



珍愛生命·傳播健康

## 行政院衛生署國民健康局 新聞稿

---

### 「父親節 e-健康卡」活動須知

您知道嗎?有許多的慢性病正在侵蝕爸爸的健康，像是：癌症、糖尿病、心血管疾病、中風及腎臟病等。這些慢性病與生活型態(如吸菸、喝酒、嚼食檳榔、肥胖及缺乏運動等)有密切關連。爸爸們平日忙於工作或應酬，很少注意自己健康及做健康檢查;而為人子女者也大都在學業或職場上自顧不暇，因此，國民健康局網站提供貼心的「父親節 e-健康卡」，方便子女下載發 e-mail 或列印給自己的爸爸，不但表達子女對父親的關懷，也鼓勵落實健康生活型態，揮別菸、酒及檳榔的危害，定期接受成人健康檢查及癌症篩檢，正是送給爸爸最夯的父親節禮物!

快來關心您父親的健康，只要您填下面之表格(完整的填寫)，將正本寄給爸爸：副本寄至 [y.tsai@bhp.doh.gov.tw](mailto:y.tsai@bhp.doh.gov.tw)，就有中獎機會。本活動將於 99 年 8 月 30 日假國民健康局公開抽獎共 50 名，每名可獲獎品(腰帶腰包組一組或運動 T-恤一件)，並在網站上公佈名單，以資鼓勵。

父親節 e-健康卡 (發出日期: 民國 年 月 日)

子女姓名		通訊處	縣/市 鄉/鎮/市/區 里 鄰 路/街 段 巷 號 樓
e-mail		電話/手機	
給爸爸的一句關懷話			
爸爸姓名:		爸爸的生活型態	給爸爸的叮嚀(請打✓)
<input type="checkbox"/> 體重或腰圍	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腰圍 _____ cm</li> <li>或</li> <li>• 體重 _____ 公斤</li> <li>身高 _____ 公尺;</li> <li>BMI=體重/(身高 x 身高)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 爸爸您腰圍小於標準(<90 cm), 或 BMI<24, 請繼續保持。 <input type="checkbox"/> 爸爸您腰圍 ≥ 90 cm, 或 BMI ≥ 24, 請控制體重。	
<input type="checkbox"/> 吸菸	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一共抽過多少年的菸? _____ 年</li> <li>• 平均來說, 一天大約抽幾根菸或幾包菸? _____ 支; 或 _____ 包</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 爸爸從來不吸菸。 <input type="checkbox"/> 感謝爸爸您已戒菸, 全家幸福有保障! <input type="checkbox"/> 爸爸, 為了您和全家的健康, 請您戒菸吧!	
<input type="checkbox"/> 嚼食檳榔	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一共嚼食過多少年的檳榔? _____ 年</li> <li>• 平均來說, 一天大約吃幾粒檳榔? _____ 粒</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 爸爸從來不嚼食檳榔。 <input type="checkbox"/> 感謝爸爸, 您已戒檳榔, 真正不簡單! <input type="checkbox"/> 爸爸, 嚼食檳榔花錢又不衛生, 請您勇敢戒掉檳榔吧!	
<input type="checkbox"/> 喝酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 大約多久喝一次?</li> <li><input type="checkbox"/> (幾乎)每天喝</li> <li><input type="checkbox"/> 兩、三天喝一次</li> <li><input type="checkbox"/> 每週一次</li> <li><input type="checkbox"/> 每月一、二次</li> <li><input type="checkbox"/> 每月不到一次</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 爸爸從來不酗酒。 <input type="checkbox"/> 爸爸您已戒酒, 真不簡單, 要有恆心哦! <input type="checkbox"/> 爸爸, 喝酒傷肝又傷身, 請您戒酒吧!	
<input type="checkbox"/> 成人健康檢查	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30歲以上有吸菸或嚼檳榔的老爸: 接受過政府提供的每2年1次免費口腔癌篩檢(由醫師檢查口腔)了嗎?</li> <li>• 40歲以上未滿65歲的老爸: 接受過政府提供的每3年1次免費成人預防保健服務了嗎?</li> <li>• 50歲以上的老爸: 接受過政府提供的每2年1次免費大腸癌篩檢(大便潛血檢查)了嗎?</li> <li>• 65歲以上的老爸: 接受過政府提供的每年1次免費成人預防保健服務了嗎?</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 全部都已做檢查; 請爸爸您要繼續定期健檢, 保障自己的健康。 <input type="checkbox"/> 還沒有完全做過; 為了早期發現、及早治療, 請爸爸您趕緊到醫療院所接受健康檢查。	

\* 爸爸, 我愛您! 請記得我的叮嚀, 一定要健康哦!