

粉紅10月新行動

完成乳癌篩檢，把健康「存起來」



奇美醫療財團法人奇美醫院
健康促進組 王美仁組長

每年十月是「乳癌防治月」，粉紅絲帶提醒我們，關心乳房健康更要化為行動。2026 年臺灣首次推出「健康幣」，並規劃將公費癌症篩檢納入獎勵項目，未來完成乳房攝影不僅守護健康，更可獲健康幣回饋，讓健康行動更有感。

乳癌離我們並不遙遠

乳癌是女性常見癌症之一，年齡增加、乳癌、卵巢癌家族史、荷爾蒙因素，以及飲酒、缺乏運動、體重過重等，都可能增加乳癌風險。但有危險因子不代表一定罹癌，沒有危險因子也不能完全排除風險。

早期乳癌通常沒有明顯症狀，必須透過乳房 X 光攝影才有機會被提早發現。根據國民健康署資料，定期篩檢可降低約 30% 晚期乳癌發生率及約 41% 的乳癌死亡風險。

40 至 74 歲女性，每兩年免費檢查一次

政府提供 40 至 74 歲女性每兩年一次免費乳房 X 光攝影，符合資格者可攜帶健保卡，前往乳房攝影醫療機構接受檢查。

檢查時會短暫加壓乳房，以取得清楚影像。建議避開月經前脹痛時期、穿著兩截式衣物，且當天胸部與腋下不要塗抹乳液或止汗劑。

乳房攝影結果異常，不代表一定罹患乳癌，有時只是影像需要進一步確認。收到複檢通知時不必過度恐慌，應依照醫療人員建議完成後續檢查。

臺灣首次推出健康幣，鼓勵全民健康行動

政府預計於 2026 年 10 月推出「健康幣」政策，公費癌症篩檢也將納入健康幣發放項目。符合資格女性完成乳房攝影後，可依政策規定獲得健康幣；實際發放方式、點數及使用規則，仍以衛生福利部正式公告為準。

完成一次乳房攝影，存下的不只是點數，更是提早發現疾病的機會，以及陪伴家人更長久的可能。

健康生活，從每天的小改變開始

乳癌的發生與年齡、遺傳及荷爾蒙等因素有關，但健康的生活型態仍是保護自己的重要方法。

維持適當體重、規律運動、均衡飲食、減少飲酒及避免吸菸，不僅有助於降低乳癌風險，也能預防心血管疾病、糖尿病及其他慢性病。

這個乳癌防治月，別忘了邀請媽媽、姊妹、同事或好友一起行動。建立健康生活習慣的同時，符合資格的女性更別忘了定期接受乳房攝影檢查。

健康生活搭配定期篩檢，才能為自己累積更多安心。兩年一次乳房攝影，及早篩檢、累積健康幣，也為未來存下最珍貴的健康。

延伸關懷：哺育母乳守護母嬰健康

研究顯示哺餵母乳有助於降低媽媽日後罹患乳癌的風險。「母乳」是給寶寶最珍貴的第一份禮物，如有哺乳的問題，可至 <https://goo.gl/9QHGWt> 預約，由專業人員先聯繫了解概況後安排諮詢時段，請媽媽帶寶寶前來「臺南市政府衛生局母乳諮詢室」解決問題，全程不收費。



乳癌定期做，健康有把握

2026乳癌防治月 10.05-11.30

活動內容

完成「乳房X光攝影」及「子宮頸抹片」檢查，可抽千元禮券

內容 於活動期間10月05日~11月30日至本市醫療院所或衛生所完成乳房攝影以及抹片檢查者，可抽千元禮券

對象 (1)乳房X光攝影檢查-40歲至69歲之女性
(2)子宮頸抹片檢查-40歲至69歲之女性(上次篩檢日為民國112年(含)以前，或從沒做過檢查)

禮品 兩項檢查皆完成，並於115年12月3日(四)前登錄填寫報名表單(如右圖)，符合抽獎資格者，可抽1000元禮券(限20名)



衛生所假日設站專場

乳影隨行

115年10月04(日)
8:30~12:00

麻豆區衛生所

篩檢項目有抹片、乳攝、胃鏡、腸鏡、HPV、BC肝。
當日完成抹片篩檢者現場提供乳房超音波檢查一次的加碼活動。

115年11月07(六)
8:30~12:00

善化區衛生所

篩檢項目有抹片、乳攝，當日完成抹片篩檢者現場提供乳房超音波檢查一次的加碼活動。



流感打了沒？新冠別忘了！ 一起守護健康的雙重防護



臺南市善化區衛生所
謝雅如護理長

天氣漸涼，流感病毒也蠢蠢欲動！每年秋冬季節，都是流感好發的時期，加上新冠肺炎（COVID-19）仍持續在社區中流行，若同時感染兩種病毒，恐增加重症及併發症的風險。為了保護自己與家人的健康，請大家記得儘早接種流感疫苗與新冠疫苗，打造最強的免疫防線！

一、為什麼要打流感疫苗？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道疾病，主要症狀包括發燒、頭痛、全身肌肉痠痛、喉嚨痛及咳嗽。流感的傳染力極強，尤其是老年人、幼兒、孕婦及慢性病患者，一旦感染，容易出現肺炎、心肌炎或其他嚴重併發症。每年流感病毒株都會變異，因此每年都需要接種新疫苗。疫苗可有效降低感染機率與重症風險，就算不幸感染，也能減輕症狀、縮短病程，保護自己也保護家人。

二、新冠疫苗別忽視！

雖然目前新冠疫情趨緩，但病毒仍在社區中活動，且隨著時間推移，體內的保護力會逐漸下降。接種新冠疫苗可強化免疫力，減少重症與住院的風險。

衛生福利部及各地方政府持續提供新冠疫苗接種服務，建議符合接種條件的民眾儘早預約，特別是長者與慢性病患者，更應把握施打時機。

三、流感與新冠可以一起打嗎？

可以！根據疾病管制署建議，流感疫苗與新冠疫苗可同時接種，分別於不同手臂施打，左手打流感，右手打新冠，這樣不僅能一次完成雙重防護，也能減少往返醫療院所的次數，節省時間，「左流右新，健康更加安心」。

四、在哪裡可以接種？

为了方便民眾接種，本市各衛生所及合約醫療院所均可提供流感與新冠疫苗施打服務。



五、日常防疫不鬆懈

除了接種疫苗外，良好的生活習慣仍是預防疾病的重要關鍵：

- ★勤洗手，避免用手觸摸口鼻眼。
- ★外出人多場合配戴口罩。
- ★若有發燒或呼吸道症狀，應儘早就醫並在家休息。
- ★維持均衡飲食與充足睡眠，提升自身免疫力。

六、結語

防疫不只是政府的責任，更需要每一位民眾的參與。接種流感與新冠疫苗，是最簡單、最有效的防護措施。邀請您帶著家人、朋友一起前往衛生所或合約醫療院所施打，共同為健康加分。

今年秋冬，別忘了問一句：「左流右新，流感新冠打了沒？」讓我們一起來守護民眾及社區的健康，平安過好冬！

10.1開打▶第一階段對象

公費接種對象類別	公費流感疫苗	公費新冠疫苗
醫事及衛生防疫相關人員	○	○
65歲以上長者	○	○
55-64歲以上原住民	○	○
安養、長期照顧（服務）等機構受照顧者及所屬工作人員	○	○
滿6個月以上至國小入學前幼兒	○	○ 未滿6歲且從未接種新冠疫苗者
孕婦	○	○
滿6個月以上具有潛在疾病者/高風險對象 （包括高風險慢性病人、BMI≥30者、罕見疾病患者及重大傷病患者）	○	○ 包括結核病、失能、精神疾病及失智症患者
6個月內嬰兒之雙親或實際扶養者	○	○
幼兒園及托育機構工作人員、居家托育人員（保母）	○	○
國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生	○	×
禽畜及動物防疫相關人員	○	×

11.2開打▶第二階段對象

50至64歲無高風險慢性病人

○

○

★接種至疫苗用罄為止