脂	膽固醇	奶製品	油 脂	膽固醇
羊奶粉	★★★	103	煉 乳	★	14
全脂奶粉	★★★	91	酸乳酪(原味)	~	14
乳 酪	★★★	83	鮮乳(低脂)	~	10
低脂奶粉	★★	56	冰淇淋(巧克力)	★	8
調味奶粉(果汁)	★★	44	布丁牛乳	~	7
淡煉乳(奶水)	★	31	奶精(植物性)	★★★	0
羊乳片	~	21	養樂多	~	0
鮮乳(全脂)	~	15	鮮奶油	★★★	0

加工食品	油脂	膽固醇	加工食品	油脂	膽固醇
蛋黃酥	★★★	577	花枝羹	~	80
幼滑蝦醬	~	277	花枝脆丸	~	78
蛋 餃	★★	246	旗魚塊	★	76
蛋 捲	★★★	146	魚 餃	★★	73
巧克力泡芙	★★★	146	花枝丸	★	67
蒲燒鰻	★★★	136	燕 餃	★★★	65
鰻魚罐頭	★★	124	貢 丸	★★	65
肉 燥	★★★	109	豬腳凍	★	62
蝦 餃	★★★	103	肉 粽	★	61
魚肉鬆	★★★	100	花枝塊	★	82
蚵仔煎	★★	100			

【資料來源：行政院衛生署國民健康局】

控制血糖-聰明選、健康吃

※糖尿病是什麼？

正常情況下，身體會將吃進去的澱粉類食物轉變為葡萄糖，做為身體的燃料。胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以幫助葡萄糖進入細胞，提供熱能。糖尿病因為胰臟不能製造足夠的胰島素，葡萄糖無法充分進入細胞內，血糖濃度就會升高，形成糖尿病。

※糖尿病控制目標：

◎血糖：空腹：70-100 mg/dl。

飯後二小時：80-140 mg/dl。

◎糖化血色素（HbA1c）：<7%。

※日常飲食應注意：

◎維持理想體重。

◎均衡攝取六大類食物：奶類、五穀根莖類、水果類、蔬菜類、蛋豆魚肉類、油脂類。

◎養成定時定量的飲食習慣，勿暴飲暴食。

- ◎慎選食物烹調方式，避免油煎、油炸等烹調，多清蒸、紅燒、涼拌、燉、烤、滷等低油烹調方式。
- ◎不吃皮、肥肉、內臟等高油、高膽固醇食物。
- ◎少吃精製醣類或加糖的食物。
- ◎飲食清淡不宜過鹹，儘量避免攝取加工或醃製食物。
- ◎多攝取高纖維食物，可減緩醣類吸收；高纖食物：全穀類、未加工的豆類、蔬菜及新鮮水果。
- ◎儘量避免應酬喝酒。
- ◎如吃不飽時：可以選擇低熱量食物來增加飽足感，如：蔬菜類、無糖或代糖做的果凍、愛玉、仙草、蒟蒻、無糖咖啡及茶等食物。



健康健走

※健走：

健走是全世界運動人口最多的一種有氧運動。安全、低衝擊、方便、簡易、經濟，適合一般族群。



※運動注意事項：

◎運動服裝讓你舒適又安心的從事運動，無論從事任何運動，穿著正確的運動服裝都能夠在運動表現上加分。



- 透氣性：以避免運動產生的熱氣無法揮發，鬱積在體內，造成體溫過高。以往錯誤觀念，喜歡穿不透氣的減肥衣褲，其實只是把體內水分排出，想要減少脂肪效果有限。
- 排汗性：現在新科技材質的運動服裝，排汗又保暖，讓您運動倍感舒適。

- 延展性：要有足夠的伸縮度，才能有效完成完整的動作，並保持動作的標準和安全。
- 舒適性：太緊繃的衣服，即使是有足夠的彈性，也會讓人喘不過氣的感覺，影響運動的品質。而且運動的時間較長，強度較高，長時間的穿著不舒適的服裝，反而影響運動意願。
- 適宜性：輕薄短小固然時髦好看，但過分暴露不合宜。特別是在公共場合，如果因為運動時動作加大，或是其他非站立的姿勢，是非常不雅觀的。
- 不論你喜歡寬鬆的T恤運動褲，還是合身的背心短褲，材質以棉質為佳。記得要穿襪子。
- 女生要穿運動內衣才能保護自己，避免胸部因動作震幅過於激烈而拉傷。讓運動很愉快，還要記得經常換洗，讓別人也能運



動愉快。

◎鞋子是運動最重要的裝備。從事健身操或健走課程，穿著健走專用鞋或是多功能鞋。從事有氧舞蹈或健身運動，應穿著有氧鞋或多功能鞋。因為鞋底及鞋筒的構造與設計，是最能達到保護使用者安全的目的，需要特別注意。

- 鞋子要合腳，但要預留一點點空間，因為等你運動一陣子以後，腳會腫脹、稍微變大。你的運動鞋應該比平常的鞋子大一點。

- 好的運動鞋應該很有彈性，用你的雙手抓住鞋的前後兩端，看看是否能折疊彎曲，若是十分僵硬，一點彈性都沒有，那表示你該換鞋子了。



- 建議兩雙鞋交替穿，或選購具氣墊的運動鞋，都能增加避震效果。

◎水是健走及所有運動過程中，不可或缺的東西，但應該怎麼喝呢？

- 在運動前、運動時和運動以後都應該喝水，特別是在潮濕炎熱的天氣，更應該要喝水。



- 假如你預備運動一個小時，那麼你要在15分鐘以前就喝水，在運動過程中，每15分鐘補充一次水，份量約80CC~150CC，一般扁紙杯一至二杯的份量。假如你運動超過一個小時，你可以喝碳水化合物或加鹽的飲料。
- 運動結束後需繼續補充水分。
- 別等到渴了才喝水，要在感覺口渴之前就補充水份。

※基礎健走法：

想避免因健走而產生運動傷害的話，最重要的是正確的健走技巧，而基礎技巧主要是良好的姿勢，在健走時必須特別注意下列各要點：



◎健走時身體線條儘量拉高。

- 雙眼注視方，頭抬高，頸部放鬆。
- 肩膀放鬆，向下向後，不要駝背。
- 腹肌輕輕地收縮，使下背部壓平。
- 骨盆內收應位於身體的正下方。
- 步伐大小以舒適為原則。
- 不要故意跨大步，測試自然步幅的大小可用下面這個簡單的方法：雙腳併攏站立，身體自腳踝以上重心向前傾，然後將單腳前踏以免跌倒，這一步的大小大約就是自然的步幅。

※體適能健走法：

體適能健走法是當健走速度加快到比較輕快的速度時，身體在動作上所產生的自然變化與修正，包括手肘彎曲，腳步自然加快。

◎上半身動作要領：

- 手肘彎曲約成90度，這樣可加快手臂的擺動，間接使腳步也加快。



- 手臂向前擺動時，手不得高過胸部。向後時，拳頭位置約在腰部外側。
- 維持身體拉高的姿勢，不要因為速度加快而從腰部向前彎。

◎下半身動作要領：

- 應該是腳跟先著地，這時腳尖上勾；然後再將重心移到前腳掌肉墊處，以腳尖用力推離地面。
- 膝蓋不可鎖死僵硬，應隨時保持輕鬆狀態，但並非刻意彎曲。
- 當加快速度時主要應該加快腳步，不要有意地加大步幅，速度加快時步幅自然會較大，但是腳步必須放輕，避免衝擊對關節造成傷害。



註：加快速度時，感覺小腿前側酸痛是正常的現象，應該在10-20分鐘後逐漸好轉，可做脛骨前肌伸展，來放鬆小腿前側。



【資料來源：中華民國健身運動協會】

◎ 98年度大安區社區健走教室：

(逢下雨取消，初次參加者建議事先以電話諮詢)

教室名稱	教室地址	負責單位 聯絡電話	諮詢時間
法治社區 健走教室	法治公園 (大安區通化 街184巷口)	法治里辦公室 2738-6436	週一至週六 上午7時至8時
大學社區 健走教室	大學公園 (大安區辛亥 路1段溫州街 口)	大學里辦公室 2362-2674	週一至週六 晚上9時至9時30分
華聲社區 健走教室	延吉公園 (大安區延吉 街131巷)	華聲里辦公室 2771-5309	週一、三、五 晚上7時30分至 8時30分
長立社區 健走教室	龍陣2號公園 (大安區瑞安 街61號)	長立健康樂 活發展協會 2701-4636	週二、四 上午9時至9時30分



書 名：我的健康「本」事

發行人：李 碧 慧

編 輯：謝鵬蓮、魏炆莉、李宛蓁

出版機關：臺北市大安區健康服務中心

地 址：臺北市大安區辛亥路3段15號

電 話：（02）27335831

傳 真：（02）27357653

網 址：<http://dan-tpc.doh.gov.tw/>

出版日期：98年9月