



雲林縣健康活動參與平台

Yunlin County Health Activity Participation Platform



以科技導入健康運動
雲林農工商運動科技城正式啟動



雲林縣健康活動參與平台



雲林縣健康活動參與平台

Q(活動查詢)

登入



全部

運動

健康

學習

戶外體驗

親子



長青食堂

活動類別:

活動起訖: 2023-12-01 09:30~12-29 13:30

了解詳情



體適能

活動類別:

活動起訖: 2023-12-07 09:30~12-28 11:30

了解詳情



手作課程

活動類別:

活動起訖: 2023-12-08 09:30~12-29 11:30

了解詳情

主軸

- 整合雲林縣健康相關「檢查、運動、活動、課程」
(醫院、社區、關懷據點、老人會、健康中心、村里辦、志工/運動團體...)
- 結合獎勵機制提供**健康學分**



雲林縣聯合社區健康服務 相招來檢查 身體卡差差

檢查費全免！歡迎大家踴躍參加，請記得攜帶健保卡及身分證

1. 40歲至64歲每3年一次
2. 65歲以上每2年一次
3. 55歲以上原住民族每2年一次
4. 35歲以上小兒泌尿科每2年一次

第一天晚上12點後
請不要進食

成人預防保健項目

- 身體檢查：身高、體重(BMI)、血壓、脈率、視力檢查
- 血液生化檢查：肝膽功能、腎功能、血脂、血糖、尿酸
- 尿液蛋白質檢查
- B、C型肝炎篩檢：45-79歲及40-79歲原住民終身一次
- 口腔點膜檢查：30歲(含)以上女性：口腔癌、咽喉癌、食道癌每2年一次
- 子宮頸抹片檢查：30歲(含)以上女性：子宮頸癌每2年一次
- 乳房X光攝影：45-69歲女性每2年一次
- 糞便潛血檢查：50-74歲每2年3次

65歲以上加驗項目

時間：113年4月20日(星期六)上午7-10點
地點：土庫鎮老人會(土庫鎮新建路1-6號)

健康檢查



檢查前看過來

乳影隨行

1. 檢查會痛是正常的！為了影像清晰，忍耐一下擠取健康，絕對值得！
2. 建議經期結束1-2週內做檢查。
3. 不要塗身乳。
4. 乳房及腋下不塗除腋毛、粉刺或護膚霜。

單精注意

檢查前請先做口腔清潔！

毫不肺力

重度吸菸者及肺病家族史

腸識要有

1. 早期大腸癌無症狀，定期接受檢查。
2. 痔瘡檢查，務必接受大腸鏡檢查，有效預防大腸癌。

免緊張

1. 衛生棉期完全結束。
2. 避免陰道沖洗，不使用陰道塞劑。
3. 殺精蟲即或潤滑劑，前一晚不要有性行為。

檢查後要記得

1. 報告正常(陰性)：無論檢查項目，依照補助年限，定期報到，來檢查囉！
2. 報告異常(陽性)：不一定是癌症，務必遵從醫療院所指示確認診斷，別重複檢查。
3. 提醒您，正常不代表絕對無異常，若發現任何不適，請儘速回診。

健康活動訊息

雲林健康活動參與平台



健康課程



健康運動

111年11月課表

※健康學習 健康文化 美滿人生※

課程地點	課程名稱	日期	時間	名額
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	08:30-10:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	14:00-16:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	18:30-20:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	21:00-23:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	23:30-25:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	26:00-28:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	28:30-30:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	31:00-33:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	33:30-35:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	36:00-38:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	38:30-40:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	41:00-43:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	43:30-45:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	46:00-48:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	48:30-50:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	51:00-53:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	53:30-55:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	56:00-58:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	58:30-60:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	61:00-63:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	63:30-65:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	66:00-68:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	68:30-70:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	71:00-73:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	73:30-75:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	76:00-78:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	78:30-80:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	81:00-83:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	83:30-85:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	86:00-88:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	88:30-90:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	91:00-93:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	93:30-95:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	96:00-98:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	98:30-100:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	101:00-103:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	103:30-105:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	106:00-108:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	108:30-110:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	111:00-113:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	113:30-115:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	116:00-118:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	118:30-120:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	121:00-123:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	123:30-125:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	126:00-128:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	128:30-130:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	131:00-133:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	133:30-135:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	136:00-138:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	138:30-140:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	141:00-143:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	143:30-145:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	146:00-148:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	148:30-150:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	151:00-153:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	153:30-155:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	156:00-158:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	158:30-160:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	161:00-163:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	163:30-165:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	166:00-168:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	168:30-170:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	171:00-173:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	173:30-175:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	176:00-178:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	178:30-180:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	181:00-183:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	183:30-185:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	186:00-188:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	188:30-190:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	191:00-193:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	193:30-195:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	196:00-198:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	198:30-200:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	201:00-203:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	203:30-205:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	206:00-208:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	208:30-210:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	211:00-213:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	213:30-215:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	216:00-218:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	218:30-220:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	221:00-223:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	223:30-225:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	226:00-228:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	228:30-230:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	231:00-233:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	233:30-235:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	236:00-238:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	238:30-240:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	241:00-243:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	243:30-245:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	246:00-248:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	248:30-250:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	251:00-253:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	253:30-255:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	256:00-258:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	258:30-260:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	261:00-263:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	263:30-265:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	266:00-268:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	268:30-270:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	271:00-273:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	273:30-275:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	276:00-278:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	278:30-280:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	281:00-283:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	283:30-285:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	286:00-288:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	288:30-290:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	291:00-293:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	293:30-295:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	296:00-298:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	298:30-300:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	301:00-303:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	303:30-305:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	306:00-308:00	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	308:30-310:30	25
鹿港學堂平福中心	鹿港學堂平福中心	11/1	311:00-313:00	25

Line@

透過手機Line@所帶來的效益

一、(參加者/民眾)



1. 結合Line@ 容易上手與推廣
2. 透過FB、LINE分享給好友 (最大擴散效益)
3. 活動查詢、報名、取消報名
4. 多元化報到機制 (確保公平性)
5. 查詢參與過活動紀錄及健康學分
6. 參與運動及健康活動課程而得到公部門獎勵(有動力持續參與)
7. 可立即接收到主辦單位活動最新訊息(政令宣導、活動改期等)



Line@

透過手機Line@所帶來的效益

二、(主辦單位)



1. 超強活動編輯系統，輕鬆建置及重複發佈
2. 現場點名/報到多元化機制 (省時省力高效率)
3. 隨時掌握未來活動報名狀況
4. 精準訊息推播 (文字、圖文、超連結)
 - (1)對已報名課程民眾(如活動改期、提醒出席等)
 - (2)推薦新課程/活動給民眾 (提高參與人數)
5. 透過FB、LINE 分享活動給好友 (輕鬆推廣)
6. 客製化控管分析報表



三、(縣府/公所/公部門)



1. 掌握各種活動民眾參與統計分析數據，有助政策檢討擬定與推動
2. 客制化關鍵績效指標(KPI)報表
3. 主動提前推播活動訊息給民眾 (增加人潮)
 - (1) 多元訊息：文字、圖文、超連結
 - (2) 推播對象：可選擇全縣、或鄉鎮市、或村里
4. 整合政令宣導、施政建設公告、緊急災害發佈...等，快速精準推播行銷的與民溝通工具
5. 有效凝聚民眾向心力，提升施政滿意度



角色

主辦單位

志工

活動

講師 / 教練

雲林健康活動參與平台

參加者

➤ 角色說明:

1. 活動(課程)適用分類及對應健康學分。每場活動(課程)皆有四種角色，每個角色皆可獲得相對應的健康學分，如下表說明。
2. 健康學分可兌換健康活動參與平台獎勵品或轉換成雲林幣。

《大分類》	類別(中)	子類別名稱	子類別說明	主辦單位	講師/教練	志工(義工)	參加者
健康	常態性課程	長青食堂	社區長青食堂	20	20	15	10
健康	系列活動	衛教宣導	衛教宣導、營養諮詢	200	200	200	100
健康	系列活動	健康篩檢	綜合性社區健康篩檢	200	200	200	100
運動	運動保健	竹杖健走	竹杖健走	30	30	30	30
運動	運動保健	規律運動銀健康	規律運動銀健康	20	20	15	10

規則

- 健康學分累計分組：
個人、推廣單位（醫院、社團、村里、鄉鎮市公所、縣府各局處）、主辦單位
- 健康學分各組間PK競賽(積分排名即時呈現於網站昭公信!)
- 年度公布競賽名次並頒發獎品

1.個人(有獎勵，持續有動力)



2.推廣單位：社團、村里 & 鄉鎮市公所、縣府各局處(自動得分，鼓勵推廣)



3.主辦單位(有獎勵，有動力持續開辦活動或課程)



4.PK競賽即時排名：各分組之間(如各衛生所、各村里辦、各局處...等)

2024-01

全部資料

查詢

	月份	鄉鎮	累積學分	名次
+	2024-01	虎尾鎮	7805	1
+	2024-01	大埤鄉	6520	2
+	2024-01	土庫鎮	4040	3

雲林縣健康活動參與平台

土庫鎮地區試辦情形說明



土庫鎮

目前導入單位：

轄內各單位舉辦有益健康的「健檢、課程、運動、志工服務」等

1. 土庫鎮公所各課室
2. 17個里辦公室
3. 土庫商圈
4. 社區發展協會、關懷據點
5. 老人會
6. 健康促進中心
7. 國中小學圖書館及志工團體
8. 土庫鎮衛生所



- 
- 雲林縣健康活動參與平台以追求全民健康為宗旨，透過鼓勵機制期望能打造雲林縣健康樂活城市。



預期效益

1. 「因應高齡少子化社會」:永續推動「健康社區自主發展」
2. 「上醫治未病」:鼓勵長者積極參與「活躍老化」健康活動
3. 「民健國強」:降低健保支出
4. 「活得久走的快」:避免「從失能臥床到離世超過 8年」惡夢
5. 「累積隱形財富」:健康學分提供長輩換取日常所需
6. 「公益及永續循環」:結合公益團體、企業ESG & SDGs 及個人善資源永續推動執行
7. 「ESG永續健康生活圈」:結合地方商圈店家參與，活絡地方經濟，也共同創建社區健康生活圈

註冊教學



掃描加入

雲林縣健康活動參與平台



主辦單位



參加者



註冊



最新訊息



愛心企業芳名錄



推薦好友



雲林縣健康活動參與平台

建立顯示名稱：

建立顯示名稱

(必填) (請填寫真實姓名，未來可兌換雲林幣)

縣市 基隆市

鄉鎮

村里

(必填) (用於鄉鎮村里競賽)

*輸入地址：△街道路號可選填

選擇縣市鄉鎮

輸入街道路號 (選填)

*輸入參加活動，聯絡電話號碼

輸入聯絡電話號碼

(必填) 手機號碼 (未來對應雲林幣使用)

*建立帳號：

建立帳號

(必填) 帳號 (建議手機號碼)

*建立密碼：

建立密碼

(必填) 密碼 (4~6 碼，英文數字均可)

*請再次輸入密碼：

請再輸入密碼一次

(必填) 再輸入一次密碼 (確認用)

送出

參加者報到教學

1 打開Line (選擇: 雲林縣健康活動參與平台)



自行報到



志工協助報到



簡報結束