



An illustration depicts a community health center scene. A woman in a red dress carries a basket of fruit. A man in a white lab coat sits at a desk with a computer monitor displaying '健康城市' (Healthy City). A girl in a yellow shirt writes in a notebook. The background shows a traditional Chinese building and a modern building. The text '臺北市大安區健康服務中心' (Daan District Health Center, Taipei City) and its address 'No.15, Sec.3, Xinhai Rd., Taipei, Taiwan 10671, R.O.C.' are printed below the illustration. The phone number '2733-5831' and fax number '2735-7653' are also listed.

臺北市大安區健康服務中心
Daan District Health Center, Taipei City
No.15, Sec.3, Xinhai Rd., Taipei, Taiwan 10671, R.O.C.
10671 臺北市大安區辛亥路3段15號
電話：2733-5831 傳真：2735-7653

廣告

為民服務手冊

An illustration shows a family enjoying healthy food. A doctor in a white lab coat waves. A woman in a red dress holds a basket of fruit. A girl in a purple dress holds a watermelon. A boy in a blue shirt holds a watermelon. A speech bubble says '白五蔬果·健康天天有' (White and yellow fruits and vegetables, healthy every day). The background shows a modern building and a traditional Chinese building. The text '臺北市大安區健康服務中心' (Daan District Health Center, Taipei City) and its address 'No.15, Sec.3, Xinhai Rd., Taipei, Taiwan 10671, R.O.C.' are printed below the illustration. The phone number '2733-5831' and fax number '2735-7653' are also listed.

臺北市大安區健康服務中心
Daan District Health Center, Taipei City
No.15, Sec.3, Xinhai Rd., Taipei, Taiwan 10671, R.O.C.
10671 臺北市大安區辛亥路3段15號
電話：2733-5831 傳真：2735-7653



本中心沿革簡介.....	1
我們的聯絡方式.....	2
服務項目.....	3
門診部服務項目.....	5
臺北市民e點通～網路申辦服務.....	6
「市民健康卡」您辦了嗎？.....	8
婦女及優生保健篇.....	9
兒童篇.....	10
兒童醫療補助證.....	10
大安區預防接種合約醫療院所.....	12
兒童發展檢核.....	13
臺北市早期療育醫療服務機構.....	18
癌症防治篇.....	19
鄰近大安區癌症篩檢醫療院所.....	19
成人及中老年保健篇.....	24
大安區「心血管疾病防治網」認證機構.....	24
大安區「糖尿病共同照護網」認證機構.....	25
三合一（血壓、血糖及血膽固醇）篩檢及支持團體.....	25
認識代謝症候群.....	26
如何測量腰圍.....	26
預防代謝症候群五大絕招.....	27
極早期失智症篩檢量表（AD-8）及門診就醫資訊.....	28



防疫篇	30
防疫12招～「手」當其衝 攻「手」為要.....	30
預防登革熱 消滅孳生源.....	31
腸病毒防治.....	33
菸害防制篇	36
健康體重管理篇	38
成人判讀肥胖簡易指標.....	38
未滿18歲，如何判斷體重是否正常？.....	38
兒童與青少年肥胖定義.....	39
每日需要多少熱量？.....	39
如何維持健康體重.....	40
每日飲食建議量.....	40
聰明吃十撇步.....	40
快樂動小撇步.....	40
運動消耗卡路里.....	41
天天量體重.....	41
社區健走步道	42
健康職場篇	45
大安健康城市篇	45
交通指引	46



◆◆◆ 本中心沿革簡介

本中心前身為「大安區衛生所」，成立於民國 40年5月1日，並於 68年3月25日遷入現址（臺北市大安區辛亥路3段15號）迄今。民國76至85年間，主要的任務為負責轄區市民傳染病的撲滅與控制之防疫業務、婦幼、中老年、優生保健的業務、醫療院所管理、密醫取締、藥局（房）管理、偽劣藥的取締、食品衛生的督導與管理，以及電影院、游泳池、理燙髮業、三溫暖等公共場所衛生的管理，同時提供醫療服務。民國86年11月，為使門診業務精緻化，配合臺北市政府衛生局「提升各區衛生所醫療保健門診業務方案」，原有醫療保健門診業務轉由臺北市立醫院經營管理。

民國94年1月1日因應臺北市衛生醫療單位組織修編政策，更名為「臺北市大安區健康服務中心」，所長改稱主任，其下設置「個案管理組」及「健康促進組」；衛生稽查業務由臺北市政府衛生局接管，全面以公共衛生護理服務、家戶個案管理、社區健康促進與營造為主要工作，朝向健康促進及結合社區資源之新趨勢展開各項公共衛生服務業務。



我們的聯絡方式

竭誠歡迎您利用下列管道不吝給與我們指正，您的寶貴意見及建議是我們提升服務品質的重要推力。

- ☀ 服務時間：星期一至星期五 8：30～17：30
（午休不打烊）
- ☀ 地 址：10671臺北市大安區辛亥路3段15號
- ☀ 聯絡電話：(02) 2733-5831、0978-309-155、0978-309-156
- ☀ 傳真號碼：(02) 2735-7653
- ☀ 防疫專線：(02) 2735-7518
- ☀ 服務網址：<http://www.dahc.taipei.gov.tw>
- ☀ 電子信箱：daandirector@health.gov.tw
- ☀ 民眾意見信箱（設於本中心入口服務臺旁）
- ☀ 臺北市民免費當家熱線：1999〔外縣市(02) 2720-8889〕





服務項目

電話：(02) 2733-5831

單位	服務項目	分機
臺北市立聯合醫院 附設大安門診部	1.健兒門診、家醫科門診、預防接種 (服務時間：每週五 9:00~11:30， 14:00~16:30) 2.其餘服務項目，詳第5頁「門診部 服務項目」	專線 27390997 (限每週五)
便民服務臺 (午休不打烊)	1.兒童醫療補助證申辦 2.市民健康卡申辦 3.兒童及孕婦健康手冊補發 4.預防接種證明申請 5.代售衛生套(工本費25元) 6.健康諮詢服務與轉介 7.預約乳房攝影、三合一篩檢...等服 務	9
個案管理組	1.中老年人疾病防治及個案管理 2.長期照顧(含獨居老人保健服務) 3.婦幼衛生保健及母乳哺育指導 4.優生保健服務 5.早期療育照護 6.學齡前兒童視力、聽力、口腔保健 7.家庭訪視及家戶健康管理 8.原住民、中低收入戶健康管理 9.社區心理衛生及精神障礙個案管理 10.自殺個案通報與追蹤訪視 11.市民健康生活照護申請及服務 12.新移民保健諮詢站設立與服務...等	204 215~231 234~236 238、243



單 位	服 務 項 目	分 機
健康促進組	健康促進： 1.衛生教育宣導 2.菸害防制 3.急救技能訓練 4.健康職場 5.社區健康營造 6.健康城市推動	203 209 212
	社區防疫： 1.預防接種通知、催種與登錄 2.疫苗管理 3.疫情調查與通報 4.傳染病防治宣導...等	245～249
	研考、總務、採購、出納、公文收發、檔案管理...等	207 208 213 233 242





門診服務項目

臺北市立聯合醫院附設大安門診部

服務地址：臺北市大安區辛亥路3段15號1樓

門診電話：(02) 2739-0997

心理諮商預約專線：(02)2733-5831分機111

門診服務時間表

診次		時間	看診項目
週五	上午	掛號時間：8：30～11：30 看診時間：9：00～11：30	健兒門診、家醫科門診、 預防接種
	下午	掛號時間：1：30～4：30 看診時間：2：00～4：30	健兒門診、家醫科門診、 預防接種

門診服務時間表

服務項目	週一	週二	週三	週四	週五
心理諮商門診	下午 2:00～4:30	下午 2:00～4:30	-	下午 2:00～4:30	-
社區復健活動 ※限額，詳見本 中心網站公告	-	下午 2:00～3:30	-	上午 10:00～11:40	下午 1:30～3:30



臺北市民e點通～網路申辦服務

服務項目	臺北市兒童醫療補助證	臺北市市民健康卡	預防接種證明書
對象	第1類 設籍臺北市0歲至未滿6歲參加全民健康保險之兒童，且其父母之一（或監護人）設籍並實際居住本市滿2年者。 第2類 1. 設籍臺北市0歲至未滿6歲參加全民健康保險之兒童，且具本府社會局核定之低收入戶身分者，或經本府社會局核定之特殊個案，無力負擔醫療費用者。 2. 設籍臺北市0歲至未滿12歲參加全民健康保險之兒童，且符合行政院衛生署公告之罕見疾病患者，或經中央健康保險局核定符合全民健康保險重大傷病範圍者。	設籍臺北市之市民或市民之新移民配偶	中英文預防接種證明書



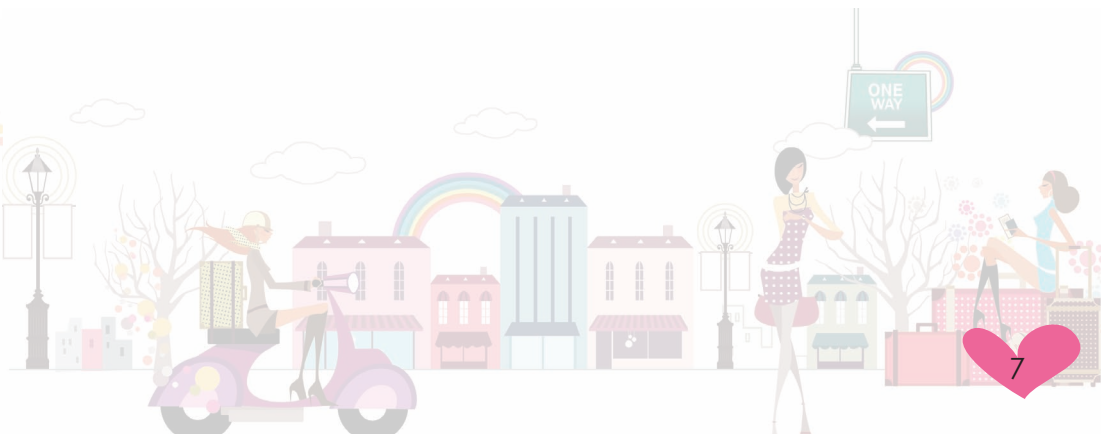


申辦方式	進入「臺北市民e點通」或本中心網站，點選網路申辦服務／網路申辦項目／業務機關／衛生類／申辦「臺北市兒童醫療補助證」項目。	進入「臺北市民e點通」或本中心網站，點選網路申辦服務／網路申辦項目／業務機關／衛生類／申辦「市民健康卡」項目。	進入「臺北市民e點通」或本中心網站，點選網路申辦服務／網路申辦項目／業務機關／衛生類／申辦「預防接種證明書」項目。
	同意「臺北市民e點通」網路申請同意書規範後，始填寫申請相關資料，前述申辦資料將依申請者所在之戶籍地址分送12區健康服務中心承辦單位受理，承辦同仁於4日內完成作業後通知申請者（如遇資格不符或資料錯誤亦按照流程通知申請者），將以雙掛號方式郵寄至您的通訊地址。		

臺北市民e點通網址：<http://www.e-services.taipei.gov.tw/>

臺北市政府衛生局兒童醫療補助諮詢專線：

臺北市地區1999分機7084、外縣市地區：(02) 2720-8889分機7084



「市民健康卡」您辦了嗎

- ❁ **實施對象：**設籍臺北市之市民或市民之新移民配偶
- ❁ **辦理時間：**集點活動：當年度1月1日至當年度12月31日止
健康服務：當年度1月1日至次年度12月31日止
(逾期失效)
- ❁ **辦理方式：**可選擇以下任一方式辦理

方式	說 明
親洽	持身分證、健保卡、戶口名簿、兒童醫療補助證擇一證件至臺北市12區健康服務中心、臺北市立聯合醫院院外門診部、臺北市立萬芳醫院等發卡單位辦理。
郵寄	於臺北市政府衛生局網站(http://www.health.gov.tw/)「市民健康卡」專區或「臺北市民e點通」網站 (http://www.e-services.taipei.gov.tw/)，下載「市民健康卡申請表」填妥後，郵寄戶籍所在地之健康服務中心。
網路	於臺北市政府衛生局網站「市民健康卡」專區或「臺北市民e點通」網站進行線上申請。

❁ 集點兌換免費健康服務

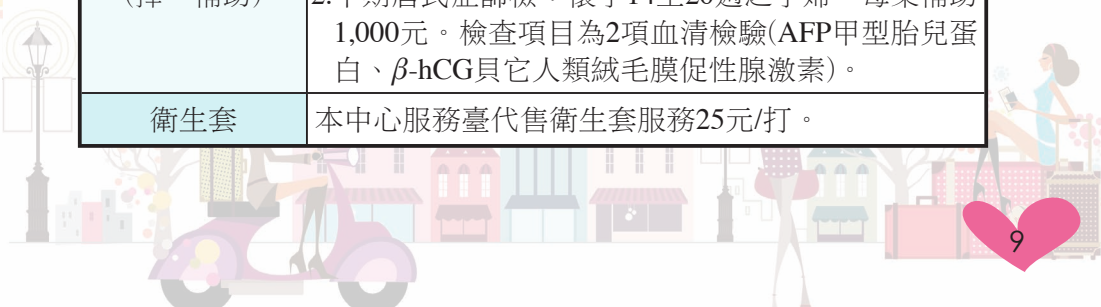
點數	健康服務項目	健康服務地點
2 點	就醫免「門診掛號費」1次(價值50元)	臺北市立聯合醫院各院區及其院外門診部
4 點	臺北自來水園區或水悟空親水體驗教育區優惠購票證明券1本	臺北市12區健康服務中心
8 點	臺北市立動物園及天文科學教育館優惠購票證明券(價值200元)	臺北市12區健康服務中心
12 點	初階健康檢查1次(價值3,000元)	1.臺北市立聯合醫院忠孝、仁愛、中興、和平、陽明院區 2.臺北市立萬芳醫院(初階限額) 3.臺北市立關渡醫院(初階、進階、高階均限額)
18 點	進階健康檢查1次(價值8,000元)	
24 點	高階健康檢查1次(價值12,000元)	

備註：臺北市政府衛生局網站<http://www.health.gov.tw>「市民健康卡」專區；內容如有異動，以臺北市政府衛生局網站公布內容為準。



◆◆◆ 婦女及優生保健

服務項目	服務內容說明					
新移民及其子女 社區保健諮詢站	1.提供各項新移民補助檢查說明（新移民配偶醫療補助）。 2.提供家庭計畫婦女保健（子宮頸抹片與乳癌篩檢預約）暨優生保健諮詢服務。 3.發放外語衛教資料。 4.協助填寫初診病歷表單（預防接種、兒童健康檢查）。 5.協助健兒門診、預防接種、副食品添加等通譯服務。 6.鼓勵參加健康服務中心舉辦各類健康照護講座及新移民支持團體活動。 7.提供現場外語諮詢服務：					
	(若有異動，以現場公布內容為準)					
	星期	一	三	四	五	五
	時間	上午 9:00-12:00	上午 9:00-12:00	上午 9:00-12:00	上午 9:00-12:00	下午 1:30-4:30
	語言別	西班牙語 英語	西班牙語 英語	日語	泰語 日語	越語 西班牙語 英語
新移民設籍前 未納健保之 產前檢查費用	每胎以補助5次為上限，每次補助600元。 攜帶「戶口名簿」及「居留證」至各區「健康服務中心」辦理申請。					
婚後孕前 健康檢查	補助設籍臺北市已結婚未生育第1胎之夫或妻。 男性每案補助655元，女性每案補助1,595元。 洽詢電話：1999分機1813。					
唐氏症篩檢 (擇一補助)	1.初期唐氏症篩檢：懷孕9至13週之孕婦，每案補助2,200元。檢查項目為胎兒後頸部透明區超音波檢測及孕婦血清檢驗。 2.中期唐氏症篩檢：懷孕14至20週之孕婦，每案補助1,000元。檢查項目為2項血清檢驗(AFP甲型胎兒蛋白、β-hCG貝它人類絨毛膜促性腺激素)。					
衛生套	本中心服務臺代售衛生套服務25元/打。					



◆ ◆ ◆ 兒 童 篇

❁ 兒童醫療補助證

計畫	臺北市兒童醫療補助計畫		臺北市第3胎以上 6歲以下兒童醫療 補助計畫
	第1類兒童	第2類兒童	第3胎兒童
補助對象	設籍臺北市0歲至未滿6歲參加全民健康保險之兒童，且其父母之一(或監護人)設籍並實際居住本市滿2年者。	1.設籍臺北市0歲至未滿6歲參加全民健康保險之兒童，且具本府社會局核定之低收入戶身分者，或經本府社會局核定之特殊個案，無力負擔醫療費用者。 2.設籍臺北市0歲至未滿12歲參加全民健康保險之兒童，且符合行政院衛生署公告之罕見疾病患者，或經中央健康保險局核定符合全民健康保險重大傷病範圍者。	設籍臺北市0歲至未滿6歲之第3胎(含)以上兒童且持有「臺北市第3胎(含)以上兒童證明卡」者。
補助項目	1.急診：掛號費(80元)及健保部分負擔。 2.住院：健保部分負擔。 3.健檢 ^{註1} ：掛號費(50元)及健康諮詢費。	1.門診：掛號費(50元)及健保部分負擔。 2.急診：掛號費(80元)及健保部分負擔。 3.住院：健保部分負擔及自付額 ^{註2} 。 4.健檢 ^{註1} ：掛號費(50元)及健康諮詢費。	1.門診：掛號費(50元)及健保部分負擔。 2.急診：掛號費(80元)及健保部分負擔。 3.住院：健保部分負擔。



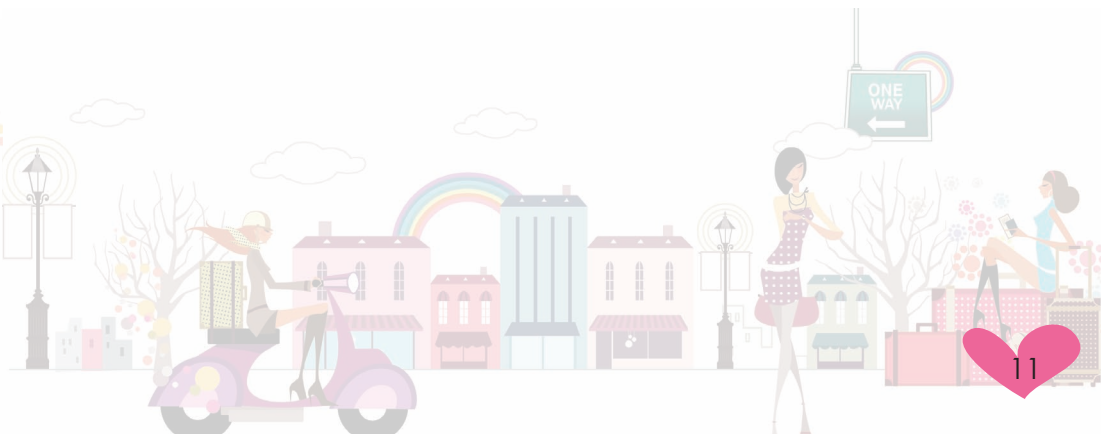


應備證明文件	兒童及父母之一(或監護人)之戶口名簿(或戶籍謄本)正本。	1.兒童之戶口名簿(或戶籍謄本)正本。 2.其他： (1)低收入戶者：低收入戶證明。 (2)罕見疾病者：診斷證明書。 (3)重大傷病者：全民健康保險重大傷病核定審查通知書或重大傷病卡。 (4)特殊個案者：本府社會局核定之證明文件。	1.父母之一(或監護人)之國民身分證。 2.現場填寫「臺北市市民第3胎以上兒童證明卡申請表」。
申請方式	1.臨櫃：至本市健康服務中心辦理(不限戶籍所在地)。 2.郵寄、傳真：至本市健康服務中心辦理(不限戶籍所在地)。 3.網路：至「臺北市民e點通」線上申請辦理。		至本市戶政事務所辦理(不限戶籍所在地)。

註1：補助7次兒童健康檢查掛號費及健康諮詢費。

註2：補助住院醫療費用自付額部分，扣除(或免除)健保部分負擔費用後之其它健保自付醫療費用，補助金額核實給付並以每人每日1,000元、全年14,000元為上限。

註3：臺北市政府衛生局兒童醫療補助諮詢專線：1999分機7084、(02) 2728-7084



臺北市大安區預防接種合約醫療院所

計 畫	電 話	地 址
臺北市立聯合醫院仁愛院區	27093600	仁愛路4段10號
國泰綜合醫院	27082121	仁愛路4段280號
中山醫院	27081166	仁愛路4段112巷11號
臺北市立聯合醫院附設大安門診部	27390997	辛亥路3段15號
書田泌尿科眼科診所	23690211	建國南路2段276號
劉建宏診所	27002368	大安路2段139號
全家聯合診所	27067575	和平東路2段353號
啟誠聯合診所	23784380	和平東路2段120號
周大中婦產科診所	27552757	敦化南路2段46號2樓
涂白河診所	23250159	復興南路2段151巷21號
林正宗婦產科診所	27337008	和平東路3段100號2樓
仁安診所	27065995	和平東路2段175巷34號
陳啟章小兒科診所	23218879	金山南路2段31巷9號
吳坤光婦產科診所	27059320	信義路4段59號
許世賓婦產科診所	33932211#105	和平東路1段169號2樓
博全婦產科診所	27774427	大安路1段18號1樓
延吉診所	27035082	延吉街241巷2弄5號1樓
葉明憲小兒科診所	23691688	羅斯福路3段191號2樓
林繼國診所	27315568	忠孝東路3段217巷1弄12號
安東診所	27050066	和平東路2段165號
博安家庭醫學科診所	23567066	麗水街3號
松德診所	27073326	四維路170巷16號

註1：以上名冊為101年度合約院所，每年可能會有所異動，以「臺北市府衛生局」-表單下載專區所提供之訊息為主。

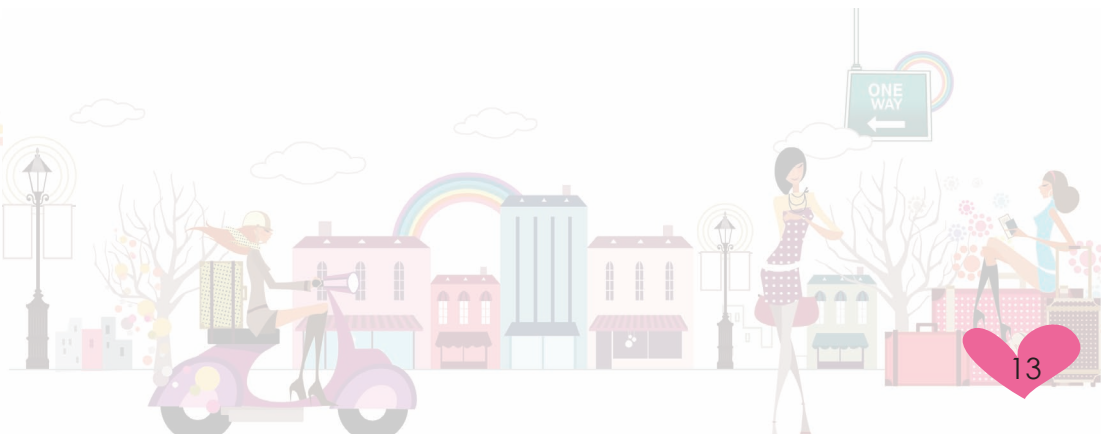
註2：接種時間及疫苗種類，請直接洽詢各醫療院所。



❁ 兒童發展檢核

雖然每位孩子的發展速率不一，但發展還是有一定的過程和順序。發展遲緩的定義是未滿6歲的孩子在生長與成熟的過程中，有發展速率緩慢或是順序異常的現象。也就是說，6歲前兒童因各種原因(包括遺傳、產前、產中、產後或成長環境的不利因素影響等等)所導致認知發展、生理發展、語言及溝通發展、心理社會發展或生活自理等方面，有發展落後或異常的兒童。

因此，為早期篩檢出兒童潛在之健康問題，及早診治與減少後續醫療支出，行政院衛生署自84年起，依據各年齡層兒童之健康需求，設計適合不同年齡階段之身體檢查、發展診察及衛教指導等項目，由健保特約醫療院所之小兒科及家庭醫學科，提供兒童預防保健服務。期使發展遲緩兒能早期發現、早期治療，把握3歲之前的最佳黃金療育時期。



滿4個月

兒童發展項目

粗動作



細動作



語言溝通



身邊處理及社會性



滿6個月

兒童發展項目

粗動作



細動作



語言溝通



身邊處理及社會性





滿 9 個月

兒童發展項目

粗動作

不需扶持，
可坐穩



細動作

將東西由一手
換到另一手



獨立自己爬
(腹部貼地，匍匐前進)



用兩手拿小杯子



坐時，會移動身體
挪向所要的物體



自己會抓住東西
往嘴裡送



語言溝通

轉向聲源



身邊處理及社會性

自己能拿餅乾吃



會發出單音，如
“ny”
“y”



會怕陌生人



滿 1 歲

兒童發展項目

粗動作

雙手扶著傢俱
會走幾步



細動作

拍手



雙手拉著
會移幾步



會把一些小東
西放入杯子



拉著物體
自己站起來



會撕紙



語言溝通

以揮手
表示“再見”



身邊處理及社會性

叫他，
他會來



會模仿
簡單的聲音



會脫帽子



滿 1 歲半

兒童發展項目

粗動作

可以走的很快



細動作

會用筆亂塗



走的很穩



會把瓶子的蓋子打開



牽著他或扶著欄杆
可以走上樓梯



語言溝通

媽媽抱抱

會有意義的叫
爸爸、媽媽



身邊處理及社會性

會雙手端著
杯子喝水



會跟著或主動
說出一個單字



替他穿衣服
會自動的伸出
胳膊或腿



滿 2 歲

兒童發展項目

粗動作

會自己
上下樓梯



會自己由
椅子上爬下



會踢球
(一腳站立
另一腳踢)



語言溝通

會指出身體
的一部份



至少會講
10個單字



細動作

重疊兩塊積木



會一頁一頁的
翻圖書畫



會將杯子的
水倒到另一
個杯子



身邊處理及社會性

自己會脫去衣服



會打開糖果紙





滿 **2-3** 歲

兒童發展項目

粗動作

會手心朝下
丟球或東西



不扶東西，能雙
腳同時離地跳



細動作

會照著樣式
或樣仿畫出
垂直線



會一頁一頁
翻圖畫書



能模仿別人
做出摺紙的動作



語言溝通

能正確地
說出身體
六個部位名稱



身邊處理及社會性

會自己穿脫沒
有鞋帶的鞋子



我要吃

幼兒說話，半
數讓人聽的懂



能用湯匙
吃喝東西



噠噠...

會主動告知
想上廁所



會自己洗手
並擦乾



發展的快慢未必有明顯的生理或外觀異常特徵，若發現您的孩子在下列檢核表有未通過的項目，請於一個月內再次檢查孩子是否達到此項目。若仍未達到，表示孩子可能有發展遲緩的情形，此手冊僅提供0-3歲兒童生長發展之參考，建議您帶寶寶定期至兒童預防保健醫療院所接受預防接種時，一併接受兒童預防保健檢查，以儘早發現寶寶在生長發展上的問題。

親愛的家長，共有10個小項喔！準備開始測驗了～
檢查日期： 年 月 日
請在圖片上方之○註記，通過者【√】；
您的寶寶通過 項。若有未通過得項目，請於檢查日期的一個月內再次檢查寶寶是否達到此項目。

臺北市早期療育醫療服務機構一覽表

編號	醫院別	服務項目	聯絡單位	機關地址	電話
1	臺北市立聯合醫院 早療評估中心	評估 / 療育	早療評估中心	松山區民生東路5段 163之1號7樓	27680802#25
2	長庚紀念醫院台北分院	評估 / 療育	兒童復健科	松山區敦化北路199號	27135211#3123
3	臺安醫院	評估 / 療育	兒童發展中心	松山區八德路2段424號	27718151#2595
4	國軍松山總醫院	療育	復健科	松山區健康路131號	27642151#671901
5	臺北市立聯合醫院 松德院區	評估 / 療育	兒童精神科	信義區松德路309號	27263141#1135
6	臺北醫學大學附 設醫院	評估 / 療育	社服室	信義區吳興街252號	27372181#1257
7	臺北市立聯合醫院 仁愛院區	評估 / 療育	復健科	大安區仁愛路4段10號	27093600#3126
8	國泰綜合醫院	評估 / 療育	社服室	大安區仁愛路4段280號	27082121#1902
9	宏恩綜合醫院	療育	復健科	大安區仁愛路4段61號	27713161#732
10	馬偕紀念醫院	評估 / 療育	社服室	中山區中山北路2段92號	25433535#3051
11	臺北市立聯合醫院 和平院區	評估 / 療育	精神科	中正區中華路2段33號	23889595#8430
12	臺大醫學院附設醫院	評估 / 療育	復健部	中正區中山南路7號	23123456#70401
13	臺北市立聯合醫院 中興院區	療育	復健科	大同區鄭州路145號	25523234#6336
14	臺北市立萬芳醫院	評估 / 療育	社會工作室	文山區興隆路3段111號	29307930#1801
15	臺北市立聯合醫院 忠孝院區	療育	復健科	南港區同德路87號	27861288#8086
16	中國醫藥大學附 設醫院台北分院	評估 / 療育	社會工作室	內湖區內湖路2段360號	27919696#1008
17	三軍總醫院	評估 / 療育	精神醫學部	內湖區成功路2段325號	87923311#10406
18	新光吳火獅紀 念醫院	評估 / 療育	復健科	士林區文昌路95號	28332211#2533
19	臺北市立聯合醫院 陽明院區	評估 / 療育	復健科	士林區雨聲街105號	28353456#5136
20	臺北榮民總醫院	評估 / 療育	復健醫學部	北投區石牌路2段201號	28712121#2940
21	振興醫院	評估 / 療育	物理治療室	北投區振興街45號	28264400#3808
22	臺北市立關渡醫院	評估 / 療育	身心科	北投區知行路225巷12號	28587140

【資料來源】臺北市府社會局早療通報轉介中心



癌症防治篇

篩檢癌症	檢查項目	對象	性別	頻率
子宮頸癌	子宮頸抹片檢查	30歲以上	女性	每1年1次
乳癌	乳房X光攝影檢查	1.45-69歲 2.40-44歲二親等血親以內曾有罹患乳癌者	女性	每2年1次
大腸癌	糞便免疫潛血檢查	50-75歲	男女皆可	每2年1次
口腔癌	口腔黏膜檢查	30歲以上有抽菸或曾嚼檳榔者	男女皆可	每2年1次

【資料來源】行政院衛生署國民健康局

鄰近大安區癌症篩檢醫療院所一覽表

(若有變動，以本中心網站公告為準)

院所名稱	地 址	電 話	●可做項目			
			子宮 頸抹 片檢 查	乳房 攝影 檢查	口腔 黏膜 檢查	糞便 潛血 檢查
臺北市立聯合醫院 仁愛院區	仁愛路4段10號	27093600	●	●	●	●
國泰綜合醫院	仁愛路4段280號	27082121	●	●	●	●
中山醫院	仁愛路4段112巷11號	27081166	●	●	●	●
宏恩綜合醫院	仁愛路4段71巷1號	27713161	●	●	●	●
中心綜合醫院	忠孝東路4段77號	27510221	●	●	●	●
臺北醫學大學附設醫院	吳興街252號	27372181	●	●	●	●
臺北市立聯合醫院 婦幼院區	福州街12號	23916470	●	●	●	●
中央健康保險局臺北 第二聯合門診中心	信義路3段140號	27849101	●		●	●
台電聯合診所	和平東路1段76號	23653171	●		●	●

院所名稱	地 址	電 話	● 可做項目			
			子宮 頸抹 片檢 查	乳房 攝影 檢查	口腔 黏膜 檢查	糞便 潛血 檢查
博安家庭醫學科診所	麗水街3號	23567066				●
田嘉程診所	延吉街239號	27018262				●
安仁診所	安和路1段29號6樓	87733676				●
黃高港診所	文昌街227號	27071102				●
全家聯合診所	和平東路2段353號	27067575				●
松德診所	四維路170巷16號1樓	27073326				●
年年診所	敦化南路1段362號7樓	27002087				●
邱醫師診所	和平東路3段288號	27392696				●
杏心診所	金山南路2段218號5樓	23278799				●
安東診所	和平東路2段165號	27050066				●
泰順診所	泰順街15號	23698822				●
仁安診所	和平東路2段175巷34號	27065995				●
啟誠聯合診所	和平東路2段120號1、2、3、4樓	23784380				●
健華診所	和平東路2段255號	27072990			●	●
瑞安德安家康診所	瑞安街208巷24弄4號	27077581	●			●
柏生聯合診所	仁愛路4段137號2樓之1	27772079	●			
國立臺灣大學保健中心	羅斯福路4段1號	33662155	●			
陳惠章婦產科 家庭醫學科診所	羅斯福路3段261號2樓	83695026	●			●
博全婦產科診所	大安路1段18號	27774427	●			●
向安婦產科外科診所	和平東路1段197號	23952633	●		●	●
幸福婦產科診所	忠孝東路4段128號4樓・5樓	27762222	●			
康婕婦產科診所	光復南路240巷23號2樓	27727282	●			
劉賢平婦產科診所	延吉街175號2樓	27216133	●			
李婦產科診所 (枝盈婦幼聯合門診)	金山南路2段31巷9號	23218879	●			
滿意婦產科診所	羅斯福路3段271號3樓及3樓之1	23659191	●			

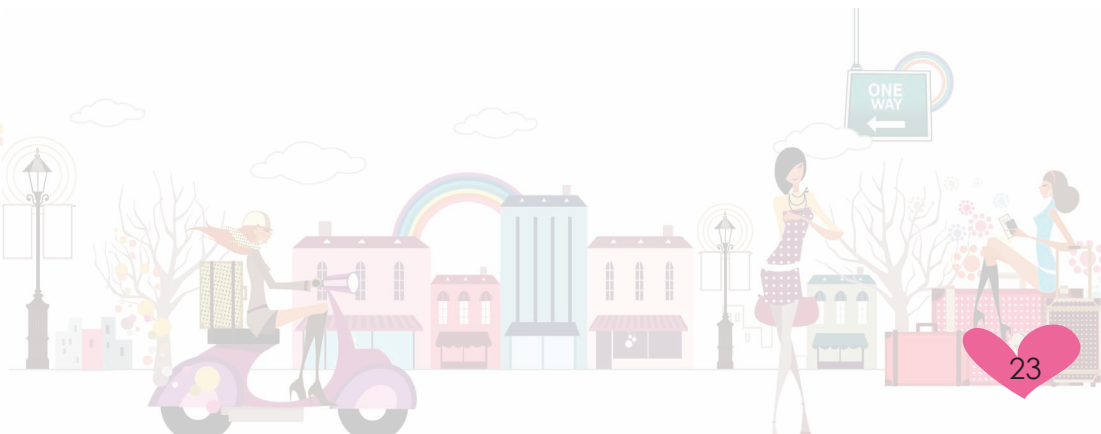


院所名稱	地 址	電 話	●可做項目			
			子宮 頸抹 片檢 查	乳房 攝影 檢查	口腔 黏膜 檢查	糞便 潛血 檢查
臺灣地區婦幼衛生中心醫療財團法人婦幼保健診所	復興南路1段285號9樓	27056156	●			
吳坤光婦產科診所	信義路4段59號	27059321	●			
林正宗婦產科診所	和平東路3段100號2樓	27337008	●			
金郁婦產科診所	忠孝東路4段177號7樓之4	87716117	●			
忠孝世賓婦產科診所	忠孝東路4段176號4樓	27116500	●			
林慧雯婦產科診所	忠孝東路4段210之1號2樓	27117111	●			
張少萌婦產科診所	信義路4段199巷2號4樓之1、2	27000101	●			
陳瑞鵬婦產科診所	信義路4段177號2樓	27541639	●			
陳秀鳳婦產科診所	和平東路2段191號2樓	27050661	●			
許世賓婦產科診所	和平東路1段169號2樓及4樓	33932211	●			
同心婦產科診所	東豐街26號	27010020	●		●	
周大中婦產科診所	敦化南路2段46號2樓	27552757	●		●	
張尚哲婦產科診所	忠孝東路4段210號4樓	27721222	●		●	
劉耳鼻喉科	復興南路2段151巷27號	27546060			●	
景德耳鼻喉科診所	和平東路2段191號	27091363			●	
萬通耳鼻喉科診所	延吉街64-2號1樓	27518909			●	
陳建銓耳鼻喉科	樂利路93號1樓	27365811			●	
安信牙醫診所	大安路1段189號	27010470			●	
大地牙醫診所	大安路2段120號1樓	27023732			●	
本華牙醫診所	仁愛路4段413號3樓	27517896			●	
立名牙醫診所	光復南路308巷26號	27212730			●	
群和牙醫診所	光復南路348之2號1樓	27408858			●	
佳恩牙醫診所	光復南路426號1樓	27026714			●	
漢光牙醫診所	光復南路570號3樓	27297551			●	
晶采牙醫診所	光復南路626號	27063222			●	
瑞誠牙醫診所	安和路1段106號2樓	27550996			●	
安居牙醫診所	安居街46巷1號	27351682			●	

院所名稱	地 址	電 話	● 可做項目			
			子宮頸抹片檢查	乳房攝影檢查	口腔黏膜檢查	糞便潛血檢查
師苑牙醫診所	和平東路2段297號	27097038			●	
朝代牙醫診所	和平東路3段218號	27327941			●	
大安牙醫診所	和平東路3段228巷2號2樓	23776060			●	
品範牙醫診所	和平東路3段340號	87321503			●	
榮愛牙醫診所	延吉街109號	27210037			●	
佳德牙醫診所	延吉街186號2樓	27773568			●	
黃明仁牙醫診所	延吉街242號	27097149			●	
明曜牙醫診所	忠孝東路4段170巷5弄16號1樓	27419896			●	
康齡牙醫診所	忠孝東路4段183號3樓之2	27786068			●	
白宮牙醫診所	忠孝東路4段216巷11弄4號2樓	27511990			●	
達文西牙醫診所	忠孝東路4段218號阿波羅大樓C棟4樓	27781929			●	
巧聖牙醫診所	忠孝東路4段57號之3	27760899			●	
白石牙醫診所	杭州南路2段107號3樓	23568080			●	
倫泰牙醫診所	金華街215號	23221867			●	
見安牙醫診所	金華街241號	23218838			●	
青田牙醫診所	金華街251-2號	33225151			●	
群智牙醫診所	信義路3段106號2樓之5	27007202			●	
翔恩牙醫診所	信義路3段106號4樓之7	27057001			●	
佳安牙醫診所	信義路3段31巷9-2號1樓	27011182			●	
康軒牙醫診所	信義路4段189號	27099987			●	
復安牙醫診所	信義路4段25號	27066880			●	
敦煌牙醫診所	信義路4段25號3樓之1	23255918			●	
奕品牙醫診所	信義路4段55號4樓	27089190			●	
全方位牙醫診所	泰順街44巷2號3樓之1	23696667			●	
美齡牙醫診所	通化街39巷50弄58號	27365701			●	
宗翰牙醫診所	富陽街104號	27332059			●	



院所名稱	地 址	電 話	●可做項目			
			子宮 頸抹 片檢 查	乳房 攝影 檢查	口腔 黏膜 檢查	糞便 潛血 檢查
安德牙醫診所	復興南路1段92-4號1樓	27513978			●	
立祥牙醫診所	復興南路2段110號	27008143			●	
月馨牙醫診所	復興南路2段151巷30號	27554237			●	
怡登牙醫診所	復興南路2段151巷39號	27028720			●	
世旻牙醫診所	復興南路2段151巷7號	27081398			●	
愛育牙醫診所	復興南路2段193巷7號	27059704			●	
西雅圖牙醫診所	復興南路2段302號	27326565			●	
大勝牙醫診所	復興南路2段320號	27360911			●	
誠安牙醫診所	新生南路1段161巷37號	27096701			●	
醫典牙醫診所	新生南路2段76號	23922300			●	
永峰台北牙醫診所	新生南路3段7之1號	23690001			●	
瑞安廖牙醫診所	瑞安街248號1樓	27025600			●	
磊磊牙醫診所	瑞安街65號	27090987			●	
尚品牙醫診所	羅斯福路2段79-1號2樓	23628288			●	
保仁牙醫診所	羅斯福路3段227號3樓	23632401			●	
翔麟牙醫診所	羅斯福路3段241號2樓	23639370			●	



◆◆成人及中老年保健篇

隨著經濟快速成長，國人飲食及生活型態改變，吃多、動少，加上抽菸、生活緊張等因素，導致罹患心血管疾病(缺血性心臟病、中風等)患者有日益增加及年輕化的趨勢；另為提升糖尿病病患醫療照護品質，促進糖尿病醫療照護資源整合，本中心協助臺北市府衛生局輔導轄區醫療院所「心血管疾病防治網」及「糖尿病共同照護網」的認證作業，使民眾易於辨識選擇更有保障的醫院及診所就醫，享有持續性、便利性及優質的醫療照護。

❁ 大安區「心血管疾病防治網」認證機構一覽表

院所名稱	地 址	電 話
林青穀家庭醫學科診所	大安路1段2-1號	27317557
臺北市立聯合醫院仁愛院區	仁愛路4段10號	27093600
中山醫院	仁愛路4段112巷11號	27081166
國泰綜合醫院	仁愛路4段280號	27082121
宏恩綜合醫院	仁愛路4段61號	27713161
黃高港診所	文昌街227號	27071102
沈德昌診所	四維路189號	27035300
李唯通診所	安居街19號	23773506
臺北市立聯合醫院附設大安門診部	辛亥路3段15號	27392258
健華診所	和平東路2段255號	27072990
新長安診所	和平東路3段228巷39號	23775056
林繼國診所	忠孝東路3段217巷1弄12號	27315568
張尚哲婦產科診所	忠孝東路4段210號4樓	27721222
中心綜合醫院	忠孝東路4段77號	27510221
杏心診所	金山南路2段218號5樓	23278799
陳瑞鵬診所	信義路4段177號2樓	27541639
劉自勉小兒科診所	信義路4段265巷11號1樓	27004837
張渝醫師診所	基隆路2段270號	27321318
家安復健科診所	敦化南路2段168號B1	27353710

註：若有變動，以本中心網站公告為準



❁ 大安區「糖尿病共同照護網」認證機構一覽表

院所名稱	地 址	電 話
臺北市立聯合醫院仁愛院區	仁愛路4段10號	27093600
國泰綜合醫院	仁愛路4段280號	27082121
宏恩綜合醫院	仁愛路4段61號	27713161
黃高港診所	文昌街227號	27071102
沈德昌診所	四維路189號	27035300
李唯通診所	安居街19號	23773506
健華診所	和平東路2段255號	27072990
新長安診所	和平東路3段228巷39號	23775056
中心綜合醫院	忠孝東路4段77號	27510221
家安復健科診所	敦化南路2段168號B1	27353710

註：若有變動，以本中心網站公告為準

❁ 三合一篩檢及各類支持團體服務

項 目	服 務 內 容		
三合一(血壓、血糖、膽固醇)篩檢	提供轄區內40歲以上社區民眾(40歲以下須以家族中有三高相關慢性病者)，每年篩檢1次，血壓、血糖、膽固醇篩檢暨衛教及異常個案轉介及追蹤。		
支持團體	辦理各類支持團體，如下：		
	團體	對象	聯絡方式
	糖尿病友支持團體	糖尿病及其高危險群、代謝症候群高危險群民眾	27335831#224
	母乳哺育支持團體	孕產婦、母乳哺育之婦女	27335831#230
	更年期支持團體	更年期之婦女	27335831#216
	失智樂齡支持團體	輕、中度失智症長者及家屬	27335831#219

認識代謝症候群

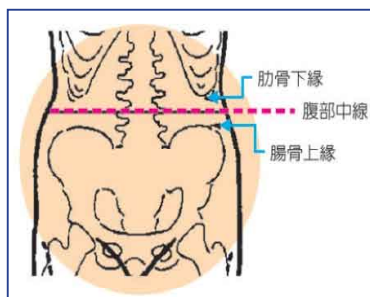
代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象，為了方便記住，又稱做「一粗、二高、血脂異常」。然而這些數值都還沒有達到慢性疾病的標準，所以代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊。

代謝症候群的定義：20歲以上的成人，如果有符合3個或以上的危險因子，就稱為「代謝症候群」。只要有1個危險因子符合，稱為「代謝症候群的高危險群」。

□ 訣	危險因子	檢查值
一粗	腹部肥胖	腰圍 男性 ≥ 90 公分 (35.5吋) 女性 ≥ 80 公分 (31.5吋)
二高	血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱
	空腹血糖值偏高	≥ 100 毫克 /100c.c.
血脂異常	三酸甘油酯偏高(TG)	≥ 150 毫克 /100c.c.
	高密度脂蛋白膽固醇偏低(HDL)	男性 < 40 毫克/100c.c. 女性 < 50 毫克/100c.c.

如何測量腰圍

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持平，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。



正確腰圍測量示意圖



預防代謝症候群五大絕招



1 聰明選、健康吃



2 動動手，動動腳



3 做檢查，早發現



4 不吸菸、少喝酒



5 壓力去，活力來

【資料來源】行政院衛生署國民健康局

❁ 極早期失智症篩檢量表（AD-8）

請教65歲以上長輩(或照顧者或家屬)近幾年來在以下這些事情上有否改變：
(有改變得1分，無改變或不知道得0分)

得分	題 目	內 容 說 明
	判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。	和以前比較“判斷力”變差，例如：容易被詐騙、明顯錯誤的投資、或過生日卻送『鐘』給對方，對方是男孩卻送裙子，不熟的朋友卻送昂貴禮物等。
	對活動和嗜好的興趣降低。	和以前比較變的不愛出門，對之前喜歡從事的活動變的興趣缺缺，但需排除因環境變異因素引起或因行動能力所影響。例如：之前常去活動中心唱卡拉OK，現在卻不願意去，而並非因為卡拉OK設備壞掉所導致。
	重複相同問題、故事和陳述。	和以前比較，較多重複問同樣的問題，或重複述說相同的事件等。
	在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器。	和以前比較，對於器具的使用能力降低，例如：時常打錯電話或電話撥不出去，不會使用遙控器開電視等。使用器具能力的變化，需過去患者會使用，但現在卻不會；同時非因肢體問題而導致，如手痛。
	忘記正確的月份和年份。	和以前比較，以前可以但現在無法說出當下正確的年月、或說錯自己的年齡。
	處理複雜的財物上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。	和以前比較，較有困難處理複雜的財物活動，例如：過去皆負責所得稅的申報、水電費的繳款、信用卡帳單繳費等，現在卻常發生沒繳費、或多繳或少繳錢的情形。
	記住約會的時間有困難。	和以前比較，較常出現忘記與他人約會的時間。
	有持續的思考和記憶方面的問題。	近幾年來較持續出現思考或記憶的問題，例如每天或多或少都有發生上述之狀況。

結果：☐得分 ≥ 2 分，需安排進一步確診 ☐得分 < 2 分，建議每年至少進行1次失智症篩檢。此量表僅提供失智症初步篩檢用，不具任何診斷意義，請儘早帶長輩至各大醫院做進一步檢查，以早期發現早期治療！



● 臺北市失智症門診就醫資訊

醫 院 別	科 別	電 話
臺北市立聯合醫院中興院區	神經	25523234
臺北市立聯合醫院仁愛院區	神經、精神	27093600
臺北市立聯合醫院忠孝院區	神經、精神	27861288
臺北市立聯合醫院和平院區	神經	23889595
臺北市立聯合醫院陽明院區	神經、精神	28353465
臺北市立聯合醫院松德院區	神經	27263141
臺北市立聯合醫院林森中醫院區	神經	25916681
國立臺灣大學醫學院附設醫院	神經、精神	23123456
三軍總醫院	神經、精神	87923311
臺北榮民總醫院	神經、精神	28712121
長庚紀念醫院台北分院	神經、精神	27135211
臺北市立萬芳醫院	神經、精神	29307930
國泰綜合醫院	神經、精神	27082121
馬偕紀念醫院	神經、精神	25433535
新光吳火獅紀念醫院	神經、精神	28332211
臺北醫學大學附設醫院	神經	27372181
振興醫院	神經	28264400
臺安醫院	神經	27718151
仁濟醫院	神經	23021133
康寧醫院	神經	26345500
中國醫藥大學附設醫院臺北分院	神經	27919696

註：若有變動，以本中心網站公告為準

【資料來源】臺北市府衛生局

◆◆防疫篇

❁ 防疫12招～「手」當其衝 攻「手」為要

防疫12招 從洗手做起

「手」當其衝 攻「手」為要

第1招 勤洗手

- 肥皂勤洗手
- 拱手不握手
- 隨身帶手帕

第2招 咳嗽戴口罩

第3招 按時打疫苗

第4招 生病在家休息

第5招 清除病媒孳生源

第6招 做好防蚊措施

第7招 吃熟食、喝開水

第8招 咳三週、快驗痰

第9招 不共用針具、餐具、牙刷

第10招 安全性行為

第11招 生病速就醫

第12招 1922問防疫

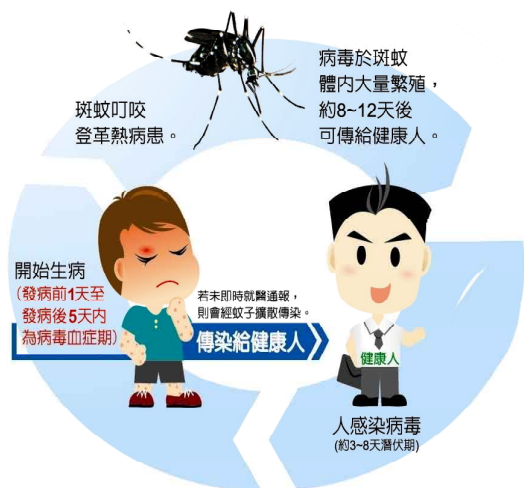
【資料來源】行政院衛生署疾病管制局



🌸 預防登革熱 消滅孳生源

🟢 什麼是「登革熱」

它是一種藉由病媒蚊叮咬人而傳播的急性傳染病！但是它不會經由人直接傳染給人。如果我們被帶有登革熱病毒的埃及斑蚊或白線斑蚊叮咬了以後，就可能感染到登革熱。大約經過3-8天的潛伏期，就會發病。



登革熱的傳染途徑



登革熱的臨床症狀

【資料來源】行政院衛生署疾病管制局

🟢 感染登革熱的臨床症狀

登革熱可分為「典型登革熱」及「登革出血熱」：

1. 典型登革熱的症狀：發燒（38°C以上）、頭痛、骨頭關節、肌肉及後眼窩痛、發燒3-4天後皮膚會出現紅疹。
2. 登革出血熱的症狀：初期症狀與典型登革熱相似，但發病3-4天後，身體會有出血的現象，例如皮下出血、牙齦、眼結膜、鼻、胃、子宮出血，同時會發生血漿滲出現象，臨床上會出現腹水和肋膜腔積水，若未及時就醫治療，死亡率可達10%至50%。

容器減量 消滅孳生源

預防登革熱就要從處理蚊子的幼蟲（孑孓）開始：

1. 儲水或盛水容器：不用時倒置，使用時加蓋密封。
2. 廢棄容器：勿隨意堆積或丟棄戶外，若為無法自行處理的大型廢棄物，應交由清潔隊運走。
3. 清除所有可能會積水的容器：無論是天然的樹洞竹洞，或是人為建築的屋頂排水溝、雨棚、水錶座積水，甚至庭院造景可能的積水處，都應加以處理，以避免孳生病媒蚊。
4. 養殖水生植物的容器：放入水草、小石頭或養食蚊魚。

容器減量



對抗致命登革熱

認識孳生容器 記好口訣，速清除！

愛社區、愛家園， 你我可以怎麼做？

一瓶罐頭、廢電瓶
一品夫人

廢輪胎
房貨二區

浴缸、水缸
三區五常

洗衣槽
大四區 東南西北

保麗龍
生肖五區

十三撲克牌
十三撲克牌

冷卻水塔
十二時鐘塔

廢檯檯、廢攤架
蕭十一郎

安全帽
道路十全

水族箱
九區文化

糖果盒、餅乾盒
道路六區

廢馬桶
生肖七區

帆布、塑膠布
天龍八部

家戶動起來：
配合地方政府公告清潔日，每家戶清出5容器。

校園動起來：
1. 鼓勵國中、小學生參與社區容器減量。
2. 透過聯絡簿，帶動家長參與環境清潔。

戶外作夥來：
配合地方清潔隊，村(里)長帶領社區民衆，
巡陣做環境清潔及容器減量。

【資料來源】行政院衛生署疾病管制局



☀ 腸病毒防治

腸病毒為一群病毒的總稱，共有60餘型，所以無法得過一次就終身免疫，兒童常會有重複感染情形，且又可經口、飛沫及接觸等途徑傳染，不易控制。

感染腸病毒在發病前數天，在喉嚨部位與糞便就可發現病毒，此時即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強，也是病程變化最快的時期。其感染源經常是由兄弟姐妹或父母把病菌帶回家傳播給年紀較小的小孩，且5歲以下幼童約佔所有腸病毒感染併發重症病例的九成。所以當家中幼童出現發燒、嘔吐、疱疹性咽峽炎、手足及口腔出現小紅疹或水泡等疑似腸病毒症狀時，應儘速就醫，並**應請假在家休息至少1週**，避免病情惡化及傳染其他孩童。若小孩彼此間不斷相互傳染，容易造成病毒毒性增強，對孩子的健康威脅就更大，請配合停班停課規定，可有效防範疫情擴散及保護寶貝們的健康。



腸病毒的臨床症狀

【資料來源】行政院衛生署疾病管制局

為確保寶貝的健康，本中心提醒以下事項：

- ♥ 加強個人衛生：勤加且正確執行洗手5步驟：濕、搓、沖、捧、擦，並養成回家立即洗手習慣。
- ♥ 避免接觸受感染者：避免出入擁擠的公共場所，不與受感染者接觸。
- ♥ 增強免疫力：注意營養、均衡飲食、適當運動、充足睡眠並注意環境衛生。
- ♥ 如有疑似腸病毒感染症狀請儘速就醫。
- ♥ 寶貝感染腸病毒時應注意：
 - 多補充水分，請假在家休息，以避免傳染給同學。
 - 小心處理排泄物，可用市售5-6%漂白水消毒，處理完畢應立即洗手。
 - 家中相關環境消毒可用市售5-6%漂白水稀釋1：100清水。泡製方法如下：市售家庭用漂白水濃度一般在5至6%，以喝湯用的湯匙舀5湯匙共約80-100cc，加入10公升的自來水中(大瓶寶特瓶每瓶1250cc，8瓶等於10公升)，攪拌均勻，且於24小時內使用。



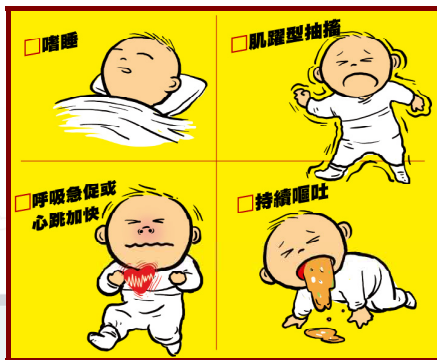
環境消毒用漂白水（500ppm）泡製法圖示



- 家中感染腸病毒的孩子要與家中其他孩子適當區隔，因第2個受感染的孩子，其病毒量往往較高，病況可能會較嚴重。
- 有下列情況需立刻至腸病毒重症責任醫院就醫：

腸病毒感染併發重症前兆病徵
嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力 除了一直想睡外，病童顯得意識模糊、眼神呆滯或疲倦無力，原來活潑的小孩會變得安靜不想動，但發燒本身就會影響小孩活力，所以上述症狀的判斷應以體溫正常時的精神活力為準。
肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮） 通常是在睡眠中時出現被驚嚇或突然間全身肌肉收縮，隨著病情變化嚴重時，在清醒時也會出現。另外，病童可能因肌躍型抽搐症狀而變得無法入眠。
持續嘔吐 嘔吐可能為腦壓上升的症狀表現之一，嘔吐次數愈多愈要注意，尤其是伴隨嗜睡、活力下降，或只有嘔吐而無腹痛、腹瀉等腸胃炎症狀時，需要特別注意。
呼吸急促或心跳加快 小孩安靜且體溫正常時，心跳每分鐘120次以上。

您有相關疑問，可洽詢臺北市府衛生局防疫專線(02-23753782)或行政院衛生署疾病管制局1922免付費諮詢專線，將有專人為您服務。



腸病毒的臨床症狀

【資料來源】行政院衛生署疾病管制局

◆◆◆ 菸害防制篇

◎ 想戒菸嗎?請撥0800-63-63-63



戒菸專線

「國民健康局戒菸專線服務中心」成立於2003年，為全亞洲首創，由累積多年諮商輔導經驗的張老師基金會負責推動，訓練具備心理輔導、諮商、社會工作及教育等相關科系的專業人員提供服務，提供戒菸諮詢及相關資訊，協助戒菸者擬訂戒菸策略與計畫，至今服務已超過20萬人，戒菸成功比例超過兩成，與世界先進國家相當。

◎ 門診戒菸



門診戒菸

為了幫助更多的吸菸者，能夠輕鬆地向菸說不。國民健康局推出「戒菸治療服務」，由受過專業戒菸訓練的醫師，透過行為諮商及戒菸藥物治療，幫助吸菸者擺脫對菸品在生理及心理上的依賴。本區戒菸門診醫療機構查詢網址為：<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit/SysD/D0801M01.asp>

◎ 社區藥局戒菸諮詢服務站



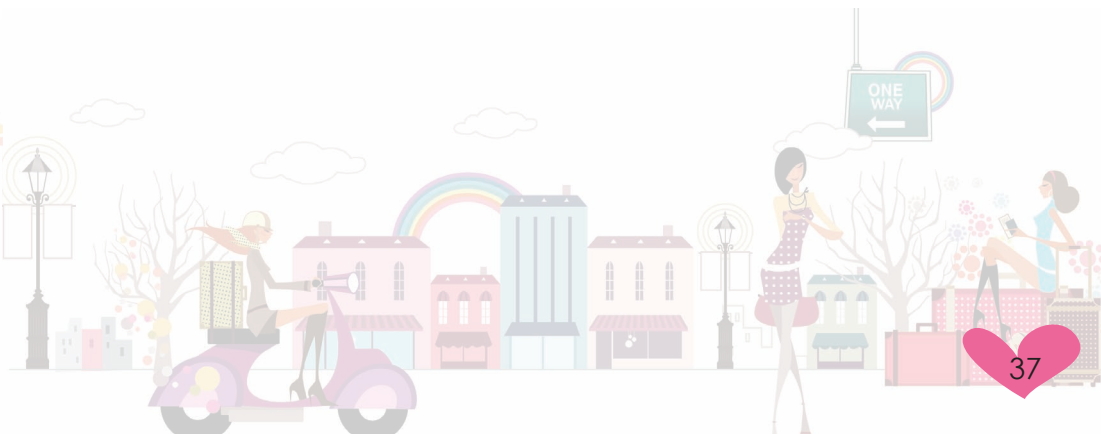
社區戒菸諮詢站

臺北市府衛生局推出了社區戒菸諮詢站戒菸服務，由社區的藥師提供戒菸諮詢，以貼心的戒菸諮詢，為民眾的健康盡一份心力，提供民眾便利性、即時性及可近性的戒菸諮詢服務。本區社區藥局查詢網址為：http://subweb.health.gov.tw/Nosmoking/04_3.asp



◎ 推動「無菸公園」與「無菸商圈」

為保障民眾健康權益，積極創造免於遭受二手菸害的健康休閒環境，提供市民「無菸、清新」的休憩新天地，自96年起陸續成立4座無菸公園(和平公園、法治公園、寧馨公園及民輝公園)並經臺北市府衛生局公告為禁菸場所；99年7月配合政策推動建國商圈(花市、玉市及藝文特區)為禁菸場所。凡於無菸公園、禁止吸菸場所及區域內吸菸者，將依菸害防制法第31條第1項規定，處新臺幣2,000元至1萬元罰鍰。



健康體重管理篇

成人判讀肥胖簡易指標

♥ BMI (身體質量指數 Body Mass Index, 簡稱 BMI)

18歲(含)以上的成人BMI範圍值	體重是否正常
$BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$	過輕
$18.5 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 24 \text{ kg/m}^2$	健康體重
$24 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 27 \text{ kg/m}^2$	過重
$BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$	肥胖

備註： $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$

♥ 腰圍

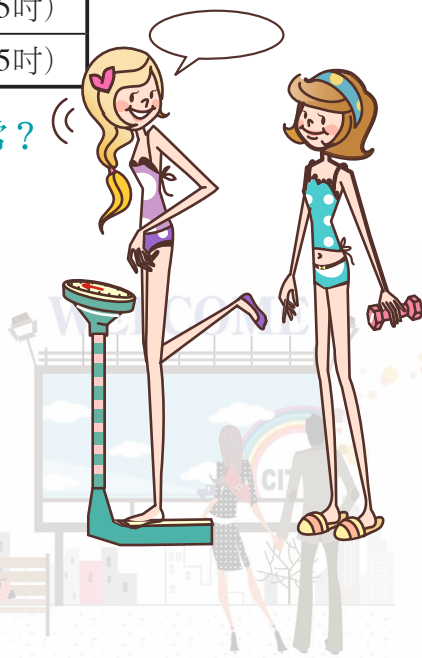
● 測量方法：(詳見26頁)。

● 判讀方法：

性 別	理想腰圍範圍
成人男性	小於90公分(35.5吋)
成人女性	小於80公分(31.5吋)

未滿18歲，如何判斷體重是否正常？

因為兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛生署的兒童青少年體位標準判讀表，對照年齡和性別，就可以找到自己的正常體重的標準了。





☀ 兒童與青少年肥胖定義

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
2	15.2 ~ 17.7	17.7	19.0	14.9 ~ 17.3	17.3	18.3
3	14.8 ~ 17.7	17.7	19.1	14.5 ~ 17.2	17.2	18.5
4	14.4 ~ 17.7	17.7	19.3	14.2 ~ 17.1	17.1	18.6
5	14.0 ~ 17.7	17.7	19.4	13.9 ~ 17.1	17.1	18.9
6	13.9 ~ 17.9	17.9	19.7	13.6 ~ 17.2	17.2	19.1
7	14.7 ~ 18.6	18.6	21.2	14.4 ~ 18.0	18.0	20.3
8	15.0 ~ 19.3	19.3	22.0	14.6 ~ 18.8	18.8	21.0
9	15.2 ~ 19.7	19.7	22.5	14.9 ~ 19.3	19.3	21.6
10	15.4 ~ 20.3	20.3	22.9	15.2 ~ 20.1	20.1	22.3
11	15.8 ~ 21.0	21.0	23.5	15.8 ~ 20.9	20.9	23.1
12	16.4 ~ 21.5	21.5	24.2	16.4 ~ 21.6	21.6	23.9
13	17.0 ~ 22.2	22.2	24.8	17.0 ~ 22.2	22.2	24.6
14	17.6 ~ 22.7	22.7	25.2	17.6 ~ 22.7	22.7	25.1
15	18.2 ~ 23.1	23.1	25.5	18.0 ~ 22.7	22.7	25.3
16	18.6 ~ 23.4	23.4	25.6	18.2 ~ 22.7	22.7	25.3
17	19.0 ~ 23.6	23.6	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3
18	19.2 ~ 23.7	23.7	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3

☀ 每日需要多少熱量？根據每日活動量，計算所需熱量：

每天活動量	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	30大卡×目前體重(公斤)	20~25大卡×目前體重(公斤)
中度工作	35大卡×目前體重(公斤)	30大卡×目前體重(公斤)
重度工作	40大卡×目前體重(公斤)	35大卡×目前體重(公斤)

✿ 如何維持健康體重

控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡。只要每天減少攝取500大卡熱量，或減少攝食300大卡熱量，並增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。

✿ 每日飲食建議量

熱量(大卡)	1,200	1,400	1,600	1,800	1,000	2,200
全穀根莖類	2碗	2½碗	3碗	3½碗	3¾碗	4¼碗
低脂奶類	1杯	1杯	1杯	1杯	1杯	1杯
豆蛋魚肉類	3½份	4份	4½份	5份	5½份	5½份
蔬菜類	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上	1½碗以上
水果類	2份	2份	2份	2份	3份	3份
油脂類	3茶匙	3½茶匙	4茶匙	5茶匙	5茶匙	6茶匙

✿ 聰明吃十撇步

正常三餐、細嚼慢嚥、多喝白開水、少喝含糖飲料、低脂少油炸、天天五蔬果、均衡飲食、睡前3小時不進食、每餐不過量、多吃天然未加工食物、不吃零食、宵夜及甜點。

✿ 快樂動小撇步

運動其實很簡單，您可從自己有興趣的運動項目開始，或從最簡易、不受時間、場地限制的健走開始，慢慢增加每次運動的時間，再加強每次運動的強度及次數。【健走口訣：抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前走。】



🌟 運動消耗卡路里

國民健康局建議國人**每天運動至少30分鐘**，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續10分鐘。例如每天應至少運動30分鐘，可以拆成2次15分鐘，或3次10分鐘完成。下表為運動30分鐘可消耗的熱量。

各類運動消耗熱量表【運動30分鐘消耗的熱量(大卡)】

	50公斤	55公斤	60公斤	65公斤	70公斤
騎腳踏車(8.8公里/小時)	75	82.5	90	97.5	105
走路(4公里/小時)	77.4	85.2	93	100.8	108.6
伸展運動	63	69	75	81	87
高爾夫球	92.4	101.7	111	120	129.6
保齡球	99.9	110.1	120	129.9	140.1
快走(6公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
划船(4公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
有氧舞蹈	126	138	150	162	177
羽毛球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
排球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
乒乓球	132.6	145.8	159	172.2	185.4
網球	155	170.4	186	201.6	216.9
溜直排輪	201	219	240	261	279
跳繩(60-80下/分鐘)	225	247.5	270	292.5	315
慢跑(145公尺/分鐘)	235	258.5	282	305.5	329
拳擊	238	313.5	342	370.5	399
蛙式游泳	297	324	354	384	414
自由式游泳	435	480	525	567	617

【本表係因每個人身體狀況及基礎代謝率不同而訂出熱量消耗量，僅供參考】

🌟 天天量體重

每天量體重，規律生活與作息正常，不致因賀爾蒙失調影響新陳代謝及造成肥胖問題。

◆◆社區健走步道

健走是一項規律、動態的有氧運動，簡單易學、經濟，沒有年齡、時空、人數的限制，而且不易有運動傷害，只要有堅持到底的運動家精神，持續進行，不僅能鍛鍊體力增強體能，也能紓壓解悶。走路看起來好像稀鬆平常，卻是現在世界公認最方便、大眾化、更是許多先進國家運動健身的新風潮！推薦您善加運用本區三條健走步道，來增進您與家人的健康喔！



「大安森林公園」及「敦化南、北路」健走步道圖

☀️「大安森林公園」健走步道

- 一、健走範圍：大安森林公園內部—外圍人行道。
- 二、路線特色：全程長2.1公里，寬1.5公尺，平坦無坡度，紅磚土跑道，健走步道周圍以竹林、樹木為主。

三、建議行程：

兒童區小舞台(起點)---建國南路(沿紅磚土慢跑道，距離730



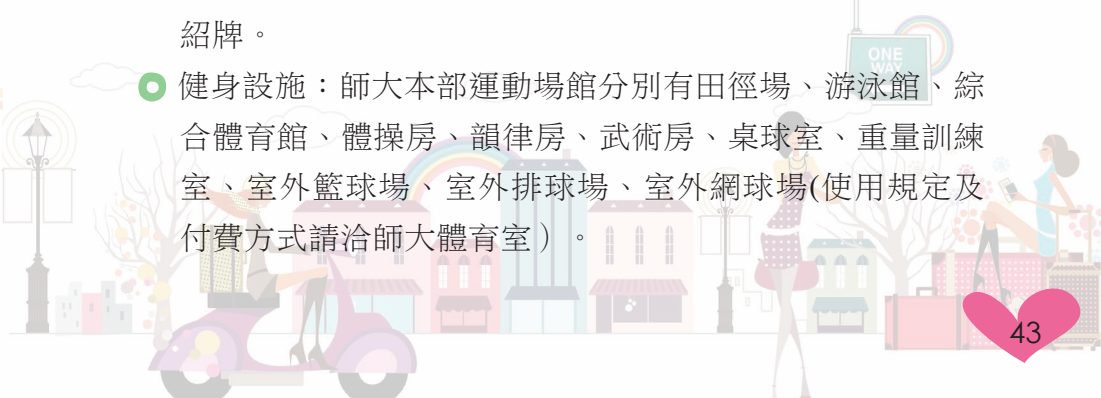
公尺)---和平東路(沿紅磚土慢跑道，距離200公尺)---新生南路(沿紅磚土慢跑道，距離635公尺)---信義路(沿連鎖磚、柏油路，距離535公尺)，健走一圈，全長2100公尺(2.1公里)---兒童區小舞台(終點)。

☀️「敦化南、北路」健走步道

- 一、健走範圍：敦化北路和民生東路交叉口－敦化南路與和平東路交叉口。
- 二、路線特色：敦化南路一、二段的人行道，全長3.8公里，平坦無坡，沿途為樟木及欒樹林。
- 三、建議行程：以敦化南路與和平東路交叉口(起點)沿著敦化南路至仁愛路圓環折返，健走的方式路線可以隨心所欲。

☀️「師大校園」健走步道

- 一、健走範圍：師大校本部校區內。
- 二、路線特色：
 - 古蹟巡禮：校區內有四棟建於日治時期的老建築，包括行政大樓、普字樓、禮堂及文薈廳等，並於2003年被指定為直轄市定古蹟。
 - 植物饗宴：沿途可見小葉欖仁樹、榕樹、大花紫薇、阿勃勒、番石榴、子薇、子玉蘭、蒲葵等植物，並設有植物介紹牌。
 - 健身設施：師大本部運動場館分別有田徑場、游泳館、綜合體育館、體操房、韻律房、武術房、桌球室、重量訓練室、室外籃球場、室外排球場、室外網球場(使用規定及付費方式請洽師大體育室)。



三、建議行程：

- 入大門口右轉---大禮堂左轉---右轉經大禮堂、體育館、音樂系館---左轉經體育館直行---至游泳館前左轉日光大道---經樸大樓、正大樓---左轉日光大道經普通大樓---沿普通大樓右轉維也納森林---直行到文薈廳---經郵局、萊爾富便利商店、樂智樓---大門口（共825公尺），約10分鐘。
- 建議可增加運動場田徑跑道（一圈長400公尺），約5分鐘。





健康職場篇

職場推動健康促進，對公司而言，可提供一套完善的健康與安全計畫、建立正向關懷的企業形象、提升員工士氣、降低員工離職率及缺勤率、增加生產力、降低健康照顧與保險的成本；對員工而言，不僅提供一個安全健康的工作環境、強化自尊、減少壓力、提升士氣、增加工作滿意度、改善健康，更可將其效益擴大至家庭與社區。本中心自95年起輔導職場同時推動菸害防制及健康促進，並於96年首度規劃辦理全國「健康職場自主認證」，運用專家學者進入事業機構實際輔導，依職場的個別需求輔導推動健康減重、菸害防制、母乳哺育、疾病篩檢以及健康體能等議題，96年至100年本中心共輔導45家事業單位通過行政院衛生署國民健康局「健康職場自主認證」，其中3家事業單位榮獲全國績優健康職場。有意願申請加入「健康職場自主認證」事業單位可洽本中心電話：(02) 2733-5831分機212。

大安健康城市篇

95年本區依「曼谷健康促進憲章」及「渥太華憲章」之健康促進原則，積極展開「大安健康城市營造計畫」，運用建構健康城市的策略與步驟，重新調查大安區健康狀況、訂定健康指標、確認民眾需求、建立城市遠景，強化民眾健康城市概念與行動等健康城市營造工程，並以大安健康促進協會為平台，建立夥伴關係及激發民眾參與健康事務，於95年9月成功加入WHO亞太地區健康城市聯盟(AFHC)，成為臺北市第一個進入之行政區域。

為推動社區健康營造，本中心積極輔導轄內社區、機構及職場投入社區健康生活方案，包括推動健康飲食、健康減重、無菸公園、健走教室及健康促進便利站...等主題，冀能營造在地民眾生活健康化的風氣。為能持續創新改善社區健康環境，誠摯地邀請您一起加入，與我們打造大安區成為健康、活力的「大安健康城市」。

交通指引

大安區健康服務中心位於辛亥路3段與復興南路2段交叉路口，欲至本中心可利用公車、捷運文湖線、開車等方式。

■公車路線

- 74、278、278 區、懷恩專車S31（捷運忠孝復興）：在「捷運科技大樓站」下車後沿復興南路2段走到底左轉。
- 3、15、18、52、75、207、211、235、237、278、278 區、284、284 直、295、662、663、680、685、和平幹線、敦化幹線：在「復興南路路口」下車，沿著和平東路2段往復興南路2段方向走，達和平東路2段與復興南路2段交接口處後右轉，再沿著復興南路2段走到底左轉。
- 237、295：在「大安健康服務中心站」下車。
- 237、295、298、298 區：在「大安運動中心站」下車後沿辛亥路3段往2段方向走。
- 1、207、254、294、611、650、672、905、905 副、906、906 副、909、南軟專車(雙和)、敦化幹線、板基客運：在「和平高中站」下車後沿辛亥路3段往2段方向走。

■捷運文湖線

在科技大樓站下車後往復興南路2段直走至辛亥路3段交叉口方向走到底左轉。

■開車族

- 由基隆路3段→左轉辛亥路3段→至本中心
- 由復興南路2段→基隆路3段路口迴轉道→迴轉至辛亥路3段→至本中心

