

# 苗栗縣政府衛生局新聞稿

發稿日期:中華民國 108 年 11 月 12 日

聯絡人:保健科彭芯俞專案助理 電話:037-558560

## 2018「我癌圓夢 益騎關心癌」單車環台自我挑戰活動

「不倒騎士，圓夢啟程」運動抗癌，「我癌圓夢 益騎關心癌」單車環台自我挑戰活動，將於 11 月 12 日抵達苗栗縣，本次活動延續不倒騎士「永遠不倒」的抗癌運動理念，凝聚著來自台灣海內外的抗癌勇士及家屬共 40 位，以及全省各地公益陪騎朋友共 300 餘位，鼓勵癌友們走出戶外，走過陰影，活出生命的價值，進而「用生命影響生命」，回饋社會，屆時將由本縣徐縣長耀昌予以接待鼓勵。

台灣抗癌協會創會理事長吳興傳，為鼓勵罹癌的朋友走出戶外，宣導社會大眾如何預防癌症，如何陪伴癌症家庭走過抗癌之路，迎向陽光，達成希望活力的幸福社會。自 2011 年起，組成一群生命勇士，稱號為「不倒騎士」，每年於 11 月為生命騎行 1100 公里台灣環台的抗癌勇士，選擇突破自身、家庭及社會的種種障礙，用毅力與決心完成單車環台的圓夢騎行。不倒騎士千里騎行公益活動，期望更多的抗癌勇士、家屬及群眾親身體驗「運動抗癌」的益處，讓我們益騎響應運動抗癌理念。

苗栗縣政府衛生局提醒民眾為了避免癌症找上您，應從日常做起，生活作息正常、減少高熱量食物攝取、增加膳食纖維攝取、天天五蔬果、選擇優質的蛋白質來源、選擇新鮮食材並清淡烹調、限制酒精攝取、維持理想體重及規律的運動，並保持良好的衛生習慣，是維持身體健康與預防癌症的不二法則。

事實上許多癌症在早期往往並無明顯症狀，但可透過篩檢早期發現，早期治療，人人都應養成正確防癌的觀念。健保提供民眾免費癌症篩檢項目包含：  
1. 30 歲以上婦女每年可做子宮頸抹片檢查；2. 45-69 歲婦女每二年一次的乳房 X 光攝影；3. 50-74 歲每二年一次大腸癌篩檢；4. 30 歲以上(有吸菸、嚼檳榔或戒

檳者)每二年一次口腔黏膜篩檢。民眾只要拿健保卡到縣內各衛生所或醫療院所及診所就可以做篩檢。另外為了提供上班族與民眾便利性篩檢服務，苗栗縣政府衛生局結合各鄉鎮市衛生所及各大型醫院於假日或夜間也都不定期舉辦社區篩檢活動，歡迎民眾揪伴參加篩檢行列。