

113 年度高雄市職場員工健康識能問卷

您好：

感謝您填答此問卷，協助本局了解本市職場員工健康促進需求，做為未來規劃健康促進活動依據。

高雄市政府衛生局 敬上

基本資料	性別	<input type="checkbox"/> 1. 男 <input type="checkbox"/> 2. 女
	年齡	<input type="checkbox"/> 1. 未滿 20 歲 <input type="checkbox"/> 2. 20-29 歲 <input type="checkbox"/> 3. 30-39 歲 <input type="checkbox"/> 4. 40-49 歲 <input type="checkbox"/> 5. 50-59 歲 <input type="checkbox"/> 6. 60(含)歲以上
	自覺健康狀況	<input type="checkbox"/> 1. 很差 <input type="checkbox"/> 2. 差 <input type="checkbox"/> 3. 普通 <input type="checkbox"/> 4. 尚可 <input type="checkbox"/> 5. 良好
	健康狀況滿意度	<input type="checkbox"/> 1. 不滿意 <input type="checkbox"/> 2. 普通 <input type="checkbox"/> 3. 滿意
	有興趣的健康議題 (可複選，至多 3 項)	<input type="checkbox"/> 1. 紓壓(家庭) <input type="checkbox"/> 2. 紓壓(工作) <input type="checkbox"/> 3. 紓壓(人際) <input type="checkbox"/> 4. 飲食 <input type="checkbox"/> 5. 運動 <input type="checkbox"/> 6. 體重控制 <input type="checkbox"/> 7. 慢性病防治 <input type="checkbox"/> 8. 癌症防治 <input type="checkbox"/> 9. 其他：_____
問卷題目	()	1. 發生腦中風時應把握黃金時間及早送醫，下列何者錯誤？ ①快打 119 ②將患者麻痺側朝上以免發生吸入性肺炎 ③解開緊身衣物，以幫助患者呼吸 ④可自行給患者降血壓藥物及餵食任何食物。
	()	2. 代謝症候群 5 大危險因子有：腰圍過粗、血壓偏高、空腹血糖偏高、空腹三酸甘油酯偏高、高密度脂蛋白膽固醇偏低，符合幾項(含)以上可判定為代謝症候群？ ①1 項 ②2 項 ③3 項 ④4 項。
	()	3. 有關失智症，下列敘述何者錯誤？ ①規律運動、均衡飲食、良好的慢性病控制，可預防失智症 ②失智者應離開職場，避免持續工作 ③失智症非正常老化現象，65 歲以下也可罹患失智症。
	()	4. 有關一般成人的身體活動建議，下列敘述何者正確？ ①每次運動至少維持 3 小時 ②每天運動至少 3 小時 ③每週累積達 150 分鐘的中等費力身體活動。
	()	5. 每餐建議攝取 1 個拳頭大小的水果，您認為在一餐中，蔬菜和水果的比例，怎麼吃比較健康？ ①一樣多 ②蔬菜比水果多 ③水果比蔬菜多
	()	6. 全穀雜糧類常稱為「主食類」，可以提供熱量及多項營養素。下列哪一種主食是較佳的選擇？ ①糙米飯 ②拉麵 ③白飯。
	()	7. 有關公費肺癌篩檢，何者錯誤？ ① 45-74 歲女性或 50-74 歲男性且有血緣關係之父母、子女、兄弟姊妹曾罹患肺癌者是補助對象 ② 50-74 歲重度吸菸者是補助對象 ③肺癌篩檢可以預防肺癌發生。
	()	8. 政府提供民眾終生一次免費 B、C 肝炎篩檢的對象為？ ① 45-79 歲民眾 ② 40-79 歲原住民 ③以上皆是。
	()	9. 政府補助哪五種癌症篩檢？ ①大腸癌、子宮頸癌、肺癌、乳癌、口腔癌 ②子宮頸癌、乳癌、大腸癌、口腔癌、卵巢癌 ③大腸癌、口腔癌、攝護腺癌、肺癌、子宮頸癌。
	()	10. 成人適當的腰圍應維持在？ ①男性小於 90 公分(35 吋) ②女性小於 80 公分(31 吋) ③以上皆是。

