

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，實現健康攬底嘉服務。



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！

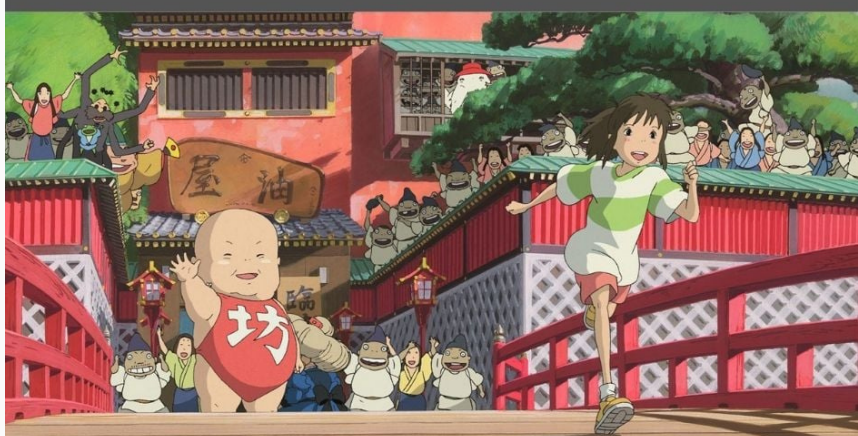


衛生局統計數據顯示，嘉義市30歲以上人口約17萬8,500人，約8萬5,000人完成篩檢，估計還有過半數，約9萬3,500人未篩檢。

邀您一起

免費篩檢C肝

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。



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！！

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

報您知

109年公費流感疫苗

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

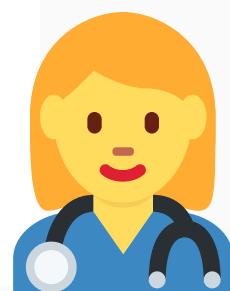
- 健保IC卡
- 身分證(施打嘉義市肺炎鏈球菌疫苗者)

接種地點

- 本市衛生所
- 合約醫療院所

諮詢專線

- 05-2341150
- 1922



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

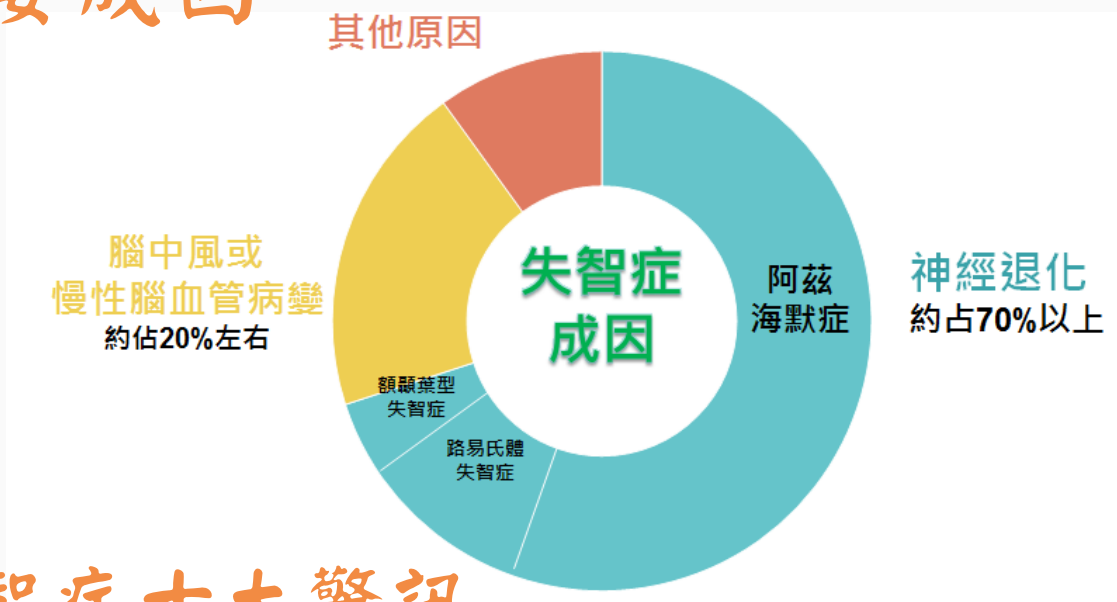


認知功能退化(語言、空間感、判斷力等等)



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；

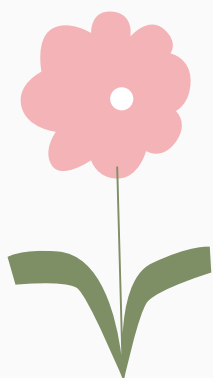
失智：不知道或不認為自己記憶力變差，日常生活需他人協助。



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

本報所用插圖擷取自www.canva.com及Pixabay上



更多內容詳見
員工協助專區