

# 防癌武功秘笈

健守  
康護

## 健康飲食



第一式

## 規律運動



第二式

## 體重控制



第三式

## 戒菸檳酒



第四式

## 定期篩檢



子宮頸癌



大腸癌



乳癌



口腔癌

第五式



# 防癌五式

守護健康

## 第一式健康飲食

每日早晚一杯奶  
每餐水果拳頭大  
菜比水果多一點  
飯跟蔬菜一樣多  
豆魚蛋肉一掌心  
堅果種子一茶匙  
健康飲食聰明吃



## 第三式體重控制

固定時間量體重  
提醒自己顧健康  
了解每天攝取量  
男腰少於90公分  
女腰少於80公分  
聰明飲食快樂動  
雕塑曲線不是夢



## 第二式規律運動

心動不如開始動  
改變生活動一動  
邁向健康勤運動  
運動習慣多培養  
每天至少半小時  
每次連續十分鐘  
親朋好友一起來  
規律運動享人生



## 第四式戒菸檳酒

喝酒過量害身心  
拒菸反檳一起來  
少了血口朋友愛  
不吃檳榔省大錢  
吸菸成癮會得癌  
戒菸治療有補助  
免費戒菸有專線  
0800636363



## 第五式定期篩檢

篩檢	補助/年齡
子宮頸抹片	三年一次 30歲以上婦女
糞便潛血	兩年一次 50-75歲民眾
乳房攝影	兩年一次 45-69歲或40-44歲婦女 (二等親內曾罹患乳癌)
口腔檢查	兩年一次 30歲以上(18-30歲原住民) 嚼檳榔/吸菸或已戒檳榔者

