

# 遠離心臟病威脅

從小做起 全家動起來 呵護健康更有心

## 1 健康生活



### 健康飲食

豐富蔬菜水果  
少油、少鹽、少糖  
少高飽和脂肪食物、少紅肉



### 規律運動

維持每週五次(或至少3次)  
每次30分鐘身體運動



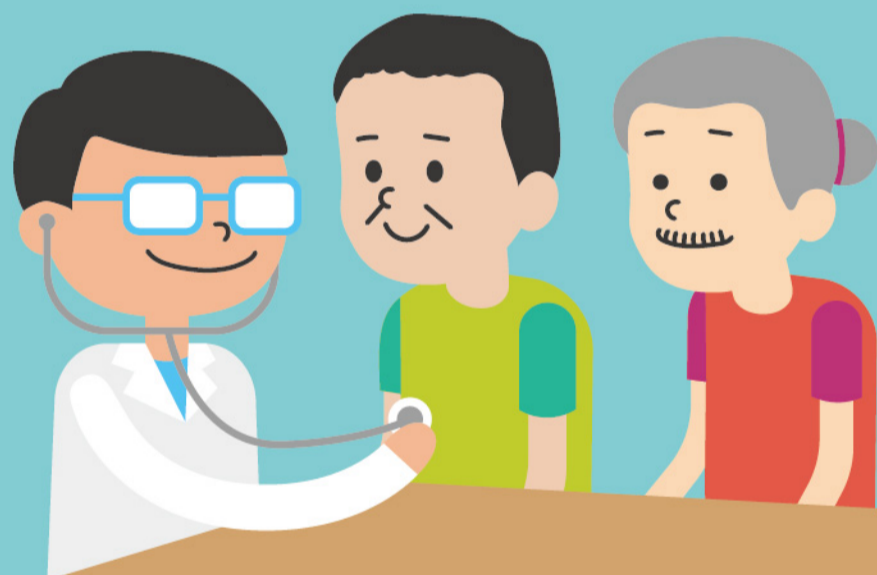
### 不吸菸

戒菸諮詢專線請撥打  
**0800-636363**

## 2 定期健檢 成人預防保健服務

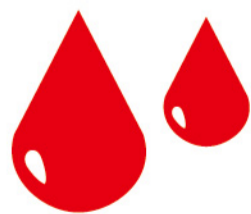


對象：  
40到64歲民眾每3年一次  
65歲以上民眾每1年一次  
(原住民55歲以上每年一次)



## 3 三高控制

### 控糖



空腹血糖  
<100mg/dl

### 控壓



血壓  
<140/90mmHg

### 控油



低密度脂蛋白  
膽固醇

血脂  
<100mg/dl