



臺南市政府
衛生局

健康報



中華民國105年

◎林森辦公室 (06)2679751 臺南市東區林森路一段418號 ◎免費癌症諮詢專線0800-222-543(星期一至星期五0800~1730)
◎東興辦公室 (06)6357716 臺南市新營區東興路163號 ◎網址: <http://health.tainan.gov.tw/health>

現在小心眼 將來看更遠

new

國民健康講座

現在小心眼
將來看更遠

時間 105.04.23(星期六) 14:30-16:30

地點 新營文化中心4樓-演講廳

講師 奇美醫療財團法人 柳營奇美醫院 李志昭 醫師

靈魂之窗保衛戰

當您感到疲累的時候，有時會轉轉手腕
彎彎手指，還會伸伸手臂拉拉筋，或敲敲大
腿放鬆，但是，那雙被稱為「靈魂之窗」的

眼眸，才是一整天都在默默承受各種壓力和刺激的無聲受害者。

隨著平板電腦、智慧手機愈來愈普及，不僅提升人類工作效率，卻也漸漸控制我們的生活。
隨著數位生活普及，都市生活空間變窄，學(幼)童戶外活動機會減少等社會環境因素，都
增加長時間近距離的用眼。近來因使用手機等3C產品近視的學童相當多，其中大多數就有經常
玩手機的狀況，若父母再不重視這個問題，將造成小孩近視比例與日俱增，且3C產品其中含的
藍光也會引發白內障、視網膜剝離、青光眼、黃斑退化等，嚴重的話會導致失明。

據統計600度以上的近視，發生上述併發症之比率為正常者的數十倍，因此，如果沒有
採取有效措施避免或延緩學(幼)童「不要太早發生近視」，則會在青少年時期加重眼睛的病
變，因此減少不良用眼習慣，增加戶外活動時間及頻率，讓健康習慣成為一種生活方式。

護眼行動六大招

- 第1招：眼睛休息不忘記，每天都要有戶外活動時間。使用電子產品遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。
- 第2招：飲食要均衡，多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。
- 第3招：養成閱讀、看書或寫字習慣，保持35-40公分的距離。
- 第4招：讀書環境光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。
- 第5招：執筆、坐姿要正確，書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向，姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
- 第6招：滿四歲前應進行第一次視力檢查，每年定期一至二次視力檢查，遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

活動報名 / 徵稿

臺南市政府衛生局 無菸公園健康體能逗陣走 踩街宣導活動

無菸害的休閒運動場所。
讓我們共同來維護
未設吸菸區者，全面禁止吸菸，
公園綠地除吸菸區外，不得吸菸，
依據菸害防制法第16條規範

地點	住址	報到日期	報到時間
臺南公園	臺南市北區北門路與公園路口	4/8(五) 4/15(五) 4/22(五)	上午9點
水萍塢公園	臺南市南區永華路與金華口交叉口	5/6(五) 5/13(五) 5/20(五)	上午9點
探索教育公園	臺南市永康區永大五路、永興路	6/3(五) 6/17(五) 6/24(五)	上午8點
南瀛綠都心公園	臺南市新營區民治路與中正路口	7/8(五) 7/15(五) 7/22(五)	上午8點

活動報名聯繫人：陳奕樑先生(06-2679751轉260)

105年度『拒菸娃娃創意造型選拔活動』參賽資格

- (一) 藉由參賽幼童邀請家庭成員、來訪朋友不在家中吸菸，共同維護家人健康
- (二) 本市幼兒園的小朋友且於民國102年9月1日前出生者(含9月1日)

*報名表可至臺南市政府衛生局網站下載，

活動聯繫人：馬慈蓮小姐(06-6357716轉275)

105年度『有你真好-男孩、女孩都是寶』 尊重性別平等創意海報比賽

參賽組別	參賽資格
國小組	國小5-6年級、不含補校，個人或團體(至多2人)
國中組	國中1-3年級、不含補校，個人或團體(至多2人)
社區組	創作海報有興趣者，個人或團體(至多2人)



可洽相關連結<http://goo.gl/GgMgvP>，活動聯繫人：黃琬淇小姐(06-6357716轉271)

柳營奇美醫院
健康好康大方送

憑健保卡於4/23(星期六)當日至61號癌症篩檢窗
口完成3+1篩檢者，即可兌換精美禮物乙份及免
費測血糖服務，諮詢電話06-6226999轉77141。

105年4月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮 區別	日期	星期	地 點	地 址	掛號 開始	掛號 結束	看報告日
仁德	2	六	長興國小活動中心	太子里土庫路 6 號	07:00	09:30	4/9
六甲	9	六	六甲區保安宮	甲南里珊瑚路 17 巷 4 號	07:00	09:30	4/16
東區	9	六	德光里活動中心	德光里崇德路 111 號	07:00	09:30	4/16
將軍	9	六	將軍國小	將貴里 58 號	07:00	09:30	4/16
新營	9	六	新民國小	公園路一段 136 號	07:00	09:30	4/16
佳里	10	日	延平國小	頂廓里 136 號	07:00	09:30	4/16
鹽水	10	日	歡雅國小	歡雅里 31 號	07:00	09:30	4/17
關廟	10	日	五甲國小活動中心	和平路 246 號	07:00	09:30	4/17
玉井	10	日	玉井國小化育館	中正路 5 號	07:00	09:30	4/15
白河	15	五	竹門里活動中心	竹門里 113-5 號	07:00	09:30	4/22
永康	16	六	勝利國小	勝學路 111 號	07:00	09:30	4/23
後壁	16	六	後壁區藝文活動展演中心	後壁里 195 號	07:00	09:30	4/23
東山	16	六	東山國小	東中里青葉路二段 49 號	06:30	09:00	4/22
七股	16	六	七股國小	大埤里 395 號	07:00	09:30	4/23
下營	17	日	下營國小活動中心	仁里里 72 號	07:00	09:30	4/22
柳營	17	日	重溪國小	義士路二段 2 號	07:00	09:30	4/24
麻豆	17	日	曾文農工	南勢里 1 號	07:00	10:00	4/24
官田	17	日	官田國中	三民路 29 號	06:30	09:00	4/24
南區	23	六	喜樹聯合社區活動中心	喜樹路 181 號	07:00	09:30	5/2
龍崎	23	六	龍船分校	龍船里苦苓湖 10 號	06:30	09:00	4/29
新營	23	六	南梓國小	建業路 191 號	07:00	09:30	4/30
安平	23	六	安平區政園區	育平路 310 號	07:00	09:30	4/30
學甲	24	日	宅港活動中心	宅港里宅子港 61 號	07:00	09:30	5/1
佳里	24	日	北門高中	六安里 269 號	07:00	09:30	5/1
善化	24	日	善化高中	大成路 195 號	07:00	09:30	4/29
新化	24	日	新化高工	信義路 54 號	07:00	09:45	4/30
永康	30	六	西勢國小	富強路一段 278 號	07:00	09:30	5/7
新市	30	六	新市國小	中興街 1 號	07:00	09:30	5/7
安定	30	六	南安國小	南安里 62 號	07:00	09:30	5/7
北區	30	六	賢北里活動中心	賢北街 108 號	07:00	09:30	5/7

「行動醫院、全民健檢」秉持提供民衆篩檢可近性的精神，持續為市民朋友的健康把關。
40歲至64歲，103、104年未作成人健檢，或65歲以上105年尚未做成人健檢的台南市民，皆可持健保卡、身分證接受檢查。

105年4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
2	六	安定區	16	六	安平區	25	一	南化區/佳里區
7	四	東區	19	二	北區	26	二	北區
8	五	安南區	20	三	南區	27	三	安平區
10	日	關廟區	21	四	東區	28	四	楠西區
12	二	北區	22	五	安南區	29	五	歸仁區
13	三	南區	23	六	安平區	30	六	新市區
14	四	楠西區	24	日	學甲區			

★親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽各區衛生所預約乳房攝影檢查的時間。若乳房攝影巡檢車排定時間無法配合您，也可自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查。詳情請洽轄區衛生所！

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
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2337403
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
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

吸菸會導致肺癌、肺氣腫、心血管疾病、口臭及口腔疾病，且在有人吸過菸的房間會殘留二手菸，也會有害健康，建議有吸菸的朋友們可至二代戒菸合約醫院診所、藥局及衛生所戒菸，或撥打免費戒菸專線0800-636363諮詢。