VOL. 4 健康關懷篇 • OCTOBER 2020

嘉義市政府
員工協助方案電子報

小編的話

ABOUT

《康健》雜誌2020健康城市大調查結果出爐，嘉義市勇奪健康城市非六都全國第一，全台第4名；尤其在「醫療服務」構面表現不俗，連續兩年勇奪全台第一，顯見本市的醫療資源豐富，市民十分有感。黃市長表示，健康是個人最重要的財富，更是國家社會、家庭幸福的基礎。我們要讓嘉義市從小孩到老人都可以得到妥善且完整的照護。

本刊提供市府團隊照護市民的相關健康資訊，包括預防失智症、流感疫苗等，讓同仁能確實掌握資源，實現健康攏底嘉服務。

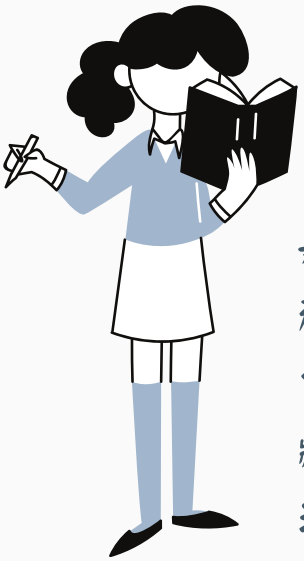
This issue:

免費篩檢C肝 攜手保護心肝
PAGE 02

109年公費流感疫苗開打囉
PAGE 04

照過來~認識失智症
PAGE 06

員工協助方案
PAGE 08



關於C肝的大小事

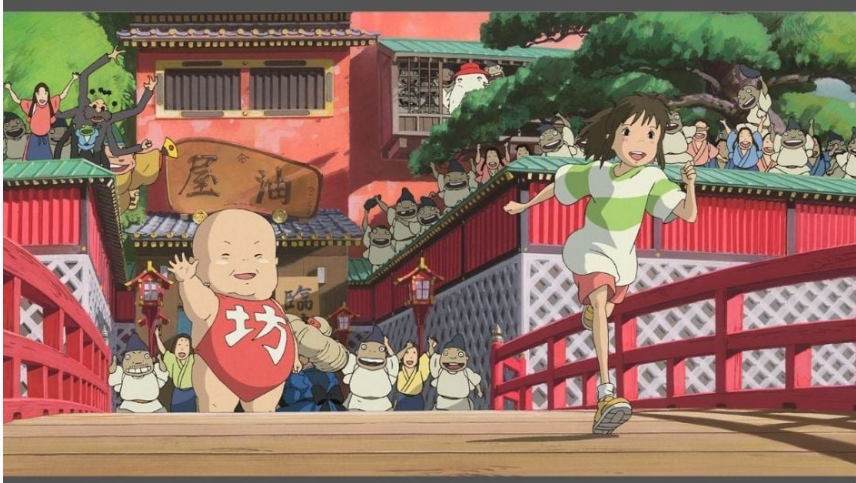
嘉義市是C型肝炎重災區，104年肝癌發生率名列全台第一、死亡率全台第六，顯示在嘉義市還有許多隱藏高風險族群，我們需要透過地毯式篩檢，把高風險族群找出來。

病危害有三部曲「肝炎、肝硬化、肝癌」，目前C型肝炎檢查為陽性且有C型肝炎病毒，透過醫師指示使用健保口服新藥治療，治療期約3個月，副作用小，治癒率達97%以上。相當於政府送20萬元大禮幫忙把C肝治療好，只要終身做一次篩檢，即可積極把C肝治好，恢復健康!

邀您一起 免費篩檢C肝

衛生局統計數據顯示，嘉義市30歲以上人口約17萬8,500人，約8萬5,000人完成篩檢，估計還有過半數，約9萬3,500人未篩檢。

肝緊來~B、C型肝炎免費篩檢對象



放寬篩檢年齡為45至79歲

免費C肝篩檢 您可以透過...

請利用以下管道參加免費C肝篩檢：

1.參加社區各里篩檢。
2.至東區及西區衛生所查詢及篩檢(週一至週五上午)。
3.首次參加市民整篩者，提供B、C型肝炎篩檢。
4.參加國健署成人預防保健服務。
5.團體預約服務。

PS. 亦可提供【身分證字號、姓名及電話】由衛生局協助查詢是否篩檢過，確認尚未篩檢C肝者，即可提供免費篩檢C肝服務。諮詢專線05-2338066#514。

好康報報~抽好禮！

-Facebook嘉市A健康搜尋C肝篩檢

邀您參加嘉義市「嘉人獨享C引力」抽獎活動（活動至10月30日）

嘉人獨享~全嘉S K TO揪C惡霸
(雙重好禮享好康)(活動至10月30日)

10/5開打啦！！

報您知～109年公費流感疫苗

公費流感疫苗接種對象

- 50歲以上成人、6個月以上幼兒。
- 安養/養護等機構對象、國小至高中職學生。
- 高風險慢性病人、重大傷病患者、罕見疾病患者。
- 孕婦、6個月內嬰兒之父母。
- 幼兒園托育人員、托育機構專業人員。

設籍本市身心障礙者不限年齡均免費唷

別忘了~還有一支"肺炎鏈球菌疫苗"

公費肺炎鏈球菌疫苗接種對象

設籍本市

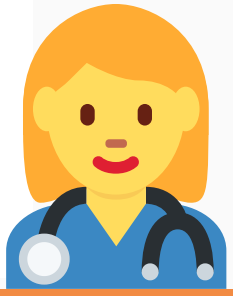
- 年滿65歲以上，且未接種過肺炎鏈球菌疫苗
- 年滿50-64歲高風險慢性病患，且未接種過肺炎鏈球菌疫苗

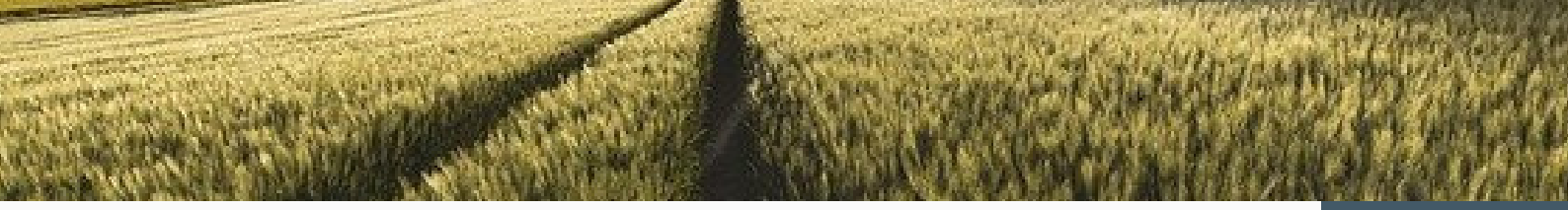
不分縣市

- 75歲以上從未接種過肺炎鏈球菌疫苗

左流右肺保健康

攜帶證件	•健保IC卡 •身分證(施打嘉義市肺炎鏈球菌疫苗者)
接種地點	•本市衛生所 •合約醫療院所
諮詢專線	•05-2341150 •1922





失智友善你我他

認識失智症

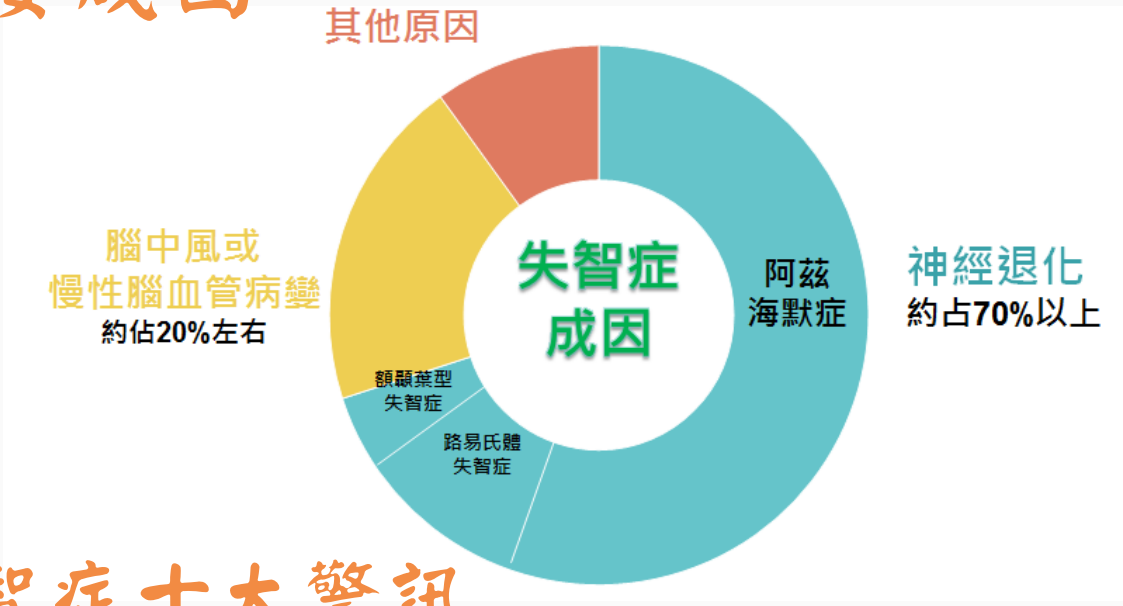
失智症是認知障礙的症候群，不是單一疾病，病發時會產生許多症狀，如下：

記憶力減退

認知功能退化(語言、空間感、判斷力等等)

干擾行為、幻覺
個性改變、妄想

主要成因



失智症十大警訊

1.記憶力減退影響到生活
2.計劃事情或解決問題有困難
3.無法勝任原本熟悉的事物
4.對時間或地點感到混淆
5.分析視覺影像和空間關係有困難
6.言語表達或書寫出現困難
7.物件擺放錯亂且無法回頭尋找
8.判斷力變差或減弱
9.從職場工作或是社交生活中退出
10.情緒和個性的改變

如果您家中長輩出現以上的警訊，請盡早前往醫院的「神經內科」或「精神科」就診檢查

如何協助失智症

- **看** 發現異狀怎麼辦
- **問** 如何關心其需求
- **留** 給予適當的協助
- **撥** 協助通報相關機構

失智症的預防

趨吉 -要運動-要參與-要動腦

1.要增加腦部運動 2.要增加身體活動 3.要增加社會參與

避凶 -遠離心血管疾病和憂鬱

1.預防三高（高血壓、高血糖、高血脂） 2.預防憂鬱

避凶 -不菸、不酒、不偏食

1.不吸菸 2.不喝酒過量（減少酒精攝取）3.不偏食（均衡適量飲食習慣）

老化：雖然會有記憶力變差的現象，但日常生活不會有障礙；
失智：不知道或不認為自己記憶力變差，日常生活需他人協助。

員工協助(EAP)

EAP關懷您　EAP守護您

We are always here for you

發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線：05-2770482#274

信箱：s150201@cyc.tw

更多內容詳見
員工協助專區

本報所用插圖擷取自www.canva.com及Pixabay上