

+ 肆拾 + + 做健檢 +

適時保 康 健

404040404040404040404040404040

血 糖
血 壓
血 脂

理想血壓 < 120/80mmHg

理想血糖 < 100mg/dL

理想血脂 < 130mg/dL

健
檢
揪
出
三
高



慢
性
病
別
來
鬧

三高(高血糖、高血壓、高血脂)初期大多無症狀，且三高與罹患慢性疾病的風險有極高的關係，提醒您，如能提前透過健康檢查發現早期慢性病的風險因子，則可以早發現早治療，回復正常生活。

理想數值：

- 正常血壓 < 120/80mmHg
- 空腹血糖值 < 100mg/dL
- 低密度脂蛋白膽固醇 < 130mg/dL

不知道是不是理想數值，請定期來健檢！

國民健康署有提供成人預防保健服務

- 40-64歲民眾每3年一次
- 65歲以上民眾每年一次
- 全國7千多家成人預防保健特約院所提供服務



衛生福利部
國民健康署

廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

404040404040404040404040404040

肆拾 做健檢

適時保**康****健**

腎功能

掌握腎臟健康 記得...
尿液檢測及抽血檢查

健檢看守腎臟

切勿迷信偏方



404040404040404040404040404040

除了腎臟病高風險族群，需定期配合健檢，監控自我腎功能外，一般民眾更應善用健檢，定期掌握腎功能變化，以利及早察覺慢性腎臟病！

此外，提醒您勿聽信謠言，服用來路不明的偏方，使腎臟產生額外負擔！

掌握腎臟健康：

- 尿液檢查
- 抽血檢查
- 健康問題請諮詢專業醫生並遵從醫囑，勿亂吃來路不明的草藥或迷信坊間偏方！

國民健康署有提供成人預防保健服務

- 40-64歲民眾每3年一次
- 65歲以上民眾每年一次
- 全國7千多家成人預防保健特約院所提供服務



衛生福利部
國民健康署

廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

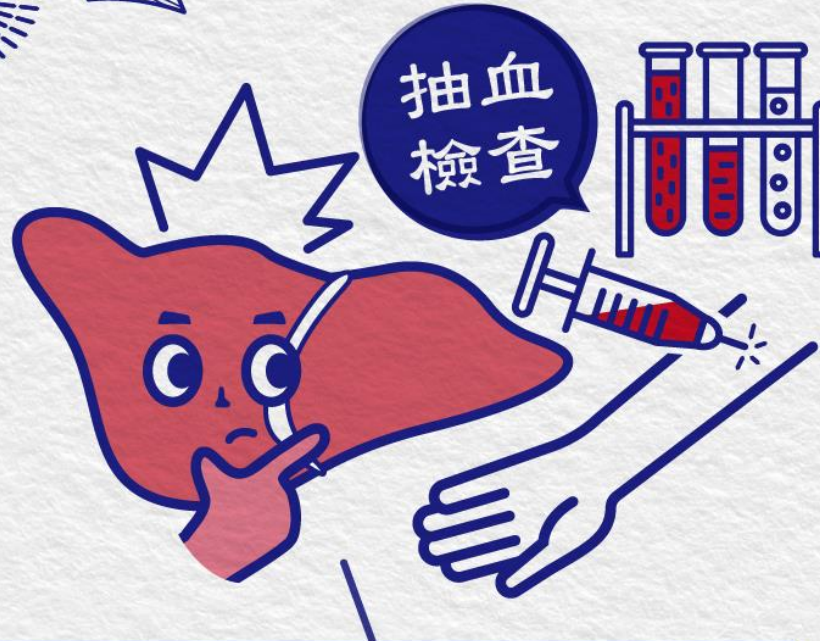
+ 肆拾 + + 做健檢 +

404040404040404040404040404040

適時保 康健

404040404040404040404040404040

健檢篩查肝功能



致病因子快現形

45(原住民40)歲~79歲
有終生1次B、C型肝炎篩檢

B肝C肝
篩檢

GOT
/GPT

404040404040404040404040404040

慢性肝病及肝硬化是國人主要死因中的第十名，肝癌更位居癌症死因第二名，而肝癌當中就有八成是由B、C型肝炎所造成。

提醒您，B、C型肝炎可透過早期治療及追蹤來掌控，為清楚掌握自身肝功能的變化，請定期參與成人健檢抽血檢查(GOT/GPT)並接受終身一次的B、C型肝炎篩檢，不要錯過自身應有的福利及最佳治療時機！

國民健康署有提供成人預防保健服務

- 40-64歲民眾每3年一次
- 65歲以上民眾每年一次

終身一次B、C型肝炎篩檢

- 45-79歲民眾(原住民提早至40歲)

全國7千多家成人預防保健特約院所提供服務



廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

+ 肆拾 + + 做健檢 +

404040404040404040404040404040

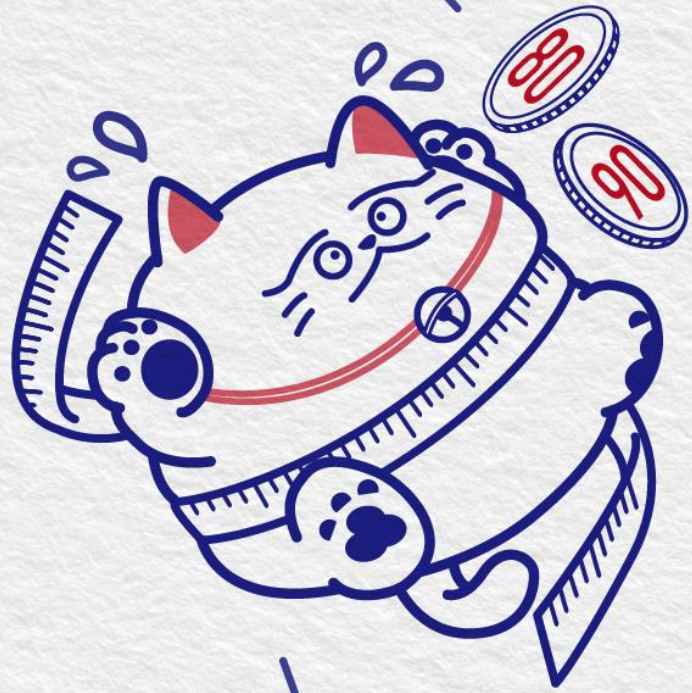


男性腰圍 < 90公分
女性腰圍 < 80公分

適時保 康 健

404040404040404040404040404040

健康指數定期測



腰圍體重每天量

404040404040404040404040404040

BMI [體重(公斤)/身高²(公尺²)]
正常範圍 18.5~24

提醒您，腰圍過大或體重過重較容易罹患慢性疾病，為了擁有健康的生活，請養成每天量腰圍及體重的好習慣，從危險因子著手，降低慢性疾病的產生。

成年人理想體位指數：

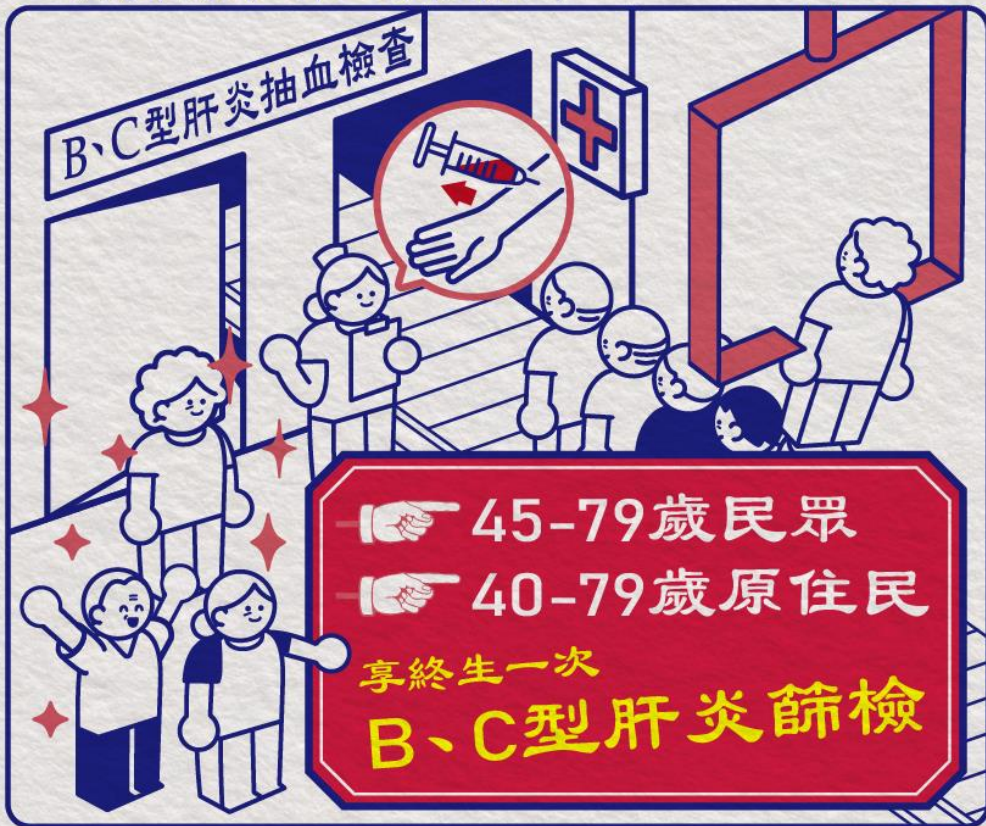
- 身體質量指數： $18.5(\text{kg}/\text{m}^2) \leq \text{BMI} < 24(\text{kg}/\text{m}^2)$
- 男性腰圍標準：小於90cm(約35吋)
- 女性腰圍標準：小於80cm(約31吋)

國民健康署有提供成人預防保健服務

- 40-64歲民眾每3年一次
- 65歲以上民眾每年一次
- 全國7千多家成人預防保健特約院所提供服務



廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



政府有安排邀您共護肝
不惑之年記得做B、C型肝炎篩檢



B、C型肝炎會變成慢性肝病或肝癌哦！

Q：不知道自己有沒有B、C型肝炎？

A：國民健康署早有安排！

- 45-79歲民眾
- 40-79歲原住民
- 終身一次B、C型肝炎篩檢

Q：不知道哪裡有提供B、C型肝炎篩檢？

A：國民健康署都幫您規畫好了！

全國有7千多家成人預防保健特約院所提供服務，您還可以至以下網址，查詢離您最近的預防保健特約院所去做篩檢！

▼成人預防保健特約院所：

https://www.nhi.gov.tw/QueryN_New/QueryN/Query3 (請事先向院所洽詢服務時間及掛號費事宜)

若檢測出C型肝炎，不用擔心，健保全額給付藥費，幫你省下二十萬元，記得安排篩檢並且積極治療，存下健康，本錢。

二
零
二
五
消
除
C
肝
安
排
篩
檢
積
極
治
療

一
生
至
少
應
接
受
一
次
B
、
C
型
肝
炎
篩
檢
。

慢性病防治專欄

守護小心肝

衛福部
國健署

預防保健特約院所 等你約

強檔推薦

廣告

肝顧來伙作 單肝救檢篩



二零二五年
消除C型肝炎

健保全額給付藥物費用
約省 **20萬元**

口服新藥治癒率達 **99%**

治療C型肝炎
藥費健保有給付



B、C型肝炎篩檢服務

40-79歲原住民
45-79歲民眾

一次有終身

遠離B、C肝炎
一生一次不漏篩



護肝3招 · 避免肝苦人生

① 勿接觸危險因子
(如避免共用針頭)



② 保持健康體位與習慣



③ 進行肝炎篩檢；
定期追蹤及治療



廣告

我國有八成肝癌患者由B、C肝炎造成，為防堵B、C型肝炎所產生一系列慢性肝病、肝癌等疾病，請遵守護肝三招，守護您的肝！

護肝三招：

- ① 第一招：避免接觸危險因子，不共用針頭或有染血風險的器具，如指甲剪、刮鬍刀、牙刷等。
- ② 第二招：保持健康體位與習慣，包含養成健康飲食、規律運動、不吸菸且勿過度飲酒等生活習慣。
- ③ 第三招：進行肝炎篩檢，如經篩檢為陽性者，請及早就醫，定期追蹤及治療。

國民健康署有提供終身一次B、C型肝炎篩檢

- 45-79歲民眾
- 40-79歲原住民

省下20萬！C型肝炎口服新藥不僅政府有補助，其治癒率更高達99%，為達成2025年消除C型肝炎的目標，請善用篩檢服務，如C肝篩檢呈陽性，應儘快到醫療院所進一步檢查以確認是否須後續治療。