

◎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(星期一至星期五08:00-17:30)

◎東興辦公室(06)6357716臺南市新營區東興路163號

◎臺南市政府衛生局網址

<http://health.tainan.gov.tw/tnhealth/>

健康報電子版連結QR code

new

國民健康講座

時間 105.09.03(星期六)14:30-16:30

認識骨質疏鬆症

地點 新營文化中心4樓-演講廳

講師 國立成功大學附設醫院 李佳龍 主治醫師



無聲無息殺手「骨質疏鬆症」

人體骨質流失是無聲無息的，由於骨質疏鬆症所引發的骨折、後續照顧，影響個人與家庭生活品質，因此如何做好骨質疏鬆症的預防與保健刻不容緩！



哪些人容易罹患骨質疏鬆症？

停經後婦女

婦女停經後因體內女性荷爾蒙急速減少，導致骨質大量流失，而容易罹患骨質疏鬆症。

老年人

因年老時造骨細胞功能衰退，鈣質及維生素D攝取不足、腸道吸收功能變差等因素也會造成骨質疏鬆。

因疾病導致骨質流失

如服用類固醇、甲狀腺及副甲狀腺機能亢進症、類風濕性關節炎、腎臟、肝臟疾病、糖尿病、吸菸、酗酒、腸道吸收不良等。



如何預防骨質疏鬆症？

飲食方面

鈣質是人體骨頭最重要成分，可攝取如奶類、魚類、深綠色蔬菜、香菇、豆類、海帶等；維生素D可加強腸道對鈣質的吸收，透過食物取得如魚類、魚肝油、蛋黃等，另可由身體照射陽光生成。

適度的運動

如可以選擇走路、慢跑、爬樓梯、網球和跳舞等運動來強化骨骼系統。

接受治療

經由診斷及相關檢測找出病因，及早接受治療，以降低骨質流失的速度。

另外，建立健康生活型態，戒菸戒酒，均衡飲食，少鹽、勿攝取過量咖啡因，防範跌倒，以減緩骨質流失及避免骨折的發生。

幼兒居家安全防範
撇步報你知

我的家庭真可愛...家是幼兒最常活動的地方，也是事故發生最多的場所，維護居家安全，謹記「4不1沒有」安全口訣，讓小朋友健康安全成長。



客廳、房間等一般活動空間

不尖

傢俱尖角應以軟質護蓋包覆，抽屜、櫃子加裝安全鎖及防撞護條；尖銳物品如剪刀、螺絲起子、針等收到幼兒拿不到的地方。

不硬

幼兒活動空間應平坦，地板若是瓷磚、磨石子等堅硬材質可鋪設防撞防滑軟墊。

不長

電線或延長線妥善收集固定或隱蔽於傢俱後方，窗簾拉繩捲高收妥，不要鋪設長垂的桌巾。

不低

可能造成危險的物品如藥物、清潔劑、打火機等應收妥不讓幼兒拿到，開飲機放置在幼兒構不到的高度；陽台圍欄高度不低於85公分，不可堆放雜物，必要時加高圍欄或加裝鐵窗、於欄杆間綁安全繩或防護網等安全措施。

沒有小物品

硬幣、鈕扣、玩具可拆卸的小零件等，收到幼兒拿不到的地方，以免誤食或塞入鼻孔、耳朵造成危險。



浴室空間

不密

浴室應有小窗或門扇下方應有通風口，必要時加裝抽風扇，以保持浴室空氣流通。

不開

在浴室門外上安全鎖，防止幼兒單獨進入；浴室若由內反鎖，應可由門外打開，避免幼兒將自己反鎖於浴室內。

不滑

浴室地板應保持乾燥，可採乾濕分離設施或於地板及浴缸內加設防滑設施。

不氣

瓦斯熱水器應置於室外通風良好處；若必須置於室內，應設置強制排氣設施，將燃燒後的氣體引導排出室外。

沒有水

浴缸、洗臉盆或水桶避免儲水，平日應將水桶、洗臉盆等儲水容器倒扣瀝乾。



洗澡前確認水溫，
不讓幼兒單獨洗澡。



浴室、廚房、樓梯間設有阻止幼兒進入的門或防護欄。

中秋烤肉趣

月餅聰明吃 健康享窈窕

歡慶中秋佳節，月圓身材不能圓，
如何聰明選擇健康吃，快樂團圓過中秋！

慎選烤肉食材，搭配水果及無糖茶水顧健康

烤肉食材中可增添蔬菜類比例，絲瓜、金針菇、葉菜類可以錫箔紙包裹烤，或將洋蔥、青椒、香菇切成小片與肉類、海鮮搭配做成烤肉串。減少市售烤肉醬的用量，建議加開水以1:1比例稀釋。選擇低脂新鮮食材，掌握三少一高「少糖、少鹽、少油、高纖」飲食概念。選擇時令水果增加膳食纖維攝取量，以無糖茶飲或白開水取代含糖飲料，避免熱量攝取過多，就能健康享窈窕囉！

慎選月餅，低卡低油限量較健康

市售月餅口味推陳出新，如何看穿美食陷阱選擇熱量低、含鈉量低的月餅，建議可參考包裝上「營養標示」，同時注意添加油脂的種類，選擇飽和脂肪酸含量較低的植物油優於動物性豬油。自製月餅以海藻糖、代糖或內含蒟蒻成分的月餅熱量較低。限量淺嚐月餅，或切小塊與家人分享，您就可健康享受中秋月餅、烤肉、剝柚子的樂趣唷！

105年9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
安南	9/03	六	鹿耳門天后宮	媽祖宮路 252 號	07:00	09:30	9/10
安南	9/24	六	四草里活動中心	大眾路 656 號	07:00	09:30	10/1
安南	9/25	日	溪心里活動中心	功安一街 162 號	07:00	09:30	10/1

105年9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
1	四	楠西區	12	一	中西區	24	六	安平區
4	日	六甲區	13	二	北區	27	二	北區
6	二	北區	20	二	佳里區	28	三	中西區
7	三	安平區	21	三	南區	29	四	東區
8	四	東區	22	四	東區	30	五	南區
9	五	南化區	23	五	楠西區	--	--	--

★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婦女乳房X光攝影檢查的時間。若巡檢車排定時間無法配合您，也鼓勵您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	2326507
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

9/24 柳營奇美醫院
(星期六) **健康好禮大方送 揪團篩檢拿獎金!**

諮詢專線：06-6226999轉77141

當日憑健保卡至柳營奇美醫院61癌症篩檢窗口完成子宮頸癌、乳癌、大腸癌、口腔癌任一項篩檢者，即可兌換精美禮物及免費測血糖服務！同時，即日起至105年12月20日，至61篩檢站登記揪團名單，乳攝滿5人或子抹滿10人，1個月內在院內完成篩檢贈2000元現金。

健康知識+

- 國人十大死因第一名為癌症，癌症早期發現較晚期發現治療效果好。
- 在有人吸過菸的房間活動也會有害健康。

貼心提醒

國人大腸癌發生率持續居冠，且好發於50歲以後，籲市民定期篩檢，早期發現早期治療，遠離大腸癌威脅。