



健康大臺中



2019
冬
Winter
季刊

發行人 | 曾梓展 ■ 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 | 銘創意設計

長照即時通 線上服務e指通

本市有長照2.0服務需求的朋友有福囉！除了撥打1966長照專線洽詢申請相關服務之外，未來可下載衛生局首創的「長照即時通」行動App，線上一指申請長照服務、查詢核定項目及額度使用情形，隨時掌握家人使用長照服務的情形，如遇有緊急狀況，也可以藉由App聯絡個案管理員，及時在線上解決問題！

為了讓銀髮族、失能者及家庭照顧者都能輕易上手，「長照即時通」行動App簡化使用介面，並貼心設計了6大功能（如下圖），目前仍在做最後測試，預計年底上線，屆時歡迎市民朋友下載運用。您的長輩是我們的寶貝，讓衛生局與您一起守護長輩的健康！

長照即時通APP簡介說明

整合長照福利資訊，建立單一窗口，
透過APP和電話專線查詢申請進度等服務。



長照專線
1966



方便您一鍵撥打長照專線，直接聯繫長照中心，獲得即時諮詢服務。

線上申請



App提供單一窗口線上申請功能，讓您直接填寫線上表單申請長照服務。

長照地圖



連結衛生福利部長照資源地圖，讓您迅速查詢住家附近之長照資源及聯繫方式。

服務預約
進度查詢

可以讓您查詢目前申請長照流程，清楚掌握目前申請進度及相關服務紀錄。

公布欄

功能整合本市長照服務相關資訊及最新公告政策，讓您獲得最即時的切身資訊！

長照資訊
費用試算

長照給付費用有不同的部分負擔比例，您可透過此功能查詢及試算各項長照服務費用。

1966 長照2.0
申請服務真便利

請直撥專線洽詢



有長期照顧需求的民眾，可透過下列方式申請：
本市長期照顧中心

豐原站：04-25152888

北區站：04-22363260



線上e申請



流感疫苗按時打 增強防護好安心

今(108)年公費流感疫苗首度由三價升級為四價疫苗(包含H1N1、H3N2、B型山形株、B型維多利亞株)，提供更完善的疫苗保護力，民衆健康更有保障。接種流感疫苗是預防流行性感冒最有效的方法，且流感疫苗具有高度變異性，因此專家建議每年都要接種流感疫苗。

疫苗開打看這裡

開打日	接種對象
11月15日起	1.校園集中接種： 國小至高中(含五專1-3年級)學生 2.醫事人員
12月8日起	1.65歲以上長者 2.學齡前幼兒(滿6個月至入小學前)
109年 1月1日起	1.50-64歲成人 2.孕婦及6個月內嬰兒之父母 3.高風險慢性病人 4.罕見疾病及重大傷病患者 5.幼兒園及托育機構人員 6.長照機構受照顧者及工作人員 7.禽畜養殖等行業或動物園相關工作人員等

今(108)年公費流感疫苗規劃分批接種，11月15日起為國小至高中(含五專1-3年級)學生及醫事人員；12月8日起為65歲以上長者及學齡前幼兒；109年1月1日起為其他公費對象，請符合公費流感接種對象的市民朋友踴躍接種，學生族群採校園集中接種方式，其他對象可至流感疫苗合約院所接種疫苗，保護自己也守護家人朋友的健康。

符合公費接種條件之民衆只要按接種時程儘速完成疫苗接種，即可於農曆春節前後之流感高峰期前獲得足夠保護力；另未具公費接種資格之民衆，亦可自費接種一劑流感疫苗，保護自己及家人，提升群體保護力。

預防流感要訣



勤洗手



戴口罩



生病就醫
在家休息



打噴嚏
遮口鼻

預防衰弱症 行動更給力

衰弱症是老年人的隱型敵人！生命力轉弱的狀態，包括老年人因體能下滑或罹患糖尿病及高血壓等疾病，而出現無力、胃口差、走路變慢等現象，使得老年人比年輕人更容易受到外來病因的影響，導致後續不良結果，像是失能、跌倒及骨折等，不得不謹慎看待。

我們可透過右圖3項指標來評估家中長者是否有衰弱症的跡象，或可透過醫療院所專業人員諮詢。

為預防衰弱症與肌少症的發生，平日飲食可留意長輩們是否有攝取足夠的熱量，選擇優質的蛋白質食物（如：魚肉、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉、黃豆製品、乳品類等），以及攝取富含維生素D的食物（如：魚類、雞蛋、菇蕈類）等，並搭配充足的日曬與規律運動喔！

65歲以上長者，
在沒有刻意減重的情況下



衰弱症3項指標



與一年前相比，您體重
是否減少超過3公斤？



您是否無法在不用手支撐的情況
下，從椅子上站起來五次？



您最近是否常常感到
對事情提不起勁？

有一項表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱。

高齡族群健康飲食 「三好一巧」新觀念

長者吃得夠營養，才有活力抗衰老！衛生局呼籲，一起建立高齡長者【三好一巧】的飲食觀念
「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」，身體好就不怕老！

吃得下

調整烹調方式及食物質地及適口性，協助高齡者吞咬，以提升高齡者的飲食品質和營養狀態。

吃得夠

若無疾病或特殊情形需限制飲食的情況，建議高齡者運用少量多餐方式達到1日所需熱量與營養。

吃得對

建議依照「我的餐盤」，均衡攝取6大類食物，滿足日常所需營養。

吃得巧

可選擇較軟食材、運用小量擺盤、添加天然調味料等增添料理風味，讓餐餐更有趣。透過家人、親友陪伴用餐，提升高齡者飲食上的動機。



我的餐盤 顧您每一餐





控制糖尿病 控糖A到G 你做到了嗎?



糖化血色素
< 7%



糖尿病不怕，積極控管，回歸健康人生！56歲林先生有糖尿病家族史，爸爸因糖尿病合併腎病變導致洗腎、媽媽也以胰島素控制病情中，自己卻沒有警覺，發病初期糖化血色素高達11mg%！林先生並未因診斷出糖尿病而洩氣，反而積極面對，配合醫療團隊照護、家人支持及自我管理，在飲食、運動、量血糖監測下功夫，固定回診篩檢，7年來糖化血色素維持在5.3mg%左右且沒有合併症發生！目前出國旅遊探親，因應時差及血糖變化都能應付自如，爸媽也在他的支持照護下提升生活品質。

衛生局提醒糖尿病友，除了學習透過藥物、飲食、運動等自我管理外，透過優質糖尿病照護團隊定期回診，按時接受眼底、尿液微量白蛋白、糖化血色素及空腹血脂等項目檢查，來掌控病情，減緩併發症發生，提升生活品質喔！

108年臺中市藥癮戒治醫療資源分佈 戒癮資源豐富 涵蓋山線、海線及屯區



戒毒成功專線
0800-770-885
<http://refrain.moj.gov.tw>



為鼓勵藥癮者遠離用藥環境，恢復穩定生活，衛生局連結24家替代治療機構、22家藥癮戒治機構及6家衛生所衛星給藥點，以替代治療或心理諮商方式協助藥癮者改善成癮情形，並針對青少年提供醫起護少陪伴計畫，藉由醫療角度介入讓藥癮者接受治療以重返社會。

若為本市弱勢家庭（領有低收及中低收入戶），無須擔心無法負擔醫療戒治費用，為協助更多藥癮者穩定就醫，提供醫療補助每年每人最高補助15,000元；丁基原啡因藥品費，每人每年最高補助4,000元，歡迎有需要的民眾多加利用，讓我們戒除藥癮，回歸穩定新生活！