



預防與保健

健康檢查

加州發展服務部



本公告是否有幫助？

請點擊投票

健康的生活方式是指做出有益健康的選擇。這意味著在飲食、鍛煉、睡眠和壓力應對等生活的方方面面都要思考如何才能保持健康，並且還要積極主動，例如主動就醫問診、看牙醫。在各方面做出有益健康的選擇，並了解如何預防嚴重的健康問題或降低健康風險，這一點非常重要。

來源：[健康事務雜誌網站](#)

定期檢查

及時為您的服務對象安排健康檢查和牙科檢查。定期檢查有助於預防慢性病、降低患重病風險，還可獲得健康知識和醫療諮詢。

將檢查安排在容易記住的時間（比如生日當天，生日是個難忘的日子，每年都有這一天）。

以有條理的方式來整理相關資訊。

健康護照是一款以個人為中心的工具，可幫您整理服務對象的醫療資料。

下方是一些推薦的檢查項目。與服務對象的醫生探討，應安排哪些適合他們的檢查項目。

所有年滿18歲的成人：

每年去初級保健醫生處接受體檢；
每年由持照牙醫或牙科保健員進行牙齒保健；
眼科檢查（建議40歲時進行全面的眼科檢查）。

除非另有建議，所有45至75歲的成人都需要：

接受大腸癌篩查；或
每年接受糞便潛血檢查；
每五年做一次軟式乙狀直腸內視鏡檢查；或
每十年接受一次結腸鏡檢查；
如已年滿60歲，每隔一兩年檢查一次眼睛。

女性：

21-65歲期間，至少每三年進行一次子宮頸抹片檢查；
50-74歲期間，至少每兩年進行一次乳房X光檢查。

資料來源：[美國預防醫學工作組](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區發現的特定風險。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)

統計資料

根據NCI對加州患有智力和/或發育障礙的成人的最新調查：



2017-18年，**85%**患有智力和/或發育障礙（IDD）的加州成年人表示進行了年度檢查。

在新冠疫情期間，這一數字下降至**65%**。



2017-18年，患有IDD的加州成年人中，**80%**表示每年都會進行牙科檢查。

新冠疫情期間，這一數字降至**61%**。



只有大約**50%**患有IDD的成年人接受定期聽力檢測，只有大約**40%**的人接受定期眼科檢查。

資料來源：加州國家核心指標（NCI）調查數據[2020-21財年](#)

其他資源

[了解加州殘障人士的情況](#)

下載PDF：[加州殘疾與健康狀況簡介（最終版）cdc.gov](#)

[面向存在智力和發育障礙的成人的醫療保健](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)