



健康在臺中

活力 | 健康 | 快樂 Healthy Taichung

冬
季刊

發行人 | 呂宗學 ■ 地址 | 臺中市豐原區中興路136號 ■ 電話 | 04-25265394 ■ 網址 | www.health.taichung.gov.tw ■ 設計 | 酪創意設計有限公司

銀舞翩翩·花現活力 阿公阿嬤動起來!

為打造友善樂齡的「不老城市」，透過辦理「阿公阿嬤健康活力show大賽」提供長輩展現自信與活力的舞台。同時為響應2018年臺中世界花卉博覽會，今年特以「銀舞翩翩·花現活力」為主軸，讓市民看見「熱情、友好」的花博精神。本次參與比賽的阿公阿嬤約1,800位，平均年齡72歲，其中超過90歲的長輩有76位，共同展現不老生命力。



真人
真事

中華傳愛社區服務協會的王雨林爺爺，自己一生戎馬，因歷經生命的變故讓他罹患重度憂鬱，直到加入社區關懷據點才逐漸走出低潮。三年前意外跌倒讓原本健朗的身體大幅退化，但為了活力秀演出，積極的激勵自己及復健，最後奇蹟似的不開刀而出院，希望以自身的經歷鼓勵阿公阿嬤們勇敢且堅持地追夢。

時刻保健 膝伴一生

退化性關節炎是高齡者常見的關節疾病，患者常因老化、不當使用、活動過量或受傷等，導致失能併同疼痛，進而限制行動能力、影響生活品質。

為此，國內骨科權威呂紹睿醫師特別設計一套膝關節健康促進操，包括「股四頭肌強化運動」、「抱膝運動」與「壓膝運動」。除了可鍛鍊肌力外，更可以強化關節活動度及增加關節穩定度，進而保護軟骨，預防膝關節「退化」。另生活中也應避免快速的屈膝動作、長時間跪姿以減緩關節不適。（如右圖）

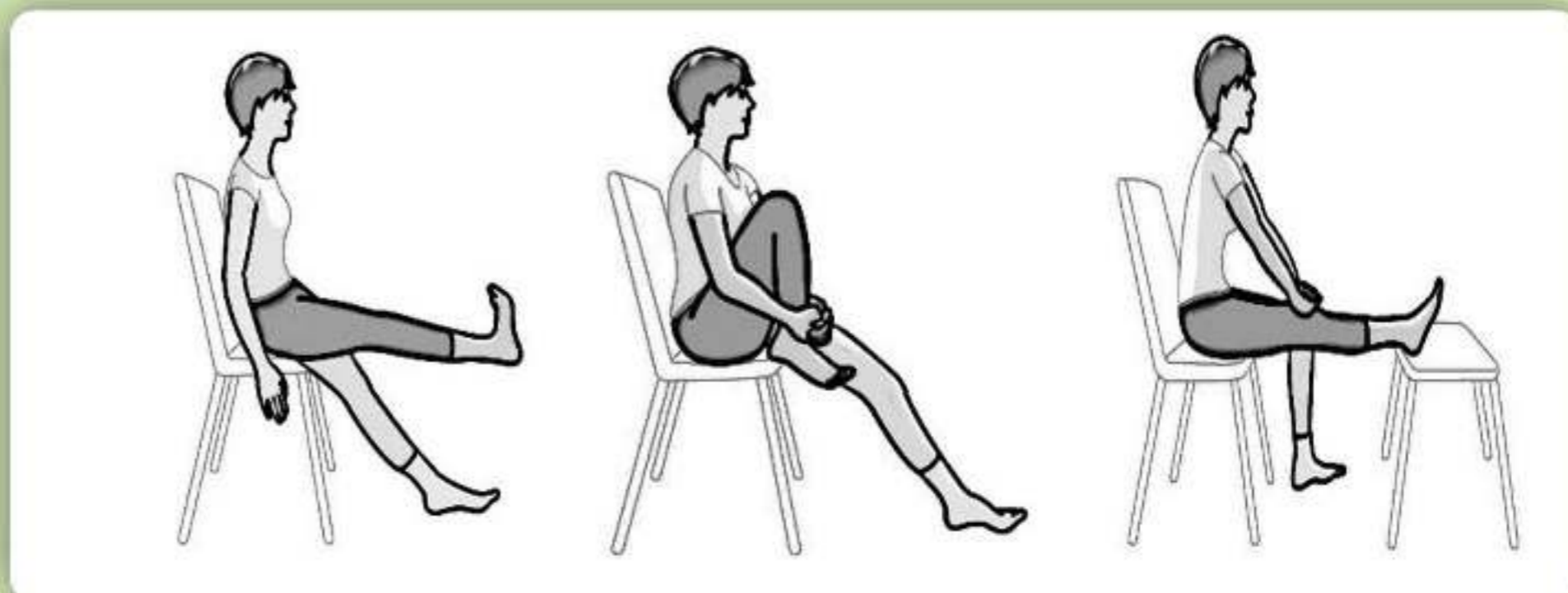


圖1 股四頭肌強化運動

圖2 抱膝運動

圖3 壓膝運動

圖片來源：呂紹睿醫師提供

預防及延緩失能 為長輩銀得健康

隨著老化人口成長，失能人口相對增加，長期照顧升級為2.0並擴大服務對象與項目，其中「預防及延緩失能照護計畫」服務對象除輕、中度失能長者外，更延伸至65以上衰弱長者，讓社區參與融入生活中，長輩從中訓練肌力並延緩老化，真正贏得健康。

本市搶先全國開設「銀得健康站」，西區忠誠里「銀得健康站—健促體態班」的爺爺奶奶敲鑼打鼓，帶來活潑生動的《桂河大橋進行曲》演奏，及時尚走秀表演，充分展現活力與精彩人生，氣氛歡樂。



本市規劃了38種多元豐富的「銀得健康站」課程，內容包含肌力強化運動、生活功能重建訓練、社會參與、口腔保健、膳食營養及認知促進等課程，希望維持長輩的身體功能、心理認知及社交參與，期盼吸引更多長者願意走出家門，參加課程。
(相關資訊，請撥打長照專線：412-8080，手機撥打請加02)

貼心駐點相驗 溫馨關懷遺族

為提供以人為本的關懷式行政相驗服務，本局統計本市各行政區相驗量，發現北區相驗量佔本市全年相驗量近25%，為使民衆面對至親離開時，不再為辦理相驗事宜舟車勞頓、身心俱疲，本局於北區生命禮儀管理處崇德殯儀館內，設置「行政相驗駐點醫師服務處」，提供更多「有溫度」、「有協助」、「有感動」的服務，快速服務市民，讓民衆順利辦理身後事。



行政相驗駐點醫師服務處

圖片來源：北區生命禮儀管理處

在愛之前 保護自己 由篩檢做起

小A：「今天被老闆罵了，心情真糟，去夜店小酌一下好了！」走進夜店點了一杯螺絲起子。

靚女：「先生，一個人嗎？方便跟你一起喝酒嗎？有人陪比較有趣。」

小A：「也是，好啊！」。

喝著喝著，我們倆都喝茫了，在酒精及燈光的作用下，意亂情迷的發生了無套性行為。隔天醒來，發現只剩我一人，衣不蔽體，我嚇得酒都醒了。

小A：「慘了...慘了，我昨晚到底跟誰，發生了什麼事？」，頓時腦袋一片空白，就像連續劇裡面的畫面一樣，我的雙手是顫抖的！「愛滋病、性病、C肝還是B肝 到底怎麼辦??」我需要找好好聊一聊，此時浮現腦海的是在衛生所工作的朋友-大熊，馬上與他約見面！

小A：「我，我...昨晚好像跟別人發生不安全性行為了，這樣會不會得什麼病？像是愛滋病還是什麼的？要怎麼辦？」

大熊：「恩，事情既然發生了，擔心也不是辦法，能做的就是儘早篩檢，但是愛滋病毒有三個月的空窗期，可能需三個月後再至衛生所或匿篩單位進行愛滋病毒篩檢，他們可以提供你很多正確觀念，但是在這段期間，務必要記得戴保險套，以避免傳染他人，如果你害怕的話，到時候我可以陪你一起去檢查。」

哪些人需要接受愛滋病毒檢驗？

- 1 未全程戴保險套之性行為
- 2 對您的性伴侶有疑慮時
- 3 嗆藥時發生不安全性行為
- 4 與愛滋病感染者發生不安全性行為
- 5 與多位或不熟識性伴侶發生不安全性行為
- 6 注射毒品者或與他人共用針具、稀釋液及容器
- 7 染有性病的人

說明：
不安全性行為：指發生性行為時，未全程正確使用保險套

依據疾病管制署估計，國內仍有四分之一的感染者，並不知道自己已感染愛滋病毒，唯有透過篩檢、掌握健康狀況，才能避免傳染他人，並及早接受醫療照護。為能提供民衆更便利之篩檢服務，除可至30區衛生所及匿篩單位進行愛滋病毒篩檢外，本市今年度更提供愛滋病毒唾液自我篩檢服務另一選擇，期望可透過隱匿及便利之方式，由民衆自行在家完成篩檢；若檢驗結果呈陽性反應，請勿過於擔心，請與衛生所人員連繫，將有專業服務人員協助就醫。

愛滋病並非特定族群才需要關注的議題，透過自我保護及愛滋篩檢，則可以保護自己、也保護伴侶，期許大家能以健康的態度面對愛滋篩檢，打破迷思與污名化，一同為愛滋防治盡力。

臺中市愛滋病匿名篩檢單位：

1. 30區衛生所
2. 中國醫藥大學附設醫院
3. 中山醫學大學附設醫院
4. 臺中榮民總醫院
5. 衛生福利部豐原醫院
6. 衛生福利部臺中醫院
7. 林新醫療社團法人林新醫院
8. 佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院



檢驗結果的意義

♥ 陽性反應

尚不能確認感染愛滋病毒，需再做西方墨點法確認，如西方墨點確認陽性，則由衛生局輔導轉介愛滋病指定醫院，做進一步的檢查與諮詢，並鼓勵其性伴侶一同前來篩檢。

♥ 陰性反應

可能處於空窗期，不能完全排除感染，建議個案3個月再篩檢一次，期間請避免捐血或發生危險性行為。

愛滋病毒抗體篩檢，
檢驗時間需3天~1週！



檢驗結果他人會知道嗎？

醫護人員都必須遵守「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第14條規定，檢驗結果只會通知篩檢本人，因此不必擔心您的個人資料會外洩。

停止愛滋，
針頭、針筒及
稀釋液不共享！



公費流感疫苗10月1日開打

流感疫苗顧健康

預防疾病鬥陣來

接種對象

- 50歲以上成人
- 高風險慢性病患或BMI ≥ 30
- 罕見疾病患者、重大傷病患者
- 孕婦
- 6個月內嬰兒之父母
- 滿6個月至6歲幼童
- 國中小、高中職、五專1-3年級學生

- 安養/養護機構住民及工作人員
- 醫事及衛生等單位之防疫相關人員
- 禽畜養殖業者及動物防疫人員
- 幼兒園托育人員及托育機構專業人員

接種地點

- 本市各衛生所及合約醫療院所
- 國中小、高中職、五專1-3年級學生採校園集中接種

預防肺炎保健康，家有長輩不可不知，60歲以上市民享免費肺炎鏈球菌疫苗！

肺炎鏈球菌能引起多種侵襲性疾病，可經由接觸或飛沫傳染，可能出現中耳炎、敗血症、菌血症、肺炎及腦膜炎等多種疾病，好發於5歲以下嬰幼兒、長者及免疫功能缺失患者。根據統計，本市民國105年10大死因排行榜，肺炎高居第4位，預防最有效的方法就是接種肺炎鏈球菌疫苗，建議家中年滿60歲長者可於流感疫苗開打後，左手接種流感疫苗，右手接種1劑肺炎鏈球菌疫苗，以獲得雙重的保護。



種類	公費接種條件	攜帶證件	接種地點
臺中市自購	<ul style="list-style-type: none"> • 設籍臺中市。 • 年齡符合60-74歲市民或55-59歲原住民。 • 符合前述二項條件，且從未接種公費肺炎鏈球菌疫苗者，提供1劑公費肺炎疫苗接種。 	<ul style="list-style-type: none"> • 身分證明文件及健保IC卡。 • 原住民需出示族籍證明之戶籍謄本正(影)本。 	本市各區衛生所及合約醫療院所。
中央補助	<ul style="list-style-type: none"> • 75歲以上本國籍長者 • 從未接種者提供1劑公費肺炎疫苗接種。 	身分證明文件及健保IC卡。	