健康檢查基本觀念

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

❶身體異常徵兆

❷家族有癌症或慢性病史

❸不良生活習慣如慣性熬夜、抽菸、飲酒過量等

❹建議40歲以上定期實施健檢

❺自覺需要健檢者



健 檢 時 機

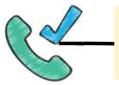
健檢應於疾病痊癒、身體穩定時就定期實施，追蹤身體狀況。

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」、「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』」、i醫健康網「健康檢查的重要性」

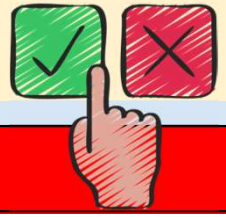




✪年度公教健檢補助開始囉！補助資格、額度、公假申請及特約機構等權益請洽人事單位

圖片由juicy_fish製作，出處為Flaticon

健康檢查項目選擇



眾多健檢資訊　如何選擇！？

1	**從健保補助開始－例如衛福部「成人預防保健健檢」及「四癌篩檢」。** 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：** ❶從性別或年齡選擇（許多疾病有好發的性別或年齡）❷個人病史（過去健檢異常項目再追蹤） ❸家族病史（家人常發生的疾病早一點去關注）❹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。

成人預防保健



四癌篩檢



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「四癌篩檢」、黃瑽寧愛+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

圖片由juicy_fish製作，出處為Flaticon

健康檢查的後續追蹤

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

參考資料

HEHO網站「不是做完健檢就沒事了，告訴你接下來該做些什麼」

黃瑽寧愛+好醫生 youtube頻道影片

✪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

圖片由juicy_fish製作，出處為Flaticon

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』」

參考資料

黃瑽寧愛+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？

✪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

圖片由juicy_fish製作，出處為Flaticon

常見健檢資源

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歲以上每三年一次成人健檢，還包含健康諮詢



3 政府補助「四癌篩檢」

乳癌、子宮頸癌、大腸癌及口腔癌

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

圖片由juicy_fish製作，出處為Flaticon

圖片來源：

- Cursor icons created by juicy_fish - Flaticon
- Portal icons created by juicy_fish - Flaticon
- Laptop-screen icons created by juicy_fish - Flaticon
- Exclamation-mark icons created by juicy_fish - Flaticon
- Create icons created by juicy_fish - Flaticon
- Mental health icons created by juicy_fish - Flaticon
- Ui icons created by juicy_fish - Flaticon
- Choice icons created by juicy_fish - Flaticon
- Call to action icons created by juicy_fish - Flaticon
- Ok icons created by juicy_fish - Flaticon
- Risk icons created by juicy_fish - Flaticon
- Stop sign icons created by juicy_fish - Flaticon
- Files and folders icons created by juicy_fish - Flaticon
- Hospital icons created by juicy_fish - Flaticon
- Happy icons created by juicy_fish - Flaticon
- Diagnose icons created by juicy_fish - Flaticon
- Healthy icons created by juicy_fish - Flaticon
- Info icons created by juicy_fish - Flaticon