

定期健康檢查，生活有保障！

潘秀琪

護理師

活得健康是每個人追求的理想，世界衛生組織（WHO）將健康定義為「生理、心理與社會上的均衡健全狀態。」隨著國家經濟發展起飛，人民的物質生活越來越豐富，但慢性病盛行率卻逐漸升高；透過媒體的教育，社會大眾已漸漸體認到「健康檢查」的重要性，相信健檢可以早期發現疾病、早期治療。然我們在做健康檢查時，應該要如何針對個人項目來做到最好的預防呢？

由於對醫學常識的缺乏及健康檢查意義的不了解，很多民眾以為做完健檢、收到報告回覆沒有問題，便沒有發病的憂慮。因而常常造成「我有定期做健康檢查，健檢報告出來也都說沒事，為何我還是會得病」等疑問。在普通健檢的項目中，會針對一般性預防的項目做檢查，由於負擔的給付不同，項目也會不一樣，倘若個人有特別需要，應針對專門的項目做徹底的檢查。

由於疾病的發生往往是從日常生活環境、習慣及遺傳等因素而來，所以平日即應針對較不正常的部分，作更進一步的追蹤，或從飲食習慣上作調整。而透過醫療院所的科學儀器檢測，可以有效地預防或延緩疾病的發生，且越早開始、效果越好；因此，中央健保局便推出四項預防保健服務，包括：

一、兒童預防保健服務





內容包括①身體檢查②問診③發展診查④健康諮詢等，共可以給付六次：

1. 未滿 1 歲可給付檢查四次，每次間隔 2~3 個月。
2. 1 歲以上未滿 3 歲，可給付檢查一次。
3. 3 歲以上未滿 4 歲，可給付檢查一次。

台北市政府額外補助設籍於北市的兒童三次體檢，分別是 1~2 歲間、4~5 歲間、5~6 歲間，所以合計共可以給付九次。

二、成人預防保健服務

內容包括第一階段的①實驗室檢查②子宮頸抹片檢查（女性），及第二階段的①身體檢查②理學檢查③健康諮詢等，給付條件則如下所示：

1. 40 歲以上未滿 65 歲者，每三年可給付檢查一次。
2. 65 歲以上的老年人，每年可給付檢查一次。
3. 35 歲以上罹患小兒麻痺者，每年可給付檢查一次。

三、婦女子宮頸抹片

年滿 30 歲以上婦女，每年可給付檢查一次。

四、孕婦產前檢查

內容包括①問診②身體檢查③實驗室檢查及例行產檢，共可以給付十次：

1. 妊娠第一期（未滿 17 周），可給付檢查二次。
2. 妊娠第二期（17~29 周），可給付檢查二次。含 20 周前後的超音波檢查，但若因

特殊情況無法檢查者，則可改於妊娠第三期檢查。

3. 妊娠第三期（29 周以上），可給付檢查六次。

以上四項預防保健服務皆免蓋健保卡，免部分負擔，僅需出示健保卡及身分證明文件供查驗，另外也有台北市政府衛生局提供的老人體檢，但附加條件是必須設籍於台北市滿一年的 65 歲以上老者，請民眾別放棄自己的權益喔！

總之，專家建議健康檢查於 30 歲以前最好每二年做一次，30 歲以後最好每一年做一次，超過 50 歲，最好每年做二次。預防重於治療，沒有健康的身體自然沒有良好的生活品質，了解身體狀況就是美好生活的保障。

