

我是不是飲酒過量了？



如果飲酒量超過以下所列，
就要注意已經是飲酒過量了

男性

每天飲酒量超過2單位
每週飲酒量超過14單位
每次喝酒場合的飲酒量
超過4單位

女性

每天飲酒量超過1單位
每週飲酒量超過7單位
每次喝酒場合的飲酒量
超過3單位

每瓶之酒精單位數如下所示

種類 (瓶)	單位
1. 350ml 罐裝啤酒	1 單位
2. 保力達、維士比	4 單位
3. 葡萄酒、紅酒	4.2 單位
4. 參茸酒	7.5 單位
5. 紹興酒	8 單位
6. 米酒	11 單位
7. 300ml高粱酒	14.5 單位
8. 600ml威士忌、白蘭地	20.5 單位

想戒酒怎麼辦？

請洽詢本市37區衛生所或酒癮戒治醫療院所

單位名稱	電話	單位名稱	電話
東區衛生所	06-2674085	左鎮區衛生所	06-5731114
南區衛生所	06-2618578	麻豆區衛生所	06-5722215
中西區衛生所	06-2252403	下營區衛生所	06-6892149
北區衛生所	06-2252404	六甲區衛生所	06-6982013
安平區衛生所	06-2996885	官田區衛生所	06-5791493
安南區衛生所	06-2567406	大內區衛生所	06-5761044
仁德區衛生所	06-2704153	佳里區衛生所	06-7224106
歸仁區衛生所	06-2393309	西港區衛生所	06-7952338
關廟區衛生所	06-5952395	七股區衛生所	06-7872277
龍崎區衛生所	06-5941397	將軍區衛生所	06-7942007
永康區衛生所	06-2326507	北門區衛生所	06-7862043
新化區衛生所	06-5905398	學甲區衛生所	06-7833359
善化區衛生所	06-5837035	新營區衛生所	06-6355696
新市區衛生所	06-5992504	鹽水區衛生所	06-6521041
安定區衛生所	06-5922022	白河區衛生所	06-6852024
山上區衛生所	06-5781013	柳營區衛生所	06-6220464
玉井區衛生所	06-5742275	後壁區衛生所	06-6872624
楠西區衛生所	06-5751006	東山區衛生所	06-6802618
南化區衛生所	06-5771139	臺南市政府 衛生局	06-2679751
成功大學醫學院 附設醫院	06-2353535	衛生福利部 嘉南療養院	06-2795019
奇美醫療 財團法人 奇美醫院 台南分院	06-2228116	奇美醫療 財團法人 柳營奇美醫院	06-6226999

為了心愛的家人朋友

一起跟菸、酒、檳榔
分手吧！



吃我只會致癌而已，
為什麼要拋棄我



過度喝酒身體不健康
怪我囉！

臺南市政府衛生局 關心您

戒菸的好處

免費戒菸專線

0800636363

戒菸時間	好處
20分鐘	心跳及血壓恢復正常
8小時	體內氧氣濃度回到正常值
24小時	肺部開始清除痰液及菸渣
48小時	肺功能改善，呼吸更容易
2-12週	血液循環大幅改善
3-9個月	肺功能增加10%
1年	心臟病發作機會減半
10年	肺癌發生機會減半
15年	心臟病發作機率和非吸菸者相同

十個口腔癌 九個嚼檳榔
檳榔子本身就是致癌物

嚼檳榔即使不加配料
也會導致癌症



拒絕檳榔的好處

★ 癌症發生機率下降

★ 避免牙周病、牙結石

★ 避免牙齒鬆動掉落

★ 提高口腔衛生

★ 人際關係變好



提醒您：
有抽菸或嚼檳習慣者，
一定要每兩年參加一次
免費的口腔黏膜檢查唷！

戒檳諮詢專線

06-6357716#258

免費

口腔黏膜
檢查資訊



對象 30歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸

期程 每2年可免費檢查1次

檢查方式 醫師以目視方式檢查口腔內部是否有異狀，非侵入性，無疼痛感！

檢查地點

- 1.牙科(可配合健保提供之半年1次洗牙服務)
- 2.耳鼻喉科
- 3.衛生所

注意事項：

- 1.牙科需先預約
- 2.請務必攜帶健保卡



癌症篩檢免費諮詢

0800222543