

中原大學教職中原大學教職員工健檢注意事項

(附件 3)

107 學年度教職員健康檢查即將到來，請同仁踴躍參與本次由學校主辦 亞東紀念醫院 協辦之健檢活動，以便檢視自己的身體狀況。請謹記，健康檢查只是手段，促進健康才是目的，有優質的健康生活，才能擁抱幸福的人生。

體檢日期	體檢時間	場地
6/14、17、18、19 上午	早上 8:00-12:00(報到截止 11:30)	中正樓地下室樂河源地
6/14 下午	下午 13:00-16:00(報到截止 15:30)	
6/19 下午	下午 13:00-16:00(報到截止 15:30)	

【健康檢查注意事項】

1. 健檢前 3~5 日飲食宜清淡，勿熬夜、飲酒及激烈運動，以免影響檢驗數值。
2. 早上檢查同仁於午夜十二點後禁食，下午檢查同仁請於體檢前 6 小時空腹(可喝白開水 300cc 內)。
3. 有服用慢性病藥物者(高血壓、糖尿病、心臟病)請照常服用、維他命及其他藥物(請記得隨身攜帶)於檢查完畢後再服用。
4. 有服用抗凝血劑，已進食者、女性同仁生理期或懷孕請告知醫護人員。
5. 懷孕、準備懷孕或疑似懷孕之同仁請勿照胸部 X 光檢查，不須量測腰圍。
6. 項鍊、金屬製品、亮片或任何可能造成放射線無法穿透之高密度物品，請先自行取下保管。**女性同仁建議穿著無鋼圈、無金屬背扣、無調整環之運動型內衣，不可著束衣束褲，若無法著上述之衣物者，現場備有 X 光檢查服供女性同仁更換使用。**
7. 抽血前如對酒精過敏者務必事先告知；抽血後**請勿揉捏**，並將手臂伸直輕壓 5 分鐘左右直至完全止血後，方可取下棉球。
8. 骨質密度檢查請右腳拖鞋襪受檢。
9. 用紙尿杯接取中段尿液。(前段尿液請先排掉)，將紙杯尿液倒入尿液收集管中，約八分滿(10 cc)。
10. **6/17(一) 8:30-12:00 13:00-16:00 安排子宮頸抹片車及 8:30-12:00 乳房攝影車至學校。**
(1)免費子宮頸抹片抹檢查：滿 30 歲以上每年一次 (2)免費乳房攝影檢查：滿 45 歲以上每兩年一次
(3)免費口腔癌檢查：兩年一次，滿 30 歲以上，有抽煙、吃檳榔者。(有意檢查同仁務必出示健保卡)



根據衛生福利部公告國人十大死亡原因排行資料顯示，癌症及心血管疾病仍名列十大死亡第一及第二位，為了使您的年度體檢更趨完善，您除了參加團體項目外，另外可以利用體檢當日所留取的血液自費加驗其他項目，有需求的同仁請於體檢時與護理人員登記，現場刷卡或付現(收據放置體檢報告中)。

【健檢動線示範表】報到編號後可至各關卡受檢，實際流程依現場情況做動機調整(現場有專人指引)



因應勞動部公告「異常工作負荷促發疾病預防指引」，煩請同仁 5/23 至 6/13 期間，利用時間以電腦或智慧型手機掃描 **QRcode**，或輸入下方網址，線上填寫問卷以利當日體檢流程順暢。

問卷網址 <https://www.femh-12170.com.tw:443>

請同仁參考以下範本內容

登入畫面

我的健康檢查 開始問卷

★ 姓名、身分證字號請至少填寫一項

姓名

身分證字號

生日 1988 年 01 月 01 日



工作相關量表

01. 1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?[必填]

(1)很嚴重 (2)嚴重 (3)有一些 (4)輕微 (5)非常輕微

02. 2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?[必填]

(1)很嚴重 (2)嚴重 (3)有一些 (4)輕微 (5)非常輕微

03. 3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎?[必填]

(1)很嚴重 (2)嚴重 (3)有一些 (4)輕微 (5)非常輕微

04. 4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?[必填]

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

05. 5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?[必填]

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

06. 6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?[必填]

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

工作過負荷問卷

標誌構成
健康服務事業

標誌含意
以永續的濟世情懷

綠色
標誌構成：生命的喜悅欣
標誌含意：秉持誠勤禮慎

標誌構成
群體眾志成

標誌含意
結合忠誠的工作伙伴

含意
完成全民保健的神聖使命