

吃的健康・幸福到老

彰化縣衛生局關心您

高齡友善共營造 健康樂活在彰化

經費來自菸品健康福利捐 國民健康署
彰化縣政府 彰化縣衛生局 關心您 廣告



健康就是您最大的財富



存越多，活越久

規律的運動、健康的飲食與拒菸

能遠離老人失智症

減少看病、住院的機會

降低高血壓、糖尿病及大腸癌機會

失智症要熟識！注意早期症頭！



瞭解失智症

失智症是一種因腦部傷害或疾病所導致的漸進性認知功能退化，且此退化的幅度遠高於正常老化的進展。

隨時愛注意 讓愛不失憶

失智症十大症頭

(一) 記憶衰退影響到生活或工作
(二) 無法勝任熟悉的工作
(三) 語言表達困難
(四) 喪失時間、空間概念
(五) 判斷力及警覺性變差
(六) 無法思考抽象複雜的事物
(七) 東西擺放錯亂
(八) 情緒及行為的改變
(九) 人格個性改變
(十) 對生活事物失去主動去做的興趣





早期發現！早期治療！

規律運動的好處

改善血液循環，減低心臟病
改善記憶力，預防老人失智
改善關節僵硬，增加關節靈活度
促進器官活化，增強體力



黃金健康運動套餐

健走+肌力運動=儲蓄您的健康
*運動前請記得伸展您的身體



健走

快速向前走，加大擺臂

~檢查您的體力~

請圈選分數

項目	經常	有時	很少
經常身體酸痛	1	2	3
白天容易想睡覺	1	2	3
每週運動3次以上	3	2	1
生活起居力不從心	1	2	3
總分			

得分指標

≦6分= 體力很差，要常運動喔！

7~10分= 體力稍差，再加把勁喔！

11~12分= 有體力，很好！繼續維持喔！

肌力運動

抓力運動



張開十指，手心向前



用力握緊拳頭，反覆15~20下

肌力運動

手部運動



手握寶特瓶(裝滿沙子或水)，展開肩膀手肘彎曲

用力往上推，吐氣。反覆15~20下

肌力運動

曲肘運動



手拿寶特瓶(裝滿沙子或水)，
手肘緊靠身體



手肘彎曲，兩手交互輪替。
反覆15~20下

肌力運動

繞環運動



手拿寶特瓶(裝滿沙子或水)，雙臂緩慢劃大圓

向前或向後反覆15~20下

肌力運動

墊腳尖運動



雙手扶住椅背或靠牆



向上墊起腳尖，反覆15~20下

肌力運動

提臀運動



雙手扶住椅背或靠牆



單腳伸直，向後抬腳。反覆15~20下

肌力運動

抬腿運動



雙手扶住椅背或靠牆



單腳伸直，向外抬腿。反覆15~20下

肌力運動

抬腳運動



坐姿，單手扶住椅坐



膝蓋彎曲，向前抬腳。反覆15~20下

台語哦~~

吃健康！唔免吃補藥





~檢查您的飲食是否健康? 請圈選

編號	項　　目	經常	有時	很少	小計
1	吃油炸食物	1	2	3	
2	吃控肉、香腸、滷肉飯(吃肉皮、吃肥肉)	1	2	3	
3	吃醬菜、罐頭	1	2	3	
4	每天至少吃一碗半蔬菜(煮熟的)	3	2	1	
5	每天至少吃兩份水果(一份約一個拳頭大小)	3	2	1	
6	每天吃豆腐類製品(非油炸加工)	3	2	1	
7	每天不超過1個蛋	3	2	1	
8	每天至少喝牛奶一瓶(約240cc)	3	2	1	
	總　計				

您得幾分？

台語哦~~

≦16分=危險喔！毛病直直來！

17~22分=小心喔！毛病隨時來！

23~24分=吃健康！健康長壽陪伴您！

台語哦~~

營養平均！健康滿分

每天都有吃到：

- □五穀飯至少1碗
- □青菜1碗半~2碗
- 水果2-3個
- □豆腐半塊~1塊
- 肉及魚2~4兩
- 蛋半個~1個
- □高鈣牛奶1~2杯



早　餐

地瓜稀飯1~2碗
豆腐(半塊)
青菜(半碗)



午　餐

五穀飯1碗　蒸魚(1兩)
洋蔥炒蛋(蛋半個)
青菜(八分碗)
水果一個



晚　餐

白飯1碗　滷雞腿(1隻)
蕃茄炒豆腐(四分之一塊)
青菜(八分碗)　水果一個

怎樣吃才健康？

營養平均最重要！養成分盤好習慣！

每日均衡飲食？

養成分盤習慣，吃的剛好，有下列好處：

- □有活力及抵抗力
- □維持理想體重
- □節省看病或買保健食品的錢



兩碗蔬菜五穀米！多蔬多穀好健康！

為何蔬菜每天吃兩碗？
五穀加入白米飯？

蔬菜與五穀類食物含纖維，可以：

- □防癌
- □減肥
- □助排便
- □降膽固醇
- □減緩血糖上升



適量肉類好習慣！強身維持抵抗力！

為何要有豆魚肉蛋奶？

□維持身體抵抗力

□預防骨質疏鬆





為了健康少油脂！鹽量調味都減半！

油脂及鹽份太高
會造成哪些後果？



- □肥胖
- □高血壓
- □中風
- □心臟病
- □癌症





運動存款紀錄表

第一週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第二週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第三週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第四週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第五週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他

當月記事

累計天數 _____

運動存款紀錄表

~存越多，活越久~

第一週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第二週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第三週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第四週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第五週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他

當月記事

累計天數 _____

運動存款紀錄表

第一週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第二週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第三週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第四週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第五週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他

當月記事

累計天數 _____

運動存款紀錄表

~存越多，活越久~

第一週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第二週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第三週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第四週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他
第五週	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他	□肌力 □健走 □其他

當月記事

累計天數 _____

請想想前一週大部份、每天吃的食物有哪些？有吃的打勾，沒有吃的寫明原因。如果沒有以下食物請寫或畫下來！。

飲食項目	我吃了	五穀根莖類 	青菜 	水果 	豆腐 	魚 	肉 	蛋 	脫脂高鈣牛奶 	其他
每天份量		2~3 碗	1.5~2 碗	2~3 個	半塊~1 塊	1~2 兩	1~2 兩	半個~1 個	1-2 杯	
每月飲食情況紀錄	第一週									
	第二週									
	第三週									
	第四週									

注意：膽固醇正常者每天不超過一個蛋，膽固醇過高者每週不超過三個蛋

請想想前一週大部份、每天吃的食物有哪些？有吃的打勾，沒有吃的寫明原因。如果沒有以下食物請寫或畫下來！。

飲食項目	我吃了	五穀根莖類 	青菜 	水果 	豆腐 	魚 	肉 	蛋 	脫脂高鈣牛奶 	其他
每天份量		2~3 碗	1.5~2 碗	2~3 個	半塊~1 塊	1~2 兩	1~2 兩	半個~1 個	1-2 杯	
每月飲食情況紀錄	第一週									
	第二週									
	第三週									
	第四週									

注意：膽固醇正常者每天不超過一個蛋，膽固醇過高者每週不超過三個蛋

請想想前一週大部份、每天吃的食物有哪些？有吃的打勾，沒有吃的寫明原因。如果沒有以下食物請寫或畫下來！。

飲食項目	我吃了	五穀根莖類 	青菜 	水果 	豆腐 	魚 	肉 	蛋 	脫脂高鈣牛奶 	其他
每天份量		2~3 碗	1.5~2 碗	2~3 個	半塊~1 塊	1~2 兩	1~2 兩	半個~1 個	1-2 杯	
每月飲食情況紀錄	第一週									
	第二週									
	第三週									
	第四週									

注意：膽固醇正常者每天不超過一個蛋，膽固醇過高者每週不超過三個蛋

請想想前一週大部份、每天吃的食物有哪些？有吃的打勾，沒有吃的寫明原因。如果沒有以下食物請寫或畫下來！。

飲食項目	我吃了	五穀根莖類 	青菜 	水果 	豆腐 	魚 	肉 	蛋 	脫脂高鈣牛奶 	其他
每天份量		2~3 碗	1.5~2 碗	2~3 個	半塊~1 塊	1~2 兩	1~2 兩	半個~1 個	1-2 杯	
每月飲食情況紀錄	第一週									
	第二週									
	第三週									
	第四週									

注意：膽固醇正常者每天不超過一個蛋，膽固醇過高者每週不超過三個蛋

心情筆扎



健康儲金簿

存越多活越久　　戶名＿＿＿＿＿＿＿＿

彰化縣衛生局

分行別	科目	存户帳號
○○鄉	○○社區	健康000001