

附件

表 1、慢性腎臟病的分期

慢性腎臟病階段	腎絲球過濾率 eGFR (ml/min/1.73m ²)
CKD stage 1 (腎功能正常，但併有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況)	eGFR ≥ 90 且併有蛋白尿(> +以上)、血尿等
CKD stage 2 (輕度慢性腎衰竭，且併有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況)	eGFR = 60-89 且併有蛋白尿(> +以上)、血尿等
CKD stage 3 a (中度慢性腎衰竭)	eGFR = 45-59
CKD stage 3 b (中度慢性腎衰竭)	eGFR = 30-44
CKD stage 4 (重度腎臟疾病)	eGFR = 15-29
CKD stage 5 (末期腎臟疾病)	eGFR < 15

※ eGFR 單位：ml/min/1.73m²

※ GFR 之計算：以 Simplified MDRD 公式計算。

eGFR ml/min/1.73 m² (Simplified MDRD) = 186 × Scr^{-1.154} × Age^{-0.203} × 0.742 (if female) × 1.212 (if black patient)

表 2、三高個案與初期慢性腎臟病(early CKD)之關係

罹患初期慢性腎臟病(early CKD)	
有一種三高	1.5 倍 ^{註 1}
有二種三高	1.8 倍 ^{註 1}
有三種三高	2.1 倍 ^{註 1}

註 1:指與沒有三高的個案相比之倍數

資料來源：101 年健康署成人預防保健服務檢查結果統計

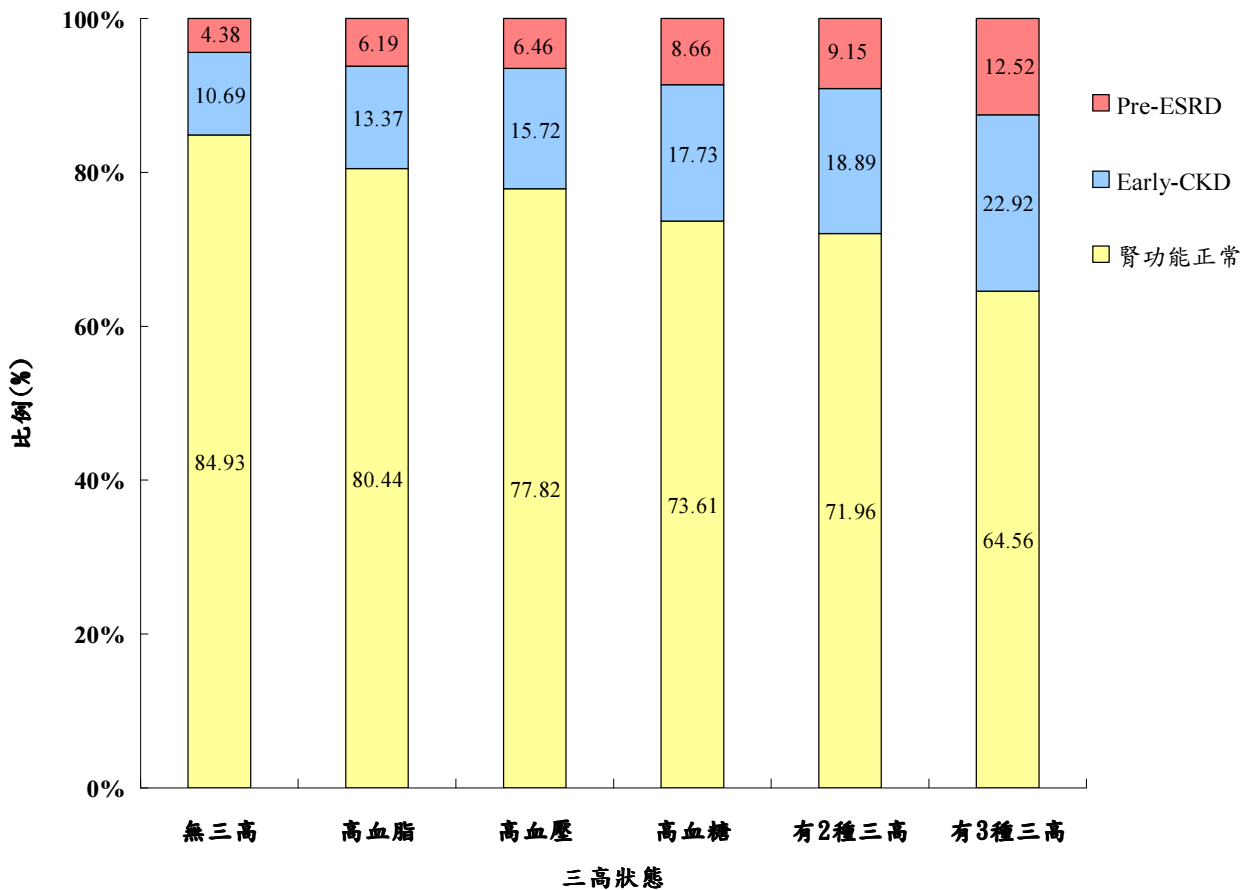
表 3、三高個案與末期腎臟病前期(pre-ESRD)之關係

罹患末期腎臟病前期(pre-ESRD)	
有一種三高	1.6 倍 ^{註 2}
有二種三高	2 倍 ^{註 2}
有三種三高	2.9 倍 ^{註 2}

註 2:指與沒有三高的個案相比之倍數

資料來源：101 年健康署成人預防保健服務檢查結果統計

圖 1、40 歲以上罹患單一種三高、二種三高以及三種三高之民眾，在慢性腎臟病（分 Pre-ESRD 及 Early-CKD）之表現



資料來源：101 年健康署成人預防保健服務檢查結果統計

40 歲以上受檢人數：1,609,199 人；納入資料分析人數：1,544,280 人

附件 1：

世界腎臟日官方網站所提出腎臟保健的八項黃金守則
(<http://www.worldkidneyday.org/faqs/take-care-your-kidneys/8-golden-rules/>)

1. 維持適當的體型與動態的生活型態
2. 控制規律的血糖值
3. 監測血壓
4. 健康飲食與監測體重
5. 維持健康液體攝入量
6. 不抽菸
7. 用藥應依照醫師處方
8. 如果有一個或一個以上危險因子的人應檢測腎功能

附件 2：

103 年各場次園遊會活動時間與地點

地區	活動時間	活動地點
台中	3 月 9 日(星期日)下午 13:30 至 16:30	台中草悟道廣場
台北	3 月 16 日(星期日)下午 13:30 至 16:30	花博公園-花海廣場
台中	3 月 8 日(星期六)上午 8:00 至 12:00	台中六路里
台中	3 月 9 日(星期日)上午 7:30 至 9:30	台中大雅國小操場
宜蘭	3 月 8 日(星期六) 上午 8:00 至 10:00	宜蘭市復興國中川堂
彰化	3 月 9 日(星期日) 下午 13:30 至 16:00	彰化田尾公路花園(怡心園)
高雄	3 月 16 日(星期日)下午 15:00 至 17:30	高雄市文化中心
花蓮	3 月 8 日(星期六)下午 14 : 00 至 16 : 00	花蓮文創園區
台東	3 月 8 日(星期六)上午 9:00 至 12:00	台東市新生路 191 號 (麥當勞前)

活動詳情請參閱台灣腎臟醫學會網站 (<http://www.tsn.org.tw/>)

※ 【世界腎臟病日】活動相關內容 ※

1. 園遊會
2. 健康檢測區：尿液篩檢區 / 血壓 / 血糖
3. 衛教海報區：飲食衛教 / 生活衛教 / 宣導海報
4. 健康美食區：低糖低鹽美食 DIY / 養生食品
5. 有獎徵答及問券抽獎

103 年度「世界腎臟日」講座全省各場次表

縣市別	時間	講題	主講人	講座地點	主辦單位
宜蘭縣	3 月 6 日(星期四) 上午 10:30~11:30	與人一樣，腎臟也會變老	李欣毓 主任	羅東信義社區	羅東博愛醫院
宜蘭縣	2 月 20 日(星期四) 上午 9:00~10:00	慢性腎臟病防治講座及尿液篩檢活動	張佳慧 衛教師	宜蘭縣東澳東岳部落關懷據點	國立陽明大學附設醫院
宜蘭縣	3 月 6 日(星期四)上午 9:30~12:00	愛腎護腎健康講座及尿液篩檢活動	黃淑敏 衛教師	海天醫院復健病房、三樓護理之家、五樓護理之家	羅東聖母醫院
台北市	3 月 22 日(星期六) 上午 10:00~11:00	慢性腎臟病的預防與保健	彭聖曾 主任	國泰人壽大樓 國際會議廳	國泰醫療財團法人國泰綜合醫院
台北市	3 月 21 日(星期五) 上午 9:00~9:30	護腎保健康	王彥智 醫師	西園醫院一樓大廳	西園醫院
新北市	3 月 28 日(星期五) 上午 9:00~12:00	顧腎保心安	張凱迪 醫師	台北醫院 急診大樓 8F 大禮堂	衛生福利部台北醫院
基隆市	3 月 8 日(星期六) 上午 10:00~12:00	如何保護腎臟	陳信汎 醫師	基隆長庚醫院 3F 門診區	長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院
桃園縣	3 月 12 日(星期三) 上午 8:30~11:30	致『腎』關鍵~吃出健康人生暨腎臟病防治有獎徵答活動講座	謝佳真 營養師	壠新醫院門診大樓 3 樓內科候診區	壠新醫院社區照護科、門診、營養科、企劃處
桃園縣	3 月 8 日(星期六) 上午 9:00~11:00	認識慢性腎臟病	詹正雄 主任	國軍桃園總醫院 2 樓內科部會議室	國軍桃園總醫院
苗栗市	3 月 15 日(星期六) 上午 9:00~11:00	三高與腎臟病防治	吳文中 醫師	苗栗醫院第三會議室	衛生福利部苗栗醫院
彰化縣	3 月 8 日(星期六)	愛腎小撇步大公開	楊郁 醫師	彰化市萬安里活動	彰化基督教醫

	下午 14:00~16:00			中心	院 腎臟科
雲林縣	4月11日(星期五) 上午 8:30~11:30	腎臟怎麼保養?	潘思宇 醫師	台大雲林分院斗六 院區六樓學術講堂	台大雲林分院
嘉義縣	3月8日(星期六) 上午 8:30~11:30	顧腰子撇步	葉瑞圻 醫師	嘉義市大雅路2段 565號十樓學術講 堂	天主教中華聖 母修女會醫療 財團法人天主 教聖馬爾定醫 院
嘉義縣	3月8日(星期六) 上午 8:00~11:30	愛腎小撇步大公開	鐘應欽 醫師	嘉義基督教醫院路 加堂地下室一樓 (第二講堂)	戴德森醫療財 團法人嘉義基 督教醫院
台南市	3月11日(星期二) 上午 10:00~11:30	減腰圍降三高護腎秘訣輕鬆學	姜林文祺醫師	南市臨安路一段 89號4樓林澄輝基 金會(臨安社區)	郭綜合醫院
高雄市	3月23日(星期日) 上午 8:00~10:00	如何預防慢性腎臟疾病	邱鼎育 醫師	高雄國際會議中心 403教室(高雄市 鹽埕區中正四路 274號4樓)	高雄長庚紀念 醫院、高雄醫學 大學附設中和 紀念醫院腎臟 內科

103 年臺南市愛腎護腎-社區腎臟病防治列車

日期	時間	主題	地點	負責院所	協辦單位 電話
3/1	09:00-10:30	齊保腎同護身 (健康講座)	左鎮國小		左鎮區 衛生所
3/4	15:00-16:00	護腎護健康~保健食品的迷思 (健康講座)	下營里 關懷中心		下營區 衛生所
3/5	09:00-10:00	謹鹽腎行 (話劇表演)	田媽媽 2樓會議室		官田區 衛生所
3/6	11:00-12:30	護腎一起來-認識腎臟病 (講座、免費檢查)	山上里 活動中心		山上區 衛生所
3/6	09:00-10:00	簡單護腎全民一起來 (專題演講)	城西里 活動中心		安南區 衛生所
3/7	09:00-10:00	腎臟保健與篩檢 (專題演講)	嘉南里 活動中心		善化區 衛生所
3/7	13:30-15:30	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	綜合體育館	顏大翔內科診所 大林慈濟醫院	玉井區 衛生所
3/7	09:00-12:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	左鎮國小		左鎮區 衛生所
3/8	09:30-10:30	護腎護身保健康 (專題演講)	金華里 活動中心		南區 衛生所
3/8	08:00-10:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	馬沙溝 活動中心	新生醫院	將軍區 衛生所
3/8	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	仁和國小	成大醫院	仁德區 衛生所
3/9	08:30-11:30	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	西港國小 文華館	新生醫院	西港區 衛生所
3/9	08:30-10:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	清水宮	大林慈濟醫院	歸仁區 衛生所
3/9	08:00-09:00	腎臟危險停看聽 (專題演講)	龍崎區 區民活動中心		龍崎區 衛生所
3/11	10:00-12:00	1.減腰圍降三高護腎秘訣輕鬆學 2.如何做好腎臟病防治	林澄輝 關懷據點		中西區 衛生所
3/15	08:30-10:30	護腎從三高做起 (專題演講)	北區賢北里 活動中心		北區 衛生所
3/15	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	勝利國小	顏大翔內科診所	永康區 衛生所
3/15	08:30-11:30	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	楠西國中	蘇炳文內科診所	楠西區 衛生所
3/15	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	新市國小	安南醫院	新市區 衛生所
3/16	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	新化國小	謝智超達恩診所	新化區 衛生所
3/21	08:30-11:00	全民顧腰子、你我一起來	虎尾里		東區

		(闖關遊戲)	活動中心		衛生所
3/21	13:30-16:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	北寮里 關懷中心	大林慈濟醫院	南化區 衛生所
3/22	08:30-11:00	慢性腎臟病篩檢 (健康檢查)	安平區 衛生所		安平區 衛生所
3/22	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	六甲國中 大禮堂	懷德內科診所	六甲區 衛生所
3/22	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	蚵寮國小	新生醫院	北門區 衛生所
3/23	08:00-12:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	紀安國小	麻豆新樓醫院	麻豆區 衛生所
3/23	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	安定國小	沅林內科診所	安定區 衛生所
3/23	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	延平國小	佳里奇美	佳里區 衛生所
3/28	13:30-15:30	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	化育館	欣姿診所 大林慈濟醫院	玉井區 衛生所
3/28	13:00-16:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	東原活動中心	佑馨診所 大林慈濟醫院	東山區 衛生所
3/29	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	龍潭國小	永康奇美醫院 大林慈濟醫院	永康區 衛生所
3/29	08:00-09:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	白河國小	大林慈濟醫院	白河區 衛生所
3/29	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	新民國小	營新醫院 懷德內科	新營區 衛生所
3/30	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	老人福利 協進會	蘇炳文內科診所	大內區 衛生所
4/4	08:00-10:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	藝文活動 展演中心	懷德內科診所	後壁區 衛生所
4/4	14:00-16:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	暫定竹埔國小	懷德內科診所	鹽水區 衛生所
4/4	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	七股區 衛生所	新生醫院	七股區 衛生所
4/6	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	學甲國小	新生醫院	學甲區 衛生所
4/6	08:00-11:30	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	官田國中 體育館		官田區 衛生所
4/6	08:00-11:00	慢性腎臟病衛教宣導 -行動醫院二階	重溪國小	懷德內科診所	柳營區 衛生所