

親愛的夥伴您好，歡迎加入康是美大家庭~

- 康是美對員工健康極為重視!依勞動部「職業安全衛生法」及「勞工健康保護規則」規範，勞工有接受體格檢查及定期健康檢查的義務；請您到職前繳交最近一年內勞動部規定項目體檢報告正本!
- 若您繳交之體/健檢報告，屬於一般體格檢查項目以外之內容，例如前服務單位/機構在職健康檢查報告(含高階項目)等，視同同意公司收集以及健康管理使用。
- 尚無體檢報告夥伴，可預約以下特約機構辦理體檢；亦可以自行至勞動部認可醫療機構辦理檢查(*一定不合格：✗醫事檢驗所、✗衛生所)。
- 前往體檢前(空腹8小時)，建議夥伴電話先行詢問/預約。
- 因近期營業成本等因素，醫療院所體檢價格，可能會有臨時變動(極少數)，請以實際電話/現場報價為主。
- 如有需要協助(檢查項目、近期體檢報告是否可以直接使用)，可以撥打電話/發送email至康是美總部護理師尋求協助!

✓ 電話02-2799-0560 #5617

✓ Email：jerrysu@cosmed.com.tw

醫療機構查詢網址：<https://ppt.cc/fljsrx>；或掃右側 QR Code



地 區	醫 院	費 用	體 檢 時 間	預 約 電 話	地 址
宜蘭	羅東聖母醫院	880	週一至週六 上午 08:00-11:30 週二至週五 下午 13:30-16:30	03-954-4106 分機 6234	宜蘭縣羅東鎮中正南路160號 2樓預防健檢中心(S棟208診)
台北市	宏恩醫院	1,000	週一至週六 上午8:00-11:00	02-27785555 轉58、18	台北市大安區仁愛路四段61號後棟7樓 (體檢二組)

	中心綜合醫院 健檢中心	750	上午8:00-10:30 下午1:00-2:45	02-2781-8666 轉 54	台北市大安區忠孝東路4段77號10樓
	和眾診所	850	上午8:00-12:00 下午1:30-5:30 週六 09:00-12:00 下午1:30-5:30	02-2381-8766	台北市中正區忠孝西路一段6號1樓
	啟新診所	650	上午8:00-11:30 下午1:00-7:00 週六 08:00-11:30 下午1:00-4:00	02-25070723	台北市建國北路三段 42 號 4 樓
	禾馨民權 健康管理診所	2,000	週一 ~ 週六 上午 8:30~11:30 下午 13:00~16:00	(02) 8791-9633	台北市內湖區行忠路 189 號
	博仁綜合醫院	700	08:00~11:30 13:30~16:30 週六 08:00~11:00	(02) 2577-8660	台北市光復北路 66 號
新北市	亞東醫院	1,350	週一至週五 上午8:30-10:30 下午1:30- 4:20	02-77284635 02-77284617 加入LINE好友進行預約 	新北市板橋區南雅南路二段 21號 北棟B1健康管理中心
	恩樺醫院	700	上午8:50-10:30	02-2263-2110	新北市土城區中央路7-18 號 (海霸王對面)
	耕莘醫院(新店)	700	8:30-12:00 13:00-17:00	02-7751-5688 #3	新北市新店區中正路 362號 C棟2樓
桃園市	敏盛醫院	1,000	上午8:30-11:30 週二、三、五 13:00~16:00	03-3179599 轉 7121	桃園市桃園區經國路 168 號
	天晟醫院	700	上午 8:00-11:30 下午 1:30- 4:30 週六 8:00-11:30	03-462-9292 轉 22813、22000	中壢區延平路155 號
新竹市	南門綜合醫院	1,000	上午08:00~10:30 下午1:30~4:00 周六 08:00~10:30	03-523-9999 #9 周六03-526-1122 #802.803.805.806	新竹市東區林森路20號8樓

	安慎診所 (線上預約) *特約公司	1,200	週一至週五 上午8:30-11:00	 授權碼：230323	新竹市東區中央路128號
台中市	大里 仁愛醫院	1100	週一至週六 上午 9:00-11:00	04-2481-9900 轉 36001、36002	台中市大里區東榮路483號
	聯安醫院	900	週一~週五上午 08:00~11:30 週一~週四下午 14:00~17:30	04-2244-1995 轉 123或127	台中市北屯區東光里東山路一段37號
	長春診所	750	週一至週六 上午 8:00-17:30	04-2328-6916	台中市西區臺灣大道二段501號3F
	豐田醫療 集團 (新增)	1000	依個據點實際預約	營運中心 04-22293311 電話預約	台中市北屯區山西路三段118號 台中市南區建成路1848號 台中市大里區東榮路537號 台中市南屯區精誠路664號
	日健健檢 診所	1,200	週一至週六 08:00~17:30 (週二至 20:30)	04-2329-6899 分機 0	台中市西區台灣大道二段218號17樓 (龍邦大樓A棟)
	宏恩醫院	900	08:30~11:30 14:30~17:30 19:00~21:00 週六 08:30~11:30	隨到隨做 無須預約	台中市復興路二段38-12號(A棟)
彰化縣	道周醫院	950	上午8:30~11:30 下午2:00~5:30 週六 8:30~11:30	04-7566995	彰化縣和美鎮和光路180號
	秀傳紀念 醫院	950	週一至週五 上午8:00-10:00	0921-788-541 洪' s	彰化市南平街61巷6號
台南市	安南醫院	850	上午8:00-11:00	06-3553-111 轉 1238、1294	台南市安南區長和路二段 66 號
	郭綜合醫院	900	上午 8:00-11:00 下午 1:30- 4:30 週六 8:00-11:00	06-2221567	台南市中西區民生路二段23號
	仁愛醫療社團法 人仁愛醫院	750	上午 8:00-11:00 下午 2:30- 5:30 週六 9:00-12:00	06-2213111	台南市東區北門路一段10號及北門路一 段30巷16號

高雄市	義大醫院	1,200	週一至週五 上午8:00-11:30 下午 1:30-5:00	07-6150011 轉 2041 或 2042	高雄市燕巢區角宿里義大路1號 (門診體檢科)
	阮綜合醫院	950	週一至週五 下午 1:30-2:30 週六8:00-11:00	07-334-5958	高雄市苓雅區永昌街49號4樓
注意事項	1. 務必請先行電話預約，體檢日期需配合醫院排程。 2. 體檢費用需請同仁自行負擔。若無預約或未出示本通知單者，合約醫院將無法提供優惠價格。				

規律運動、健康飲食是健康的基石，祝福您有美好的一天~

勞動部指定之體格檢查項目

- 作業經歷、既往病史、生活習慣及自覺症狀之調查。
- 身高、體重、腰圍、視力、辨色力、聽力、血壓及身體各系統或部位之理學檢查。
- 胸部X光(大片)攝影檢查、尿蛋白及尿潛血、血色素及白血球數檢查、血糖、血清丙胺酸轉胺酶(ALT)、肌酸酐(creatinine)、膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白

美國飲食指南重大變革

一、飲食指南發布單位為美國衛生及公共服務部(HHS)與美國農業部(USDA)。

二、採全新「倒金字塔」觀點，重點不再只是「少吃」，而是要「選對」！

- 核心策略吃**原型(未加工)**食物為核心，顛覆以往低脂建議；捨棄精緻澱粉，跟**碳量**、**腦霧**說 Bye Bye~
- 強調**提高蛋白質攝取量**(全脂乳製品等)，**全穀類**比例下移，**蛋白質**提升；**每餐應包含高品質蛋白質**(魚、蛋、肉、豆類)。
- **嚴格控糖**(每餐<10 克)，約 2.5 到 3 顆方糖，舉例來說，一瓶比○多的含糖量約相當於 20 顆方糖！並避開超加工食品(能量飲料、洋芋片、香腸、雞塊、碳酸飲料等)，嚴格限制添加糖。
- 蔬果與健康脂肪置於最上層，關注腸道健康(提到應多攝取發酵食物，**重視腸道健康菌叢**)；減少工業油脂、防腐劑與人工添加物。
- 重視健康脂肪，例如推薦橄欖油、堅果、酪梨，但**強調飽和脂肪**仍應控制在**總熱量 10%**內；打破傳統只強調重視低脂、低膽固醇。

