

健華
計人
劃保

Chinese
Community
Health
Plan

CCHP



Discover wellness through prevention.

This *CCHP Preventive Care Passport* is designed to help you and your family stay healthy with important screenings each person should receive and how often. By staying current with all your screenings, you and your family can identify and treat potential problems early.

Be sure to take it with you next time you visit your doctor or provider and keep track of all the screenings you receive using this *Passport* booklet.

Important Contacts:

CCHP Member Services Center

827 Pacific Avenue
San Francisco, CA 94133
(415) 834-2118
(888) 775-7888

Chinese Community Health Resource Center

835 Pacific Avenue
San Francisco, CA 94133
(415) 677-2473
www.cchrhealth.org

CCHP 24 Hour Nurse Advice Line

(888) 243-8310

CCHP Preventive Care Passport

Name	Member ID #
Primary Care Physician	Phone #
OB/GYN	Phone #
Pediatric Physician Name	Phone #

ADULT PREVENTATIVE CARE SERVICES

SERVICE	DESCRIPTION	18-34 years	35-49 years	50-64 years	65+ years
Cholesterol	Screening for adults of certain ages or at higher risk	High Risk Men: 20 - 35 years	Men: 35 years - Lifetime		
		High Risk Women: 20 - 45 years	Women: 45 years - Lifetime		
Aspirin Use*	Aspirin use for prevention of cardiovascular disease			Men: 45 - 79 years	
				Women: 55 - 79 years	
Colorectal Cancer	Screening using fecal occult blood testing, sigmoidoscopy, or colonoscopy			Men & Women: 50 - 75 years	
Abdominal Aortic Aneurysm (AAA)	One-time screening for AAA by ultrasonography for men who have ever smoked				Men: 65-75 years
Alcohol Misuse	Screening & behavioral counseling to reduce alcohol misuse	All ages			
Tobacco Use	Screening for all adults and cessation interventions for tobacco users				

**Aspirin Use: When the potential harm of an increase in gastrointestinal hemorrhage is outweighed by a potential benefit of a reduction in myocardial infarctions (men aged 45-79 years) or in ischemic strokes (women aged 55-79 years).*

VISIT WORK SHEET

DATE	NOTES	DATE	NOTES	DATE	NOTES

Source: <http://www.healthcare.gov/news/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html> <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>
<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>

ADULT PREVENTATIVE CARE SERVICES

SERVICE	DESCRIPTION	18-34 years	35-49 years	50-64 years	65+ years
Blood Pressure	Screening for high blood pressure in all adults	All ages			
Depression	Screening for depression in all adults				
Diet Counseling	Dietary counseling for adults at higher risk for chronic disease				
Diabetes (Type 2)	Diabetes screening for adults with continuous blood pressure greater than 135/80 mmHg				
HIV/AIDS	Screening for adults at higher risk				
Obesity	Screening for obesity in all adults				
Sexually Transmitted Infection (STI)	Counseling for STI in all sexually active adults				
Immunization Vaccine- According to the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) **	Vaccine recommendations will vary. Learn more about the latest vaccine schedules				

** For the ACIP's current recommendation on Immunizations refer to the National Immunization Program Web site at <http://www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/default.htm>

VISIT WORK SHEET

DATE	NOTES	DATE	NOTES	DATE	NOTES

Source: <http://www.healthcare.gov/news/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html> <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>
<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>

PREGNANT WOMEN PREVENTATIVE CARE SERVICES

SERVICE	DESCRIPTION	
Contraception	Patient education and counseling. Access to all Food and Drug Administration-approved contraceptive methods and sterilization procedures	All pregnant women
Folic Acid	All women planning or capable of pregnancy take daily supplement of folic acid	
Hepatitis B	Screening at the first prenatal visit is <u>strongly</u> recommended	
Rh Incompatibility	Rh (D) blood typing and antibody testing at the first prenatal visit is strongly recommended	
Anemia	Screening on a routine basis	
Syphilis	Screen all pregnant women for syphilis infection	
Bacteriuria	Screening with urine culture at 12-16 weeks gestation	
Breastfeeding	Counseling to promote and support breastfeeding	

VISIT WORK SHEET

DATE	NOTES	DATE	NOTES	DATE	NOTES

Source: <http://www.healthcare.gov/news/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html>
<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>



445 Grant Avenue, Suite 700 | San Francisco, CA 94108
415.955.8800 | www.cchphmo.com



445 Grant Avenue, Suite 700 | San Francisco, CA 94108
415.955.8800 | www.cchphmo.com

兒童及青少年健康體格檢查表

預防性檢查項目	預防性服務	0-11個月	1-4歲	5-10歲	11-14歲	15-17歲
淋病	預防	初生嬰兒				
先天性甲狀腺功能減退症	測試					
聽力	測試					
鐮形血球症	測試					
苯丙酮尿症 (PKU)	遺傳測試					
質含量	補充品	6個至12月嬰兒				
自閉症	測試		18個月及個 24月嬰兒			
口腔健康	風險評估	嬰兒及幼童				
成長發育	測試	測試應提供給3歲以下的小孩及繼續在兒童時期觀察				
免疫注射	防疫注射	初生嬰兒至18歲 (劑量、適用年齡及族裔各有不同。請查閱最新的防疫注射資料。)				
肺結核	測試	高危兒童				
鉛含量	測試	6歲以下有接觸的高危兒童				
紅細胞比容或血紅素	測試	所有兒童				
視力	測試	6歲前最少一次視力測試				

檢查記錄

日期	備註	日期	備註	日期	備註

資料來源：<http://www.healthcare.gov/news/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html> <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>
<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>

孕婦健康體格檢查表	
預防性檢查項目	預防性服務
避孕	為父母提供教育及諮詢服務。了解所有食品和藥物管理局批准的避孕方法及消毒程序。
葉酸	所有計劃及適合懷孕女性，每日所服用葉酸補充品的諮詢服務
B 型肝炎	極力建議孕婦在首次產前檢查時，進行測試
Rh 血液因子不合	極力建議孕婦於首次產科檢查時，進行 Rh (D) 血型及抗體測試
貧血症	孕婦例行檢查
梅毒	為所有孕婦進行梅毒感染測試
菌尿症	為12至16周孕婦尿液測試
母乳餵哺	為推廣和支持母乳餵哺諮詢

所有孕婦

檢查記錄					
日期	備註	日期	備註	日期	備註

資料來源: <http://www.healthcare.gov/news/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html>
<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>

女性健康體格檢查表

預防性檢查項目	預防性服務	18至34歲	35至49歲	50至64歲	65歲及以上
子宮頸癌	每三年一次子宮頸抹片檢查	21至65歲			
乳頭狀瘤病毒 (HPV) DNA 測試	(HPV) DNA 細胞檢查結果正常的高危女性 每三年檢查一次	30歲或以上			
乳癌	每兩年一次乳房 X 光檢查			50至74歲	
骨質疏鬆	為65歲或以上，以及骨折高危女性進行檢測				65歲或以上
淋病	為所有性生活活躍及容易受感染的高危女性接受檢查	所有性生活活躍的女性			
衣原體感染	測試	為24歲以下性生活活躍的無懷孕女性， 以及高齡無懷孕的高危女性進行測試			
日常健康	定期檢查	所有女性			
家庭暴力和人際暴力	測試及諮詢服務				
遺傳諮詢和評估 BRCA* 測試	有家族病史的婦女增加相關的基因突變與乳 腺癌和卵巢癌的風險，被稱為遺傳諮詢和評 估 BRCA 測試。				
降低乳癌風險的治療	醫生與患乳腺癌高風險的婦女討論是否適用 藥物等降低風險。				

檢查記錄

日期	備註	日期	備註	日期	備註

*BRCA1 和 BRCA2 是人類基因。具體突變 BRCA1 和 BRCA2 的女性患乳癌和卵巢癌的風險增加。
 資料來源: <http://www.healthcare.gov/news/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html> <http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>

成人健康體格檢查表					
預防性檢查項目	預防性服務	18至34歲	35至49歲	50至64歲	65歲及以上
血壓	所有成人血壓檢測	所有成人			
抑鬱	抑鬱測試				
飲食調節	為屬慢性病高風險的成人進行飲食調節諮詢				
乙型糖尿病	乙型糖尿病測試				
愛滋病 (HIV/AIDS)	愛滋病測試				
肥胖	為所有成人進行肥胖測量				
性傳染疾病 (STI)	為性行為活躍的成人進行預防性諮詢				
免疫注射- 根據ACIP的免疫指引**	疫苗指引會有不同，請查詢最新的指引。				

檢查記錄					
日期	備註	日期	備註	日期	備註

** 有關最新 ACIP 的免疫指引，請瀏覽國際免疫計劃的網址：<http://www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/default.htm>

資料來源：<http://www.healthcare.gov/news/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html> <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>
<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>

成人健康體格檢查表					
預防性檢查項目	預防性服務	18至34歲	35至49歲	50至64歲	65歲及以上
膽固醇	為某些年齡或有較高風險的成人進行膽固醇測試	高風險男性: 20至35歲	男性: 35歲或以上		
		高風險女性: 20至45歲		女性: 45歲或以上	
服用阿司匹林*	服用阿司匹林以預防心血管疾病			男性: 45至79歲	
				女性: 55至79歲	
大腸癌	大便隱血測試、乙狀結腸鏡或結腸鏡檢查			50至75歲	
腹腔	曾經吸煙的男性作一次性超聲波檢查				男性: 65至75歲
濫用酒精	測試及行為狀態諮詢，以減少濫用酒精	所有成人			
吸煙	為所有成年人和吸煙者提供測試及戒煙方法				

*服用阿司匹林: 當胃腸道出血的增加引致的危害相比減少心肌梗塞（男性45至79歲），或減輕缺血性中風（女性55至79歲）較高。

檢查記錄					
日期	備註	日期	備註	日期	備註

資料來源: <http://www.healthcare.gov/news/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html> <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>
<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>

CCHP 預防性檢查健康手冊

姓名	會員號碼
主治醫生	電話號碼
婦科/產科	電話號碼
兒科醫生	電話號碼

健康生活，由預防開始

此 *健康手冊* 的用途是為閣下列出各項預防性檢查的項目及日期，旨在幫助您及您家人保持身心健康。如按照指引做檢查，有助於及早發現疾病隱患並控制病情。

下一次約見您的醫生時，謹記攜帶此 *健康手冊*，以作檢查的記錄。

重要聯絡資料：

華人保健計劃 (CCHP) 會員服務中心

827 Pacific Avenue
San Francisco, CA 94133
(415) 834-2118
(888) 775-7888

華人社區健康資源中心

835 Pacific Avenue
San Francisco, CA 94133
(415) 677-2473
www.cchrchealth.org

華人保健計劃 (CCHP)

24 小時護士諮詢專線

(888) 243-8310

華人
健康
計劃

*Chinese
Community
Health
Plan*

CCHP

