

# 守護社區健康的第一步

## 健康篩檢逗陣來

撰文◎社區醫學部管理師 林筱芸



現代人生活忙碌，時常忽略了身體健康。位於臺北大學內的「恩主公健康學苑」，自民國107年起，提供多元化的健康促進課程及活動，深受民眾的喜愛與信賴，往往課程一開放報名就即刻額滿。除了健康促進課程之外，恩主公健康學苑還推出定期「健康篩檢」服務，期能推動社區居民的健康意識，並促進大眾的身心福祉。

### 一起來健康篩檢

恩主公健康學苑每一季定期舉辦的健康篩檢活動，是以「預防醫學」為核心的社區服務。活動中設立了多元的攤位，有常見的三高檢測（血壓、血脂、血糖）、尿酸檢測、身高體重、BMI、柔軟度、握力、足踝式骨密度等基本項目；也不時安排各醫療單位來參與宣導或篩檢，如神經內科設立失智症篩檢、精神科





足踝式骨密度檢測

設立失眠篩檢、社區護理組的安寧宣導、社工室的器官捐贈宣導、出備暨長照組的長照2.0宣導等。

民眾可透過一般的檢測瞭解自己的身體狀況，還可以透過遊戲或一對一的講解方式，得到更多資源及資訊。完成檢測後，現場還提供專業的健康諮詢服務，針對檢測結果給予建議。如有需要進一步檢查或治療，也能獲得相關資源的引導。

## 定期檢查 是對家人的關愛

許多人因為缺乏時間或資源，往往忽略了定期檢查的重要性。然而，許多慢性疾病如高血壓、糖尿病及失智症等，在早期階段可能沒有明顯症狀，若能透過簡單的檢測就能及早發現並進行控制。參加社區健康檢測，就近、簡易又方便，這不僅是對自己負責，也是對家人和社區的一份關愛。

恩主公健康學苑定期舉辦健康檢測活動資訊，將透過Line、社群媒體以及傳單方式公告。參加者只需於活動當天至現場登記即可。活動完全免費，歡迎所有年齡層的民眾踴躍參加，逗陣來健檢！

### 114年定期健康篩檢

	日期	時間
第三季	114/09/19(五)	09:30-12:00
第四季	114/12/19(五)	

地點：恩主公健康學苑（臺北大學曉日樓B1）

