

國民健康科承辦人：潘明葳

計畫名稱
更年期健康照護
實行對象
一、本市更年期男女性 二、女性更年期約 42-50 歲；男性約 60 歲以後
目的
執行更年期健康照護的目的是為了幫助民眾順利度過這一生命階段，減輕由於荷爾蒙變化引起的不適症狀，例如熱潮紅、情緒波動及睡眠障礙。透過個別化的健康管理計劃，包括荷爾蒙補充療法、適度運動及營養飲食，可以有效改善身體健康和生活品質。此外，這種照護還旨在提高民眾對更年期的認識，增強其自我管理能力，促進心理健康，從而達到全面的身心健康。
策略
一、辦理更年期教育訓練，強化本市衛生所專業人員更年期相關專業知能。 二、各區衛生所於轄區辦理更年期活動或講座，其主提包括預防代謝症候群、尿失禁保健、預防骨鬆等更年期相關保健一提，另廣宣國民健康署健康九九網頁【更年期保健館】。 三、運用多元傳播管道(如：新聞稿、衛生局網站、多媒體影音平台及海報等)宣導前述更年期保健知識及資源管道。