

◎林森辦公室 (06) 2679751 臺南市東區林森路一段418號

◎東興辦公室 (06) 6357716 臺南市新營區東興路163號

◎免費癌症諮詢專線 0800-222-543 (星期一至星期五 0800-1730)

◎臺南市政府衛生局網址 <http://health.tainan.gov.tw/tnhealth/>

new

## 國民健康講座

## 口腔保健作伙來

時間 105.06.18 (星期六) 14:30-16:30

地點 新營文化中心4樓－演講廳

講師 臺中榮民總醫院 嘉義分院 曾弼君 醫師

## 別讓檳友入你口

### 口腔保健救命

「啊～嘴巴裡怎麼有紅紅白白的？怎麼又有一粒粒像多出來的肉？啊！沒關係，過幾天就好了！」可千萬別大意，當心這是口腔癌的癌前病變了！檳榔子（菁仔）無論有無添加紅灰、白灰或包葉就是致癌物，再加上抽菸、喝酒，促使罹患口腔癌為一般人的123倍，再者口腔癌為男性死亡率第四名，好發年齡為40-60歲。

由於口腔癌前病變容易被忽略，造成多數民眾發現都已進入晚期了；有鑑於此，政府補助30歲以上嚼檳榔（含戒檳榔）或吸菸民眾，及18歲以上、未滿30歲嚼檳榔（含戒檳榔）之原住民朋友，每2年1次由醫師目視或觸診口腔黏膜檢查，只要攜帶健保卡，到牙科、耳鼻喉科診所、衛生所或國健署核可之其他科別專科醫師檢查即可！定期2年1次口腔黏膜檢查外，建議民眾也可利用晨起刷牙時間自我簡易檢查，跟著我們的步驟一起來檢查！

透過定期的自我檢查，及早發現及早治療。口腔癌並不可怕，可怕的是不願意去面對與治療，故把握自我檢查4步驟、

及戒除檳榔、菸、酒等危險因子，便能減少口腔癌之威脅。當然定期檢查不能少。

醫生！我要檢查口腔

我來教你如何自我檢查

## 口腔黏膜自我檢查4步驟

每1週都要注意2個地方(嘴巴裡面跟外面)並觀察有沒有跟平常不一樣的地方。步驟如下：

### 1) 超過兩週以上未癒合慢性口腔黏膜潰瘍

翻開臉頰、上下唇檢查口腔黏膜，有無變色、變粗糙或超過兩星期未癒合潰瘍。

### 2) 注意舌頭的運動和知覺

伸出舌頭左右擺動，看知覺是否正常，捲起舌頭、舌緣、口腔底部是否有突起硬塊。

### 3) 口腔內或頸部不明腫塊

用手抓頸部，吞口水看是否有異樣。

### 4) 注意口腔黏膜顏色及表面形狀

張嘴發出(啊)聲，檢查口腔有無硬塊、潰瘍。

## 端午飄粽香



## 健康享「粽」不享-重



一年一度的端午佳節又來到了，粽香應景是不可或缺的主角；但因粽子屬於高油、高鹽、低纖維又高熱量食物(糯米消化需要比白米多半小時至一小時，大約是2-3 小時)，大家常常因為迷人的美味，一吃就是好幾顆，導致腹脹、悶痛，佳節結束後體重直線上升。

各位啊！不要讓我們的身體處理過多過量的食物，因而造成負擔！讓我們除了把握健康吃粽5原則外，還可以參加本局所舉辦的減重活動呦！

## 健康吃粽5原則

1. **三低一高**：自己包粽子的話以低油、低鹽、低糖以及攝取高纖維為原則。
2. **全穀類替代糯米**：糯米不易消化，故以全穀類替代。
3. **搭配當季蔬果攝取**：增加纖維質的攝取。
4. **斟酌使用醬料、甜辣醬**，建議減重者盡量不使用。
5. 若有三高慢性病或腸胃不適者，淺嚐即可。

## 減重活動資訊 105百萬聚樂步-健康甩油齊步走

報名日期：即日起-7/31止。活動期間：即日起-11/30止

### ★活動一~百萬聚樂步★

【參加資格】年滿6歲之民眾。

【活動內容】於活動期間每日健走1萬步且累積100天。



### ★活動二~健康體重管理★

【參加資格】年滿18-64歲BMI大於20kg/m<sup>2</sup>者，孕婦除外；

6-17歲兒童及青少年過重或肥胖者。

【活動內容】於活動期間健康減重達3公斤以上。(減重達6公斤需照片佐證)。

【活動方式】請至各區衛生所或衛生局填寫報名表並領取活動表格，於活動期間內將填寫完整之活動表格，繳回衛生所或衛生局。

【活動獎項】有參加獎、揪團獎、達人獎、飛毛腿獎，數量有限，歡迎儘早報名，另有3次抽獎活動，獎品豐富，越早報名得獎機率越高。

【活動說明】參加此活動中獎者以得獎一次為限，恕不得重複得獎。本局有更換等值商品之權利，所有獎項將由衛生局/所聯繫民眾領獎，並公告於衛生局網站。

活動詳細內容請參閱本局網站 <http://ppt.cc/Zyh5s>

減重免費諮詢專線：0800-367100



## 105年6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  | 看報告日期 |
|------|----|----|---------|----------------|-------|-------|-------|
| 歸仁   | 5  | 日  | 六甲北極殿   | 民生十二街 59 巷 1 號 | 07:00 | 09:30 | 6/12  |
| 西港   | 5  | 日  | 西港國中    | 文化路 41 號       | 07:00 | 09:30 | 6/18  |
| 山上   | 12 | 日  | 玉峰里活動中心 | 玉峰里 35 號       | 07:00 | 09:30 | 6/18  |
| 後壁   | 18 | 六  | 顯濟宮     | 嘉田里 3 鄰 25 號   | 07:00 | 09:30 | 6/25  |
| 佳里   | 19 | 日  | 佳興國小禮堂  | 佳化里 214 號      | 07:00 | 09:30 | 6/26  |
| 仁德   | 19 | 日  | 文賢國中    | 中正路一段 185 號    | 07:00 | 09:30 | 6/25  |
| 關廟   | 19 | 日  | 山西宮活動中心 | 正義街 37 號       | 07:00 | 09:30 | 6/26  |
| 麻豆   | 19 | 日  | 培文國小    | 和平路 11 號       | 07:00 | 10:00 | 6/26  |
| 永康   | 25 | 六  | 大橋國中    | 東橋十街 1 號       | 07:00 | 09:30 | 7/02  |
| 七股   | 25 | 六  | 七股國小    | 大埕里 395 號      | 07:00 | 09:30 | 7/02  |
| 學甲   | 26 | 日  | 學甲國小    | 秀昌里一秀 30 號     | 07:00 | 09:30 | 7/03  |
| 歸仁   | 26 | 日  | 歸仁國小    | 文化街一段 100 號    | 07:00 | 09:30 | 7/03  |

## 105年度本局失智症家屬支持團體活動(每場約10-12人)

### 麻豆區晉江里關懷據點

(臺南市麻豆區晉江里民權路20-1號)

時間：星期五 09:00-12:00

### 北區三德里活動中心

(臺南市北區三德里長北街50號)

時間：星期三 09:00-12:00

6月17日 失智患者日常生活安排

7月15日 正常飲食遠離失智

8月19日 失智症社會福利資源應用

9月09日 照顧者的壓力警訊及如何紓解壓力

10月14日 失智症藥物治療及用藥安全

11月11日 非藥物治療~懷舊應用

6月15日

7月20日

8月24日

9月21日

10月19日

11月16日

網路報名：<http://goo.gl/forms/xx2havM9xY>

電話報名：06-6357716分機260洪小姐

麻豆區衛生所：06-5722215分機112姜小姐

北區衛生所：06-2252404分機205郭小姐

## 105年6月份『婦女乳房X光攝影』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  |
|----|----|-----|------------------------|----|-----|----|----|-----|
| 4  | 六  | 南區  | 6                      | 一  | 安南區 | 7  | 二  | 北區  |
| 8  | 三  | 楠西區 | 15                     | 三  | 南區  | 16 | 四  | 東區  |
| 18 | 六  | 安平區 | 19                     | 日  | 關廟區 | 21 | 二  | 北區  |
| 22 | 三  | 官田區 | 23                     | 四  | 東區  | 24 | 五  | 南區  |
| 26 | 日  | 學甲區 | 28                     | 二  | 北區  | 29 | 三  | 安平區 |
| 30 | 四  | 東區  | **婦女乳房X光攝影檢查請記得攜帶健保卡** |    |     |    |    |     |

★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婦女乳房X光攝影檢查的時間。若婦女乳房X光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 |     |         |     |         |     |         |

## 好康逗相報

柳營奇美醫院 ☆健康好康大方送☆：

憑健保卡於6/25(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。

諮詢專線：06-6226999轉77141

定期篩檢 健康有保

國民健康署運用菸捐經費支應