

# 2022



臺北市大安區健康服務中心 關心您

地址：臺北市大安區辛亥路3段15號

電話：(02) 2733-5831







# 免費癌症篩檢

大安區癌症篩檢院所



## 乳房攝影

每2年1次

- 45歲以上  
未滿70歲女性
- 40歲以上未滿45歲  
且母親、女兒、姐  
妹、祖母、外祖母  
曾患有乳癌之女性

## 子宮頸抹片

每年1次

- 30歲以上  
女性

## 口腔黏膜 檢查

每2年1次

- 18歲以上未滿30歲  
有嚼檳榔(含已戒)  
原住民
- 30歲以上有嚼檳榔  
(含已戒)或吸菸者

## 糞便潛血 檢查

每2年1次

- 50歲以上  
未滿75歲者

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 元旦
2 三十	3 十二月	4 初二	5 小寒	6 初四	7 初五	8 初六
9 初七	10 臘八節	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 大寒	21 十九	22 二十
23/30 廿一/廿八	24/31 廿二/除夕	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七

01月 JANUARY  
2022

中華民國111年|歲次壬寅



1966

## 長期照顧

長照服務對象：

65歲以上長者、55歲以上原住民、50歲以上失智症患者、  
身心障礙者(領有證明或手冊)、獨居或衰弱長者。

請撥打長照服務專線1966，減輕照顧負擔。

或大安區健康服務中心(02) 2733-5831分機6270專人協助



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 春節	2 初二	3 初三	4 立春	5 初五
6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二
13 十三	14 西洋情人節	15 元宵節	16 十六	17 十七	18 十八	19 雨水
20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六
27 廿七	28 和平紀念日					

02月 FEBRUARY

2022

中華民國111年 | 歲次壬寅



# 成人預防保健 健康加值方案

B·C  
肝炎  
防治



B、C肝炎擴大篩檢－終身補助1次(無設籍限制)  
服務對象

- 一般民眾：45-79歲
- 原住民：40-79歲

## 一、服務對象(無設籍限制)

- 40歲以上未滿65歲民眾，每3年補助1次
- 65歲以上年長者，每年補助1次
- 55歲以上原住民，每年補助1次
- 罹患小兒麻痺且35歲以上者，每年補助1次

## 二、檢查項目

- 身體檢查、生化檢查(血液、肝、腎檢查等)
- 尿液檢查及健康諮詢



臺北市特約醫療院所名單 請掃描QR code

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 廿九	2 三十	3 二月	4 初二	5 驚蟄
6 初四	7 初五	8 婦女節	9 初七	10 初八	11 初九	12 植樹節
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
20 春分	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
27 廿五	28 廿六	29 青年節	30 廿八	31 廿九		

03月 MARCH

2022

中華民國111年 | 歲次壬寅

# 兒童口腔健康保健



長牙到6歲  
每半年免費塗氟



每日刷兩次  
睡前最重要



牙線天天用



少吃含糖食物



天天5蔬果



牙齒健康沒煩惱



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 三月	2 初二
3 初三	4 兒童節	5 清明節	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 穀雨	21 廿一	22 廿二	23 廿三
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十

04月 APRIL  
2022

中華民國111年|歲次壬寅

## 預防接種時程表

打好打滿19劑

按時預防接種

出生滿1個月至  
滿5歲入小學前



出生24小時內	• B型肝炎疫苗
出生滿1個月	• B型肝炎疫苗
出生滿2個月	• 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗 • 白喉、破傷風、非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺混合疫苗(五合一疫苗)
出生滿4個月	• 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗 • 白喉、破傷風、非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺混合疫苗(五合一疫苗)
出生滿5個月	• 卡介苗
出生滿6個月	• B型肝炎疫苗 • 白喉、破傷風、非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺混合疫苗(五合一疫苗)
出生滿12個月 <small>若母親為B肝S抗原陽性者，應檢測B型肝炎表面抗原及抗體</small>	• 麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗 • 水痘疫苗
出生滿12-15個月	• 13價結合型肺炎鏈球菌疫苗 • A型肝炎疫苗
出生滿15個月	• 日本腦炎疫苗
出生滿18個月	• 白喉、破傷風、非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺混合疫苗(五合一疫苗)
出生滿18-21個月	• A型肝炎疫苗(至少隔6個月接種第二劑)
出生滿2年3個月	• 日本腦炎疫苗(至少隔12個月接種第二劑)
出生滿5歲至入國小前	• 白喉、破傷風、非細胞性百日咳、不活化小兒麻痺混合疫苗 • 麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 四月/勞動節	2 初二	3 初三	4 初四	5 立夏	6 初六	7 初七
8 母親節	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四
15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 小滿
22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八
29 廿九	30 五月	31 初二				

05月 MAY  
2022

中華民國111年|歲次壬寅

預防登革熱 - 避免蚊蟲（白線及埃及斑蚊）叮咬及清除孳生源（積水容器）



「巡」視環境



「倒」掉積水 倒置容器



「清」除多餘容器



「刷」掉蟲卵



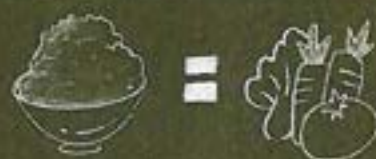
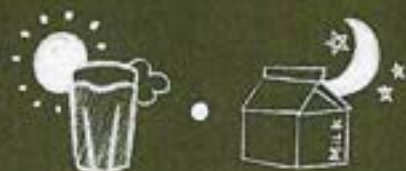
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 初三	2 初四	3 端午節	4 初六
5 初七	6 芒種	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三
12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十
19 廿一	20 廿二	21 夏至	22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七
26 廿八	27 廿九	28 三十	29 六月	30 初二		

06月 JUNE  
2022

中華民國111年|歲次壬寅

## 「我的餐盤」聰明吃，健康來：

每天早晚一杯奶  
每餐水果拳頭大  
菜比水果多一點  
飯跟蔬菜一樣多  
豆魚蛋肉一掌心  
堅果種子一茶匙



### 減糖生活小技巧：

1. 50公克添加糖（10顆方糖）就超標！
2. 包裝飲料，細看營養標示
3. 手搖飲料選無糖或微糖、少加配料
4. 喝白開水最好，原味乳取代調味乳！



健康飲食



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 初三	2 初四
3 初五	4 初六	5 初七	6 初八	7 小暑	8 初十	9 十一
10 十二	11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八
17 十九	18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 大暑
24/31 廿六/初三	25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 七月	30 初二

07月 JULY  
2022

中華民國111年|歲次壬寅



### 週週運動150，健康一定行！

- 18歲以上成人及長者，養成動態生活好習慣
- 每次活動至少10分鐘，每週累積150分鐘
- 中等費力活動（身體有點累、呼吸及心跳比平常快、會流汗）  
有益健康

### 預防熱傷害小撇步：

- 多喝白開水定時喝，不要等口渴才喝
- 小孩勿單獨留車內或密閉空間
- 戶外活動安排早晨或傍晚
- 戴帽及太陽眼鏡
- 穿淺色衣物和注意防曬





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 初四	2 初五	3 初六	4 七夕情人節	5 初八	6 初九
7 立秋	8 父親節	9 十二	10 十三	11 十四	12 中元節	13 十六
14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三
21 廿四	22 廿五	23 處暑	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 八月
28 初二	29 初三	30 初四	31 初五			

08月 AUGUST  
2022

中華民國111年|歲次壬寅

# 失智症警訊 別輕忽

失智症 ≠ 正常老化  
若出現下列症狀  
請及早至醫院  
神經內科檢查



**處理日常熟悉的事情出現困難**  
例如：熟悉的菜餚忘記如何料理  
或計算數字感到困難



**情緒改變**  
情緒容易暴躁或憂鬱



**語言表達出現困難**  
找不到正確的字彙  
來描述或表達事務



**人時地事物混淆**  
不知道今天是幾月幾號  
或容易迷路



**頻繁地忘記**  
記不住剛剛做過的事  
重複詢問同樣的問題



**產生妄想**  
個性轉變為容易猜疑  
無安全感、被害妄想



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 初六	2 初七	3 初八
4 初九	5 初十	6 十一	7 白露	8 十三	9 十四	10 中秋節
11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二
18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 秋分	24 廿九
25 三十	26 九月	27 初二	28 教師節	29 初四	30 初五	

09月 SEPTEMBER

2022

中華民國111年 | 歲次壬寅

## 防疫新生活運動

一、流感疫苗：每年依政府規定年齡免費接種1次

二、肺炎鏈球菌疫苗：終身免費補助1次

(一) 65-74歲(須設籍臺北市)

(二) 75歲以上(無設籍限制)



定期  
施打疫苗



保持社交距離



戴口罩



定期環境清潔



勤洗手

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 初六
2 初七	3 初八	4 重陽節	5 初十	6 十一	7 十二	8 寒露
9 十四	10 國慶日	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十
16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七
23/30 霜降/初六	24/31 廿九/初七	25 光復節	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五

10月 OCTOBER  
2022

中華民國111年|歲次壬寅



24小時免付費心理諮詢服務電話：1925安心專線（依舊愛我）  
難過時需要的不是道理，而是感同身受的陪伴。

自殺防治守門人步驟123：

1問 主動關懷與積極傾聽

2應 適當回應與支持陪伴

3轉介 資源轉介與持續關懷



1925

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二
6 十三	7 立冬	8 十五	9 十六	10 十七	11 十八	12 國父誕辰紀念日
13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六
20 廿七	21 廿八	22 小雪	23 三十	24 十一月	25 初二	26 初三
27 初四	28 初五	29 初六	30 初七			

11月 NOVEMBER

2022

中華民國111年 | 歲次壬寅



# 急救口訣



確認意識無反應

先打119求援  
和請人取得AED

開始胸外按壓  
掌心（根部）對準  
兩乳頭連線中央  
每分鐘至少100下

AED到達後  
胸口黏上貼片  
打開機器  
聽從AED指示操作



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 初八	2 初九	3 初十	
4 十一	5 十二	6 十三	7 大雪	8 十五	9 十六	10 十七
11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四
18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 冬至	23 十二月	24 初二
25 行憲紀念日	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 臘八節	31 初九

12月 DECEMBER  
2022

中華民國111年 | 歲次壬寅

