

臺南市政府衛生局健康報【2月份】

預防失智症~祝您「憶」往情深

健康講座

國民健康講座	時間	地點	講師
預防失智症~ 祝您「憶」往情深	105/2/20(星期六) 14:30-16:30	新營文化中心 4樓演講室	衛生福利部新營醫院/ 精神科 鄭奇中醫師

如何預防失智症



家中長輩年紀大了之後，是不是變得較健忘、東西亂丟或是常反覆問同樣的問題呢，別以為這是老年人的通病，他們可能是罹患失智症了！臺灣 65 歲以上長者的失智症盛行率約為 5%，平均每 20 位長者就有一位罹患失智症，相關議題也逐漸被大眾所重視，又該如何預防呢？以下教您趨吉避凶的方法。

趨吉~(增加大腦保護因子)

均衡飲食



多動腦



常運動



多社會參與



維持適當體重



避凶~(遠離失智症危險因子)

不抽菸



預防三高



高血壓
高血脂
高血糖

避免頭部外傷



避免憂鬱



定期篩檢沒煩惱、防癌保健有一套



臺南市政府衛生局 105 年 2 月份行動醫院時程表

鄉鎮別	日期	星期	地點	地址	掛號開始時間	掛號結束時間	看報告日
左鎮	21	日	左鎮國小	左鎮區中正里 7 號	07:00	09:30	2/26
仁德	21	日	仁德國小活動中心	仁義里中正路 2 段 806 號	07:00	09:30	2/27
歸仁	21	日	歸仁區老人文康中心 (看西里辦事處)	看西里仁愛南街 288 號	07:00	09:30	2/28
官田	27	六	官田國小	官田里 11 號	07:00	09:30	3/5
新營	27	六	新進國小	新營區中正路 41 號	07:00	09:30	3/5



2 月份『乳房攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
3	三	西港	21	日	龍崎	24	三	南區、後壁
18	四	楠西	22	一	佳里	25	四	東區、歸仁
19	五	南化、鹽水	23	二	安平、山上	26	五	北區
20	六	柳營						

† 親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可洽各區衛生所預約乳房攝影檢查的時間。如果乳房攝影巡檢車所排定時間無法配合您，也可為您安排至各大醫

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395	安南區	2567406
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397	安平區	2996210
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2337403	臺南市政府衛生局 林森辦公室(06)2679751 東興辦公室(06)6357716	
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085		
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578		
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403		
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404		

檳榔即使不加配料也會導致癌症

