

5要

增加大腦
保護因子



要維持適當體重

正常生活作息，天天量體重



要均衡飲食

天天五蔬果=3份蔬菜+2份水果



要多社會參與

泡茶開講鬥嘴古，志工服務又歌頌



要多運動

每週運動5天，每天30分鐘



要多動腦

動動腦不嫌少，下棋益智數來寶

4防

遠離失智症
危險因子



防三高

健康飲食減糖鹽
生理量測天天量



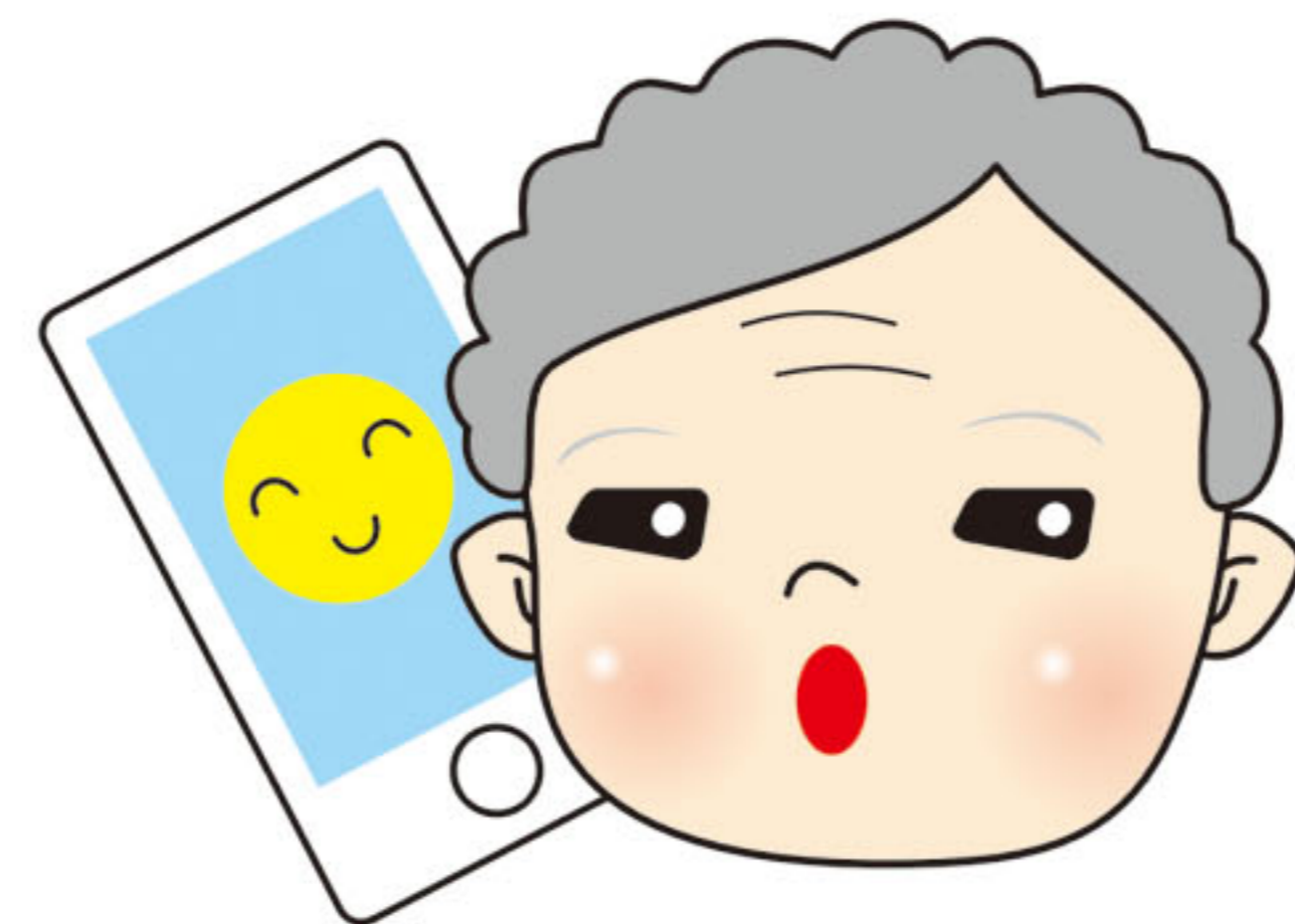
防頭部外傷

頭部保護有一帽
遮陽防撞視野好



防菸酒

健康休閒好樂活
遠離菸酒的誘惑



防憂鬱

紓壓姊妹聊一聊
解愁相揪哥倆好

預防失智



5+4

我就是憶萬婦翁



退而不休
長長充電
~GO~

防失智
動動腦
不嫌少



嘉義縣政府 · 嘉義縣衛生局~關心您~