

遠離心臟病威脅~

即刻做起、全民一起來、請您跟我這樣做

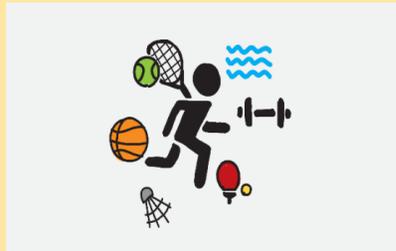
1

健康生活



注意飲食

每日五蔬果 少油
少鹽 少糖 少紅肉



規律運動

維持每週至少3次
每次30分鐘運動



不吸菸

戒菸諮詢專線03-
3281200轉2273

2

定期健檢-成人預防保健服務

對象:

- ♥ 每3年一次40~64歲民眾
- ♥ 每年一次
65歲以上民眾
原住民55歲以上
罹患小兒麻痺且35歲以上



3

三高控制

控糖

空腹血糖
<100mg/dl

控壓

血壓
<130/85mmhg

控油

低密度脂蛋白
<100mg/dl