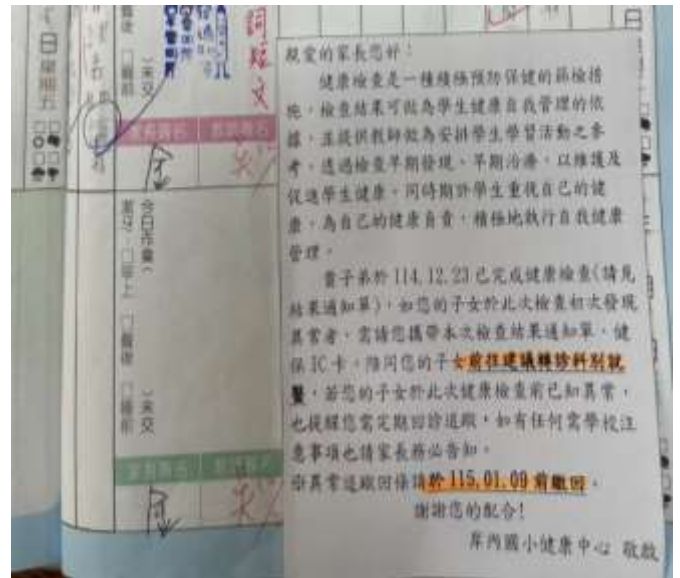
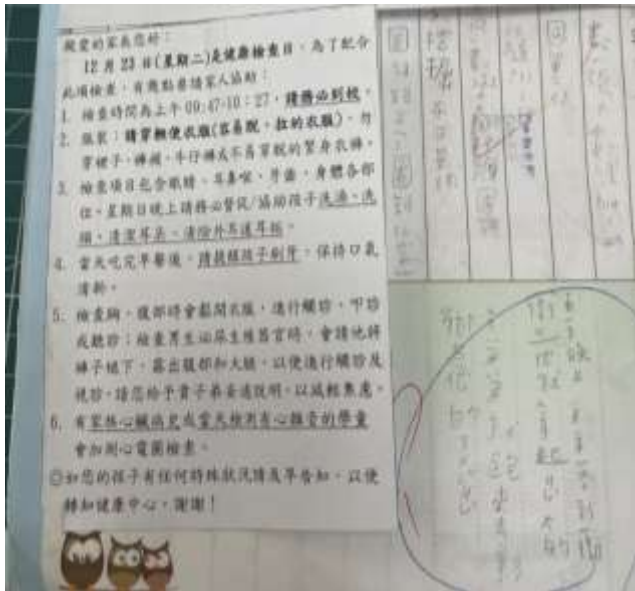


臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理

<p>項目說明</p>	<p>透過聯絡簿，告知家長相關健康訊息</p>
	
<p>視力保健衛教貼於聯絡簿</p>	<p>流感疫苗接種通知單</p>
	
<p>窩溝封填通知單</p>	<p>腸病毒衛教單</p>



學生健康檢查通知單

學生健康檢查複檢通知單



視力保健檢核表(家長)，由家長協助監測學童在家中的用眼習慣與閱讀環境。

身高體重測量通知單(家長)，提醒家長注意學童的飲食習慣及規律運動。

臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理

項目說明

CPR操作研習



講師講解與示範



講師講解與示範



老師實際操作

臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

►6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理

項目說明	實施健康護照																																																																																																																																																						
																																																																																																																																																							
班級健康護照	學生期初認真填寫																																																																																																																																																						
 <table border="1"> <caption>【健康行動紀錄】</caption> <thead> <tr> <th></th> <th>目標一 均衡飲食 好習慣</th> <th>目標二 喝足白開水 (1500c.c.)</th> <th>目標三 早睡 食睡良好</th> <th>目標四 不吸煙毒 不吸二手菸</th> <th>目標五 不吸 油炸食品</th> <th>目標六 天天運動 30分鐘</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>類別</td> <td>每日吃五份 蔬果</td> <td>每日喝水量 有七、八杯水</td> <td>每日睡覺時間 晚上十點前</td> <td>每日吸煙數量 吸二、三支菸</td> <td>每日吸煙種類 吸二、三支菸</td> <td>每日運動時間 每天至少運動 30分鐘</td> </tr> <tr> <td>類別</td> <td>每天吃夠五份 六大類食物</td> <td>每天喝足 1500c.c. 白開水</td> <td>早睡早起 食睡良好</td> <td>不吸任何煙毒 油炸食品</td> <td>不吸任何煙毒 油炸食品</td> <td>每天運動 每天至少運動 30分鐘</td> </tr> <tr> <td>類別</td> <td>「均衡飲食」 好習慣</td> <td>「喝足白開水」 好習慣</td> <td>「早睡早起」 好習慣</td> <td>「不吸煙毒」 好習慣</td> <td>「不吸二手菸」 好習慣</td> <td>「天天運動」 好習慣</td> </tr> <tr> <td>類別</td> <td>六大類食物 紀錄於下表中</td> <td>白開水 紀錄於下表中</td> <td>紀錄於下表中</td> <td>紀錄於下表中</td> <td>紀錄於下表中</td> <td>紀錄於下表中</td> </tr> <tr> <td>日期</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table>		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 早睡 食睡良好	目標四 不吸煙毒 不吸二手菸	目標五 不吸 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	類別	每日吃五份 蔬果	每日喝水量 有七、八杯水	每日睡覺時間 晚上十點前	每日吸煙數量 吸二、三支菸	每日吸煙種類 吸二、三支菸	每日運動時間 每天至少運動 30分鐘	類別	每天吃夠五份 六大類食物	每天喝足 1500c.c. 白開水	早睡早起 食睡良好	不吸任何煙毒 油炸食品	不吸任何煙毒 油炸食品	每天運動 每天至少運動 30分鐘	類別	「均衡飲食」 好習慣	「喝足白開水」 好習慣	「早睡早起」 好習慣	「不吸煙毒」 好習慣	「不吸二手菸」 好習慣	「天天運動」 好習慣	類別	六大類食物 紀錄於下表中	白開水 紀錄於下表中	紀錄於下表中	紀錄於下表中	紀錄於下表中	紀錄於下表中	日期	1	2	3	4	5	6		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	 <table border="1"> <caption>【個人健康紀錄】</caption> <tr> <td>姓名:</td> <td>性別: <input checked="" type="checkbox"/>男 <input type="checkbox"/>女</td> <td>年齡: <input type="checkbox"/>歲</td> </tr> <tr> <td>健康紀錄表</td> <td>期初(年/月/日)</td> <td>期末(年/月/日)</td> </tr> <tr> <td>身高</td> <td>157</td> <td>161</td> </tr> <tr> <td>體重</td> <td>40</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>身體質量指數 (BMI)</td> <td>16.6</td> <td>16.1</td> </tr> <tr> <td>我的身體質量指數</td> <td>良好</td> <td>良好</td> </tr> <tr> <td>體能</td> <td>良好</td> <td>良好</td> </tr> <tr> <td>視力</td> <td>5.0</td> <td>5.0</td> </tr> </table> <table border="1"> <caption>【體適能紀錄】</caption> <tr> <td></td> <td>期初 (年/月/日)</td> <td>期末 (年/月/日)</td> </tr> <tr> <td>800/1600 公尺長跑</td> <td>11:00</td> <td>11:00</td> </tr> <tr> <td>新增耐力折返跑</td> <td>1:00</td> <td>1:00</td> </tr> <tr> <td>立定跳遠</td> <td>1.00</td> <td>1.50</td> </tr> <tr> <td>60秒仰臥起坐</td> <td>15</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>坐墊體前彎</td> <td>1.00</td> <td>1.50</td> </tr> <tr> <td>信取捲腹</td> <td>1.00</td> <td>1.50</td> </tr> </table>	姓名:	性別: <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡: <input type="checkbox"/> 歲	健康紀錄表	期初(年/月/日)	期末(年/月/日)	身高	157	161	體重	40	41	身體質量指數 (BMI)	16.6	16.1	我的身體質量指數	良好	良好	體能	良好	良好	視力	5.0	5.0		期初 (年/月/日)	期末 (年/月/日)	800/1600 公尺長跑	11:00	11:00	新增耐力折返跑	1:00	1:00	立定跳遠	1.00	1.50	60秒仰臥起坐	15	23	坐墊體前彎	1.00	1.50	信取捲腹	1.00	1.50
	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 早睡 食睡良好	目標四 不吸煙毒 不吸二手菸	目標五 不吸 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘																																																																																																																																																	
類別	每日吃五份 蔬果	每日喝水量 有七、八杯水	每日睡覺時間 晚上十點前	每日吸煙數量 吸二、三支菸	每日吸煙種類 吸二、三支菸	每日運動時間 每天至少運動 30分鐘																																																																																																																																																	
類別	每天吃夠五份 六大類食物	每天喝足 1500c.c. 白開水	早睡早起 食睡良好	不吸任何煙毒 油炸食品	不吸任何煙毒 油炸食品	每天運動 每天至少運動 30分鐘																																																																																																																																																	
類別	「均衡飲食」 好習慣	「喝足白開水」 好習慣	「早睡早起」 好習慣	「不吸煙毒」 好習慣	「不吸二手菸」 好習慣	「天天運動」 好習慣																																																																																																																																																	
類別	六大類食物 紀錄於下表中	白開水 紀錄於下表中	紀錄於下表中	紀錄於下表中	紀錄於下表中	紀錄於下表中																																																																																																																																																	
日期	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																	
姓名:	性別: <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡: <input type="checkbox"/> 歲																																																																																																																																																					
健康紀錄表	期初(年/月/日)	期末(年/月/日)																																																																																																																																																					
身高	157	161																																																																																																																																																					
體重	40	41																																																																																																																																																					
身體質量指數 (BMI)	16.6	16.1																																																																																																																																																					
我的身體質量指數	良好	良好																																																																																																																																																					
體能	良好	良好																																																																																																																																																					
視力	5.0	5.0																																																																																																																																																					
	期初 (年/月/日)	期末 (年/月/日)																																																																																																																																																					
800/1600 公尺長跑	11:00	11:00																																																																																																																																																					
新增耐力折返跑	1:00	1:00																																																																																																																																																					
立定跳遠	1.00	1.50																																																																																																																																																					
60秒仰臥起坐	15	23																																																																																																																																																					
坐墊體前彎	1.00	1.50																																																																																																																																																					
信取捲腹	1.00	1.50																																																																																																																																																					
天天運動 30 分鐘、喝足白開水、均衡飲食、不喝含糖飲料、不吃零食	身高體重紀錄、體適能紀錄																																																																																																																																																						

臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

►6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理

活動名稱

辦理教職員簡易健檢，提供醫療院所健康檢查資訊

臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園 114年度職工健康檢查勞務採購案簽收單

本醫院承攬「臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園 114 年度職工健康檢查勞務採購」乙案，今已完成。貴校職工健康檢查共計 14 人(詳如受檢員工檢查清冊總表)，並依契約規定完成：

1. 健檢日期：114年11月19日，未逾期 逾期
2. 員工個人健康檢查手冊。
預補檢：內含個人健康檢查紀錄表
第一類 800 元 9 人
第二類 3500 元 2 人
第三類 4500 元 3 人
3. 受檢員工檢查總表
4. 異常總清冊 異常項目統計圖表 各項異常統計名單
5. 十年心血管疾病風險評估資料總表 風險指數統計名單
6. 資料光碟 1 份

惠請 貴校辦理點驗(收)。

此致

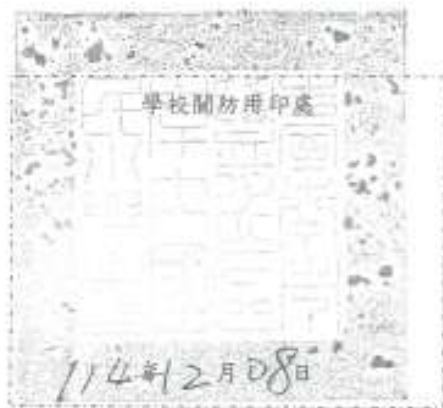
學校名稱：臺南市鹽水區岸內國民小學

廠商名稱：慶昇醫療社團法人慶昇醫院

負責人：黃旭揚

地址：嘉義市西區新榮路 339

電話：05-2169000



承辦人核章	承辦處室主任核章	機關首長或授權人員核章

備註：

1. 依契約規定，簽收單之日期以「機關收文日為完成履約日」，請各校配合收文用印。
2. 依契約規定，承攬廠商應於各別學校健康檢查完畢後，於受檢日起 14 日曆天繳交健康檢查資料。

中華民國 114 年 12 月 04 日



教職員進行健檢