

跑馬燈標語

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。