

遠離肥胖

多運動

每天 30 分鐘

或 每週 150 分鐘

健康減重

健康吃

少 肥肉、油炸、醬料、油湯

天天 3 份蔬菜、2 份水果

拒絕三高

× 高血壓

× 高血脂

× 糖尿病



臺東縣衛生局 關心您