

◎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>

new

國民健康講座

獵殺吸菸者的一場騙局-電子煙

時間 105.05.21(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 黃莉文 護理師
柳營奇美醫院電子煙 ≠ 戒菸

電子煙一樣對人體有害!

電子煙一般含有尼古丁、甲醛、乙醛、丙二醇、丁二酮、多

溴二苯醚、重金屬及各類化學香料等，容易對身體造成危害，甚至有致癌的機率，還潛藏爆炸的危機，甚至會遭有心人在載具中放入毒品。事實上，吸食電子煙一樣會上癮，一樣會有害，目前也無任何醫學證據顯示電子煙能夠幫助戒菸，不但無法幫助戒菸還會延後戒菸的時機，不要聽信電子菸商的口語傳播，讓我們提供您安全專業的戒菸方法及戒菸服務，更要讓您瞭解電子煙的真相。

對抗菸癮 四招搞定 大家一起來戒菸

戒菸第一招
放鬆深呼吸

- 立即深深吸氣再慢慢吐出。
- 配合咀嚼紅蘿蔔或小黃瓜細條，可滿足口慾及手慾。

戒菸第二招
喝杯冷水

- 可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸的慾望。

注意：戒菸時，應多喝白開水、新鮮蔬果汁、牛奶；多喝水、多排尿、多運動、多流汗，加速排除體內的尼古丁等有害物質。

戒菸第三招
活動一下

- 用力伸展四肢，做擴胸運動，原地跳躍。

●戒菸初期，容易情緒不穩、注意力不集中，隨時隨地用力伸懶腰、活動筋骨，可以立即有效提神。

戒菸第四招
清水沖臉

- 立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。



戒菸的小幫手

臺南市有291家門診戒菸合約醫療院所提供戒菸治療服務
或撥打免費戒菸諮詢專線 0800-636363

華氏基金會
華文戒菸網衛生福利部
國民健康署
Ministry of Health and Welfare

您的健康阮照顧

行動醫院、全民健檢

★ 檢查對象

- (1)設籍在「臺南市」的民衆。
- (2)年滿40~64歲，且103年至105年度未做成人健康檢查者。
- (3)年滿65歲，且105年度內未做成人健康檢查者。

★ 行動醫院
檢查項目

除一般成人健康檢查的抽血、驗尿外，尚有胸部X光-肺結核篩檢、B型肝炎、C型肝炎、甲型胎兒蛋白、口腔癌篩檢、大腸直腸癌篩檢、子宮頸抹片篩檢、乳房攝影檢查、極早期失智症篩檢、憂鬱檢測等項目。

★若發現異常，衛生所會協助後續轉介並持續追蹤。請務必配合，效果最好。

免費癌症篩檢

- | | |
|------|---|
| 大腸癌 | 50-75歲民衆，2年1次糞便潛血檢查。 |
| 子宮頸癌 | 30歲以上婦女，每3年至少做1次子宮頸癌篩檢。 |
| 乳癌 | 45-70歲或40-44歲二等親曾有乳癌家族史之婦女，每2年1次乳房攝影檢查。 |
| 口腔癌 | 30歲以上嚼檳(含戒檳)或吸菸者，每2年1次口腔黏膜檢查。 |

柳營奇美醫院 3+1 篩檢讚

- (一)、5月1日至7月31日止，於1樓大廳61號癌症篩檢窗口完成3+1篩檢其中一項者，即可參加抽獎活動，完成篩檢項目越多，中獎機會越高。
- (二)、5/28(六) 09:30~10:00及10:30~11:00於1樓大廳藥局前，舉辦「乳房X光攝影」衛教講座，諮詢電話06-6226999轉77141(1樓大廳61號篩檢站)。

佳里奇美醫院 母親節婦癌篩檢活動

30歲以上婦女，已超過三年以上未做子宮頸抹片檢查者；
45至70歲婦女，第一次執行乳癌篩檢或間隔10年以上未做乳癌篩檢者，
憑健保卡於5月1日至5月31日完成檢查者，即可獲得全聯禮卷，諮詢電話06-7263333轉33289。

健康生活 召集令



105年度「禁菸標示Logo」徵選 聯繫人：陳信安先生(06)2679751轉267

- (一)、創造圖文生動，淺顯易懂的禁菸標誌，張貼於禁菸場所，明確劃分禁菸場域有利民眾得以遵守規範。
- (二)、歡迎全國民眾踴躍參加。



百萬聚樂步-健康甩油齊步走 聯繫人：錢昭誼小姐(06)6357716轉263

- (一)、健康不分族群，歡迎全國民眾一起追求健康體位，加入「百萬聚樂步」行列！
- (二)、符合參與條件之民眾可親自至各區衛生所報名，或下載報名表透過傳真、e-mail、電話等方式報名。活動獎項、報名表詳如附件歡迎大家踴躍參加。

105年5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
歸仁	1	日	七甲里活動中心	歸仁區七甲一街136號	07:00	09:30	5/8
仁德	1	日	德南國小活動中心	後壁里中正路2段209號	07:00	09:30	5/7
柳營	1	日	果毅國小	柳營區果毅里6鄰61號	07:00	09:30	5/7
東山	1	日	聖賢里北勢寮活動中心	東山區聖賢里北勢寮76-3號	06:30	09:00	5/6
楠西	7	六	楠西國中學生活動中心	楠西區中興路107號	07:00	09:30	5/14
白河	14	六	大竹國小	白河區大竹里3號	06:30	09:30	5/21
將軍	14	六	漚汪國小	將軍區長榮里4號	06:30	09:00	5/21
玉井	14	六	玉井國小	玉井區中正路1號	07:00	09:30	5/20
新營	14	六	新民國小	新營區公園路一段136號	07:00	09:30	5/21
永康	15	日	永信國小	永康區復華七街166號	07:00	09:30	5/21
麻豆	15	日	培文國小	麻豆區興農里和平路11號	07:00	10:00	5/22
佳里	15	日	佳里國小禮堂	佳里區安西里公園路445號	07:00	09:30	5/22
新市	15	日	大社國小	新市區大社里1鄰39號	07:00	10:00	5/21
安定	21	六	南興國小	安定區六嘉里卅號	07:00	09:30	5/28
柳營	21	六	柳營國小	柳營區柳營路一段755號	07:00	09:30	5/28
後壁	21	六	菁寮國小	後壁區墨林里282號	07:00	09:30	5/28
學甲	22	日	東陽國小	學甲區華宗路260號	07:00	09:30	5/28
七股	22	日	竹橋國小	七股區竹橋里11鄰130號	07:00	09:30	5/29
善化	22	日	小新國小	善化區小新里97-3號	07:00	09:30	5/27
下營	22	日	茅港觀音寺	下營區茅港里72號	07:00	09:30	5/28
永康	28	六	永康國小	永康區中山南路637號	07:00	09:30	6/4
南區	28	六	新興國中	南區新孝路87號	07:00	09:30	6/4
關廟	28	六	南北花活動中心	關廟區園中街3號	07:00	09:30	6/4
東區	28	六	和平里活動中心	東區和平里文化路100號	07:00	09:30	6/4
麻豆	29	日	炳翰機構	麻豆區麻口里麻豆口32-1號	07:00	10:00	6/5
佳里	29	日	佳里區六里活動中心	東寧里佳東路327巷20號	07:00	09:30	6/4
鹽水	29	日	鹽水國小	鹽水區朝琴路137號	06:30	09:30	6/5
新化	29	日	新化國小	新化區中山路173號	07:00	09:45	6/4

「無菸公園健康體能逗陣走」活動時程表

地點	住址	報到日期	報到時間
水萍塢公園	臺南市南區永華路與金華口交叉口	5/6, 5/13, 5/20	每週五, 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, 6/17, 6/24	每週五, 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, 7/15, 7/22	每週五, 上午8點

105年5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
1	日	佳里區/北區	2	一	新化區	7	六	安定區
8	日	永康區	9	一	安南區	10	二	北區
11	三	安平區	12	四	東區	14	六	東區
15	日	新市區	17	二	北區	18	三	南區
19	四	東區	20	五	楠西區	21	六	後壁區
22	日	學甲區	24	二	北區	25	三	後壁區
26	四	東區	28	六	安平區	29	日	佳里區
31	二	官田區						

★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+

- *「國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現存活率高很多」
- *「嚼檳榔即使不加配料也會導致口腔癌」
- *「杜絕代謝症候群，拒當“大腹翁”及“大腹婆”，成年男性腰圍在90公分以內，女性腰圍在80公分以內才算標準唷！」