

## 菸害防制跑馬燈標語

### 一、菸害防制跑馬燈標語：

- 1.電子煙有致癌、爆炸等危害，且無法戒菸！
- 2.電子煙即使吸幾口，也絕對只賠不賺！
- 3.電子煙並不酷，拒絕才是酷！
- 4.電子煙無法「戒菸」，戒菸應找專業協助！
- 5.電子煙非「戒菸神器」，戒菸請撥打 0800-636363！
- 6.青少年朋友同學間不得相互分享任何菸品、電子煙或與電子煙相關器物，違者最高罰 5 萬。
- 7.青少年不吸菸，拒絕菸品從小開始。
- 8.創造無菸家庭，讓家人遠離二、三手菸危害。
- 9.請不要吸菸，共同維護校園無菸環境，拒絕菸害從你我做起。
- 10.煙(菸)不上身，健康一生！
- 11.室內 3 人以上工作與公共場所禁止吸菸，違者最高罰 1 萬。

### 二、酒癮防制跑馬燈標語：

- 1.飲酒危害多， 抗疫期間酒精擦手不入口。
- 2.台灣 59 日， 酒精擦手不入口！
- 3.喝酒臉紅是警訊！失智罹癌風險高！
- 4.拒絕飲酒人生，以茶(水)代酒向酒精說不！
- 5.別讓飲酒變成了依賴，勸酒變成了習慣 一起向酒說不！
- 6.喝酒取暖？小心黃湯下肚，致癌又傷心，喝酒會臉紅的人，尤其要注意！

7.酒後不只是不能開車而已，還傷心傷肝傷食道，少喝為妙!

### 三、檳榔防制跑馬燈標語：

- 1.別用檳榔交朋友! 檳有情，癌無義!
- 2.無檳工地，工安品質優，健康無煩憂!
- 3.檳榔是一級致癌物 有害他人 切勿嚼食!
- 4.喝酒會提高肝炎、肝硬化及肝癌的風險!
- 5.不得迫誘孕婦、兒童、青少年使用菸、酒、檳榔!
- 6.檳榔子本身就是致癌物，即使不添加配料也會導致癌症。
- 7.朋友一生一起走 檳友只會跟癌走。

### 四、癌症防制跑馬燈：

- 1.子宮頸抹片定期篩 罹癌風險少 3 倍。
- 2.寶貝乳房、愛護自己，從乳房 X 光攝影開始。
- 3.腸保健康 樂活人生。
- 4.癌症篩檢有補助 您的健康阮照顧。
- 5.定期檢查大腸癌 腸保健康一世人。
- 6.保護自己很簡單 定期四癌篩檢並不難。

### 五、慢性病防制跑馬燈：

- 1.測量血壓 722 原則，連續量 7 天、1 天量 2 回(早晚各 1 回)、每回量 2 次。
- 2.預防代謝症候群，腰圍不超過 80(女生)、90(男生)公分。
- 3.判別腦中風，臉部不對稱、手部無力、說話不清楚、盡快就醫。
- 4.預防糖尿病，控制血糖血壓、健康飲食、規律運動、按時用藥。
- 5.預防心臟病，及早控制高血壓，降低主動脈剝離風險。

- 6.每週運動 150 分鐘，健康生活一輩子。
- 7.每天早晚一杯奶，骨質流失不再來。
- 8.每餐豆魚蛋肉一掌心，身體健康不肌少。
- 9.每天攝取至少 1/3 未精製全穀根莖類，精緻的生活不需要太多精製的澱粉。

#### 六、社區資源整合工作跑馬燈：

為利民眾及社區單位查詢長者所需社區服務資源，請多加運用「長者社區資源整合運用平台」(網址：<https://healthhub.gov.tw>)！

#### 七、婦幼健康跑馬燈：

- 1.女孩男孩一樣好，生來通通都是寶！
- 2.女孩男孩皆平等，寶貝健康最重要。
- 3.拒絕性別篩選，珍惜我們的寶貝。
- 4.嬰兒安全睡眠環境，遵守「五招安心睡」-不趴睡、不用枕、不同床、不悶熱、不鬆軟。
- 5.居家安全做的好、大人小孩沒煩惱。
- 6.瓦斯燃燒通風好，生命安全才可保。
- 7.戶外多活動 遠離惡視力。
- 8.用眼 30 分鐘，需休息 10 分鐘。
- 9.每日戶外活動時數 120 分鐘以上。
- 10.未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

11. 齲齒預防要有效 塗氟填溝不可少。
12. 口腔保健做得好 牙齒健康沒煩惱。
13. 新生兒聽力篩檢 讓愛生「聲」不息。
14. 哺育母乳 健康幸福。
15. 孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870。
16. 交友要交心，青春不隨性!
17. 親密關係雖美妙，正確觀念最重要!
18. 婚後孕前健康檢查 攜手前進幸福。
19. 產前遺傳診斷 守護寶貝 健康成長。
20. 中醫助孕養胎調理 調養身心健康。
21. 按時產前檢查，時時照護小寶貝。
22. 準爸爸與媽媽一同面對生產歷程，共同迎接新生命。
23. 每個孩子都是寶，健康檢查不能少!
24. 未滿7歲兒童，免費7次健檢!
25. 政府提供準媽媽每胎14次產前檢查、2次健康照護衛教指導服務，請多利用。