

# 2015.08.13 活躍老化~平時多謹“腎”， 健康有保證

- ◆健康服務站名稱：國順里健康服務站
- ◆時間：晚上 19:30-20:30
- ◆對象：社區民眾
- ◆主題：活躍老化~平時多謹“腎”，健康有保證
- ◆講師：馬偕醫院 莊明琪 腎臟保健衛教師
- ◆參加人數：25 人
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 19 份)

分析項目	非常滿意%	滿意%	普通%	不滿意%	非常不滿意%
時間安排	32%	68%	0%	0%	0%
場地安排	32%	68%	0%	0%	0%
講師表達	42%	58%	0%	0%	0%
課程內容	32%	68%	0%	0%	0%
服務態度	42%	58%	0%	0%	0%
總體滿意度	36%	64%	0%	0%	0%

## ◆活動相片：



腎臟是代謝人體血液中的廢物及調節水份的重要器官。腎臟病初期是無警訊的，因此平常需多加注意自己的排尿狀況及尿液型態，也應避免大魚大肉的習慣。高危險群更應實施「護腎檢查二三制」，每3個月作3種檢查(驗血、驗尿、量血壓)，才能遠離腎臟疾病的威脅，保有健康的身體。