

# 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



邀您一起

免費篩檢C肝

## 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。

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！！

## 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

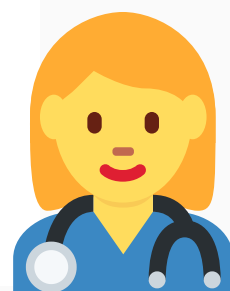
- 健保IC卡
- 身分證(施打嘉義市肺炎鏈球菌疫苗者)

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

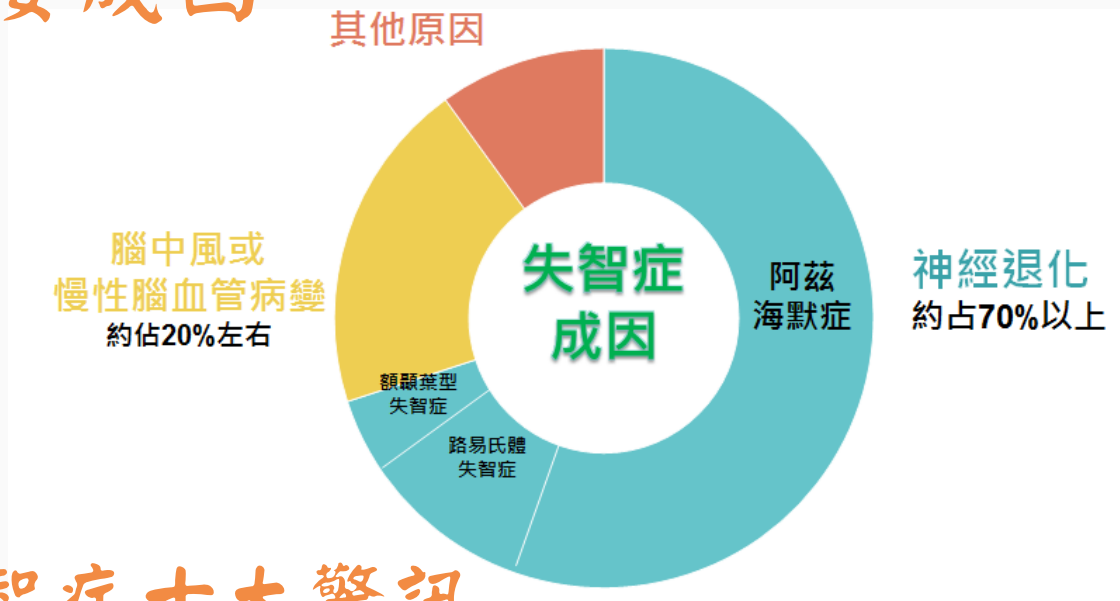


認知功能退化(語言、空間感、判斷力等等)



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

失智友善你我他



# 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

