

健康意識宣導

建立良好生活習慣・邁向全方位健康人生



聰明均衡吃



規律勤運動

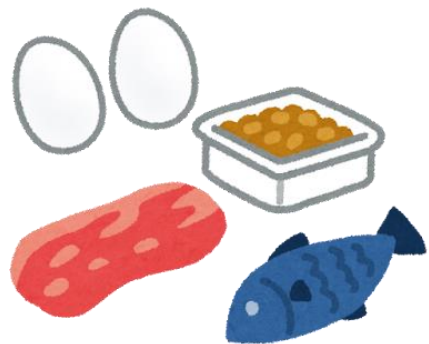


定期做健檢

行國處人事室關心您

職場聰明吃，健康跟著來

職場均衡飲食三部曲



第一部曲：我的餐盤 聰明吃

依據衛生福利部國民健康署「我的餐盤」口訣，掌握各類食物份量與比例：

- ▶ **每天早晚一杯奶**：每天 1.5-2 杯（每杯 240 毫升），補充優質蛋白質與鈣質。
- ▶ **每餐水果拳頭大**：挑選在地當季水果，顏色多樣化。
- ▶ **菜比水果多一點**：選擇當季蔬菜，且深色蔬菜應占 1/3 以上。
- ▶ **飯跟蔬菜一樣多**：主食優先選擇未精製全穀雜糧（如紅藜、黑米、燕麥、南瓜、芋頭等）。
- ▶ **豆魚蛋肉一掌心**：優質蛋白質選擇順序為 豆類 > 魚類與海鮮 > 蛋類 > 肉類。
- ▶ **堅果種子一茶匙**：每餐一茶匙（約杏仁果 2 粒、腰果 2 粒或核桃仁 1 粒），選用無調味堅果更健康。

我的餐盤



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



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

第二部曲：減糖少鹽 減腹擔

外食或訂購下午茶時，聰明避開隱藏的「糖與鈉」：

- ▶ **警惕甜食風險**：過量攝取含糖飲料易導致糖上癮、情緒波動、注意力下降、皮膚老化及代謝症候群。
- ▶ **查看營養標示**：精緻糖建議低於每日總熱量攝取的 10%。
- ▶ **飲料聰明選**：以白開水取代含糖飲料，若喝飲料儘量選擇無糖或微糖。
- ▶ **正餐吃飽，甜食就少**：均衡攝取六大類食物，能大幅降低對甜食的渴望。

第二部曲：減糖少鹽 減腹擔

巧鹽善攝，少醬多原味：

- ▶ **每日限量標準：**成人每日食鹽攝取量不超過 6 公克（鈉總攝取量不超過 2,300 毫克）。
- ▶ **天然辛香料增味：**多利用蔥、薑、蒜、胡椒、檸檬或白醋調味，減少高鈉醬料（如醬油膏、豆瓣醬、沙茶醬）。
- ▶ **少吃加工品：**外食盡量少加醬汁、適量飲湯，少吃加工食品。

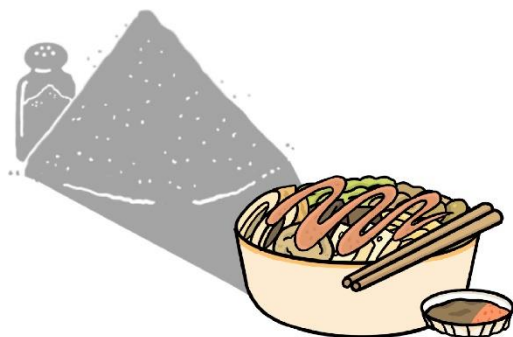
其實每個人
都有『隱藏身分』



像全糖珍珠奶茶
隱藏12顆方糖
你不知道



滷味加醬
隱藏超高鈉含量
你也不知道



找出隱藏的秘密
別讓味覺騙了你

留意含糖量，控制鈉攝取
* 減糖少鹽多健康 *

- * 精緻糖，
建議低於每日總熱量攝取的10%
- * 每日食鹽攝取量不超過6g，
鈉總攝取量不超過2300mg

營養標示			
每份量	400毫升		
本包裝含	1份		
		每份 每100毫升	
熱量	218大卡	54.4大卡	
蛋白質	6.1公克	1.5公克	
脂肪	7.3公克	1.8公克	
飽和脂肪	6.0公克	1.5公克	
反式脂肪	0公克	0公克	
碳水化合物	37.1公克	9.3公克	
糖	31.4公克	7.8公克	
鈉	96毫克	24毫克	

第三部曲：多喝水、勤運動，健康 Every Day

- ▶ 白開水解渴最健康：
- ▶ 喝水好方法：「多次喝、慢慢喝、小口喝」。
- ▶ 補水時機：起床後、外出時、用餐時、運動前後、焦躁疲憊時，切勿等口渴才喝水。
- ▶ 規律運動保持活力：
- ▶ 每週運動：每週累積運動至少 150 分鐘。
- ▶ 日常微運動：多走樓梯、站立伸展，幫助促進新陳代謝、維持好身材。

30天不喝糖飲改喝白開水的好處！



含糖飲料 Go Away! Body健康 Every Day!

不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

4公克方糖

60公斤成人消耗飲料熱量需慢跑的時間



教育部 董氏基金會 關心您
高雄市政府衛生局關心您！

小心！



喝含糖飲料會讓你...



喝白開水最健康！

喝白開水的好方法

- 多次喝、慢慢喝、小口喝
- 記得隨時補充水分，不要等口渴時才喝水喔！
如：起床後、外出時、用餐時、運動前中後、焦躁疲憊時等

教育部 董氏基金會 關心您
高雄市政府衛生局關心您！

廣告

甩開久坐，全民動起來



讓運動成為 你的日常

3大運動類型不可少



有氧

30 分鐘
每週五次

慢跑、游泳、腳踏車、
籃球、排球、羽球、桌球



肌力

每種動作 2-4 組
每週兩次

深蹲、伏地挺身
吊單槓、彈力帶訓練



柔軟度

10 分鐘
每天、運動前後

伸展運動
瑜珈、皮拉提斯

3大類型好處不同，搭配做更有用！

✓ 規律運動好處多

降低體脂肪、提升肌肉量、
皮膚細緻、精神好體力佳、記憶力提升

✗ 不運動

小心危機找上你

肥胖、腰酸背痛、肌肉量不足
體能差易疲勞、易憂鬱及焦慮



掌握健康密碼，做自己的健康守護者



健檢重要性

「預防勝於治療」

健檢可以在疾病還沒發生前或早期階段，發現身體狀況，藉由調整生活習慣或治療追蹤，改善身體健康狀態。



適合健檢對象

- ① 身體異常徵兆
- ② 家族有癌症或慢性病史
- ③ 不良生活習慣如慣性熬夜、抽菸、飲酒過量等
- ④ 建議40歲以上定期實施健檢
- ⑤ 自覺需要健檢者



健檢時機

健檢應於疾病痊癒、身體穩定時就定期實施，追蹤身體狀況。
如果疾病已經發作，應立即先行就醫，避免延誤治療時機。



參考資料：

長庚醫療財團法人「[健康檢查簡介](#)」、HEHO網站「[健檢真的有用耶！讓你可以及時搶救健康人生](#)」
為什麼要做「[健康檢查](#)」、i醫健康網「[健康檢查的重要性](#)」



「[慢性病成疾病主流 讓家醫科醫師告訴你](#)」



★年度公教健檢補助開始囉！補助資格、額度、公假申請及特約機構等權益請洽人事單位

健康檢查項目選擇



2

眾多健檢資訊 如何選擇！？

成人預防保健



五癌篩檢



1

從健保補助開始—例如衛福部「成人預防保健健檢」及「五癌篩檢」。

健保補助以國民就醫資料為依據，係針對不同年齡、性別、生活型態所制定，有一定參考價值（做完健保補助項目，想更深入檢查可找家醫科醫生諮詢）。

2

自選健檢項目：

- ①從性別或年齡選擇（許多疾病有好發的性別或年齡）
- ②個人病史（過去健檢異常項目再追蹤）
- ③家族病史（家人常發生的疾病早一點去關注）
- ④生活習慣（例如熬夜、抽菸或飲酒過量等習慣）

3

國人較常發生的疾病—例如十大死因中的惡性腫瘤（癌症）、心臟疾病、糖尿病、高血壓性疾病等，可參考列入檢查項目。

參考資料：

HEHO網站「[慢性病成疾病主流 讓家醫科醫師告訴你為什麼要做『健康檢查』](#)」、「[20~60歲不同的你，如何選擇適合的健檢項目？](#)」

衛福部國健署網站「[成人預防保健健檢](#)」及「[五癌篩檢](#)」、黃璥寧愛+好醫生頻道「[沒病為何要做健康檢查？健檢竟然有免錢？！健檢項目一大推，要如何挑選？在哪做健檢比較適合？檢視健檢報告，調整生活方式，遠離癌症風險！](#)」



—★年度公教健檢補助開始囉！補助資格、額度、公假申請及特約機構等權益請洽人事單位

健康檢查的後續追蹤

3



收到健檢報告未找醫生諮詢、
不關注追蹤...

錯過黃金治療時機、或不知
道如何調整生活習慣...

✗ 失去健檢的意義



健檢後要做的事



記得聽報告

記得回去找醫生諮詢討論



有病儘速治療

「早期發現、早期治療」不要慌張



無病持續保養

擬定「健康計畫」、調整生活飲食習慣

健檢—好的開始！
請將健檢報告化
為實際行動



HEHO網站「不是做完
健檢就沒事了，告訴
你接下來該做些什麼」



黃琮寧愛+好醫生
youtube頻道影片



參考資料



★年度公教健檢補助開始囉！補助資格、額度、公假申請及特約機構等權益請洽人事單位

固定同一間醫療院所健檢



專業醫生建議：

固定在一間醫院做健檢（就診）

✓同一間醫院健檢（就診），可以分析歷年的檢查數據，發現個人最需要檢查什麼，避免每年重新做一模一樣的檢查。

✓檢驗（影像）報告等資料同一系統：比較容易查詢，利於持續追蹤、醫生較能觀察個人身體變化。

✓建立長期醫病關係，醫生就能掌握更多我們的健康情形，對我們的問題也有更詳細的解答。

好文分享

良醫健康網

「就醫不可不知潛規則！蒼藍鴿醫師：診間沒主動提這13點，恐變『流水式看病』」



黃璫寧愛+好醫生youtube頻道影片



20~60歲不同的你，如何選擇適合的健檢項目？



參考資料



★年度公教健檢補助開始囉！補助資格、額度、公假申請及特約機構等權益請洽人事單位



常見健檢資源

5

1

健康99—全國公教健檢方案

人事總處邀請「醫院評鑑合格」醫療機構，專屬公教自費健檢套餐

特約查詢

方案說明



2

政府補助 「成人預防保健」

40至64歲每3年一次成人健檢；
自114年1月1日起增加30至39歲
每5年一次成人健檢



3

政府補助 「五癌篩檢」

乳癌、子宮頸癌、大腸癌、口腔癌及肺癌



搜尋「高雄市政府衛生局癌症健康篩檢便利網」查看本市各區巡迴篩檢資訊

