

健康生活。  
您一定知道  
每年都去見醫生是  
非常重要的。

您很聰明。 您的選擇更是明智之舉。

事業和家庭對您來說意義重大，它們讓您非常忙碌。 您亦非常想擁有健康的飲食、充沛的活力以及每年進行定期的健康檢查。

您是 San Francisco Health Plan (三藩市健保計劃) 會員。 您一定知道，關愛您所愛的人就等於關愛自己。



我們的網站上有許多有關女性的健康資訊。

請線上訪問 San Francisco Health Plan (三藩市健保計劃) 網站 [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org)。



建議您每年都去見醫生。

請立即打電話預約檢查吧。  
如果您需要我們協助您尋找醫生，請致電會員服務熱線  
**(800) 288-5555**。  
我們對您的所有協助都是免費的。



花一點時間去看醫生能夠為您帶來一生的健康生活。 請與您的醫生談及有關以下重要的健康檢查：

**子宮頸抹片檢查** 檢查是否患有子宮頸癌和一些性傳播感染病 (STIs)

**衣原體篩檢** 原因在於如果及早發現，這種常見的 STI 很容易就能治癒。

**乳房 X 光檢查** 建議 40 歲以上的女性做這項檢查，以便您瞭解自己沒有患乳腺癌

您是否懷孕？

提早去見醫生，  
我們將郵寄給您  
**50 美元** 禮卷  
和一份免費禮品，  
所以請盡早  
去拜訪醫生。



懷孕時盡早去見醫生以確保您與嬰兒的健康是非常重要的事情。 San Francisco Health Plan 希望能夠協助您獲得您所需要的服務。 我們可以協助您尋找醫生，並為您安排產前檢查預約。

您盡早去見醫生，您可收到一份特禮及50美元的禮卷，您可以選擇 Macy's、Mervyn's、Target 或 Old Navy 的禮卷。

查詢詳情，請致電 **(800) 288-5555**  
服務時間為週一到週五，上午 8:30 到下午 5:30。

健康生活從約見醫生開始。

請與您的醫生就下表談及：

|                 | 18-39 歲   | 40-49 歲 | 50-64 歲                                 | 65 歲以上                |
|-----------------|---|---------|---|-----------------------|
| <b>身體檢查</b>     |   |         |   |                       |
| 血壓、<br>身高和體重    | 每位醫生都會檢查  |         |   |                       |
| 乳房自我<br>檢查說明    | 初次預約時，瞭解每月應當如何檢查  |         |   |                       |
| 牙齒、視力、<br>聽力    | 每 1-3 年一次，或由醫生指引  |         |   |                       |
| <b>篩檢</b>       |   |         |   |                       |
| 膽固醇             | 每 5 年一次，或由醫生指引  |         |   |                       |
| 衣原體             | 如果性生活活躍且在 25 以下，每年檢查<br>如果性生活活躍、在 25 以上並有新的或多個性伴侶，每年檢查                      |         |   |                       |
| 子宮頸抹片<br>檢查     | 由醫生指引，每 1-3 年一次。  |         |   | 遵<br>醫<br>生<br>指<br>引 |
| 乳房 X 光檢查        | 每 1-2 年一次   | 每年      | 每 1-2 年<br>一次<br>或遵<br>醫<br>生<br>指<br>引 |                       |
| 結腸癌檢查：          | 每年糞便潛血檢查，<br>或每 5 年一次乙狀結腸鏡檢查<br>或每 10 年一次乙狀結腸鏡檢查；<br>請諮詢您的醫生，<br>瞭解您適合哪項檢查。 |         |   |                       |
| <b>防疫注射</b>     |   |         |   |                       |
| 破傷風-<br>白喉 (Td) | 每 10 年一次  |         |   |                       |
| 麻疹和腮腺炎          | 遵醫<br>生<br>指<br>引   |         |   |                       |
| 風疹              | 遵醫<br>生<br>指<br>引   |         |   |                       |
| 流行性感冒           | 如果您易於患病，每年一次  |         | 每年                                      |                       |
| 肺炎              | 遵醫<br>生<br>指<br>引   |         |   |                       |

如果您需要我們協助您進行預約，請致電  
San Francisco Health Plan (三藩市健保計劃)，  
電話號碼為 **(800) 288-5555**。

保持每個年齡階段都保持健康。

SAN FRANCISCO  
241 THIRD STREET 7TH FLOOR  
SAN FRANCISCO, CA 94133  
www.sfhp.org

SAN FRANCISCO  
  
HEALTH PLAN  
Here for you

保持每個年齡階段都保持健康。



SAN FRANCISCO  
  
HEALTH PLAN  
*Here for you*

氣色很好。 感覺良好。 生活健康。