


健康腰圍篇



糖尿病

高血壓

代謝症候群

- 女性的健康腰圍不超過80公分
- 男性的健康腰圍不超過90公分
- 腰圍過粗較容易得到糖尿病、高血壓、代謝症候群等慢性病



定期健檢篇

成人健檢

- 40~64歲成人健檢每3年1次

癌症篩檢

子宮頸抹片檢查

- 年滿30歲以上有性行為之女性，每年1次

乳房攝影檢查

- 年滿45-70歲之女性，每2年1次

糞便潛血篩檢

- 年滿50-74歲之民眾，每2年1次

口腔黏膜篩檢

- 年滿30歲，有抽菸或嚼食檳榔者(含戒檳者)，每2年1次

