

健康促進跑馬燈標語4-6月建議撥放內容（可自行依需求調整）	
菸害防制	電子煙並不酷，拒絕才是酷！
	青少年朋友同學間不得相互分享任何菸品、電子煙或與電子煙相關器物，違者至少罰1萬。
	青少年不吸菸（煙），拒絕菸品從小開始。
	請不要吸菸，共同維護校園無菸環境，拒絕菸害從你我做起。
酒癮危害防制	台灣59日，酒精擦手不入口！
	喝酒臉紅是警訊！失智罹癌風險高！
	拒絕飲酒人生，以茶（水）代酒向酒精說不！
檳榔危害防制	不得迫誘孕婦、兒童、青少年使用菸、酒、檳榔！
	檳榔子本身就是致癌物，即使不添加配料也會導致癌症。
	別用檳榔交朋友！檳有情，癌無義！
癌症防制	定期肺癌篩檢，守護健康不費力。
	保護自己很簡單 定期五癌篩檢並不難。
慢性病防治	測量血壓722原則，連續量7天、1天量2回（早晚各1回）、每回量2次。
	預防代謝症候群，腰圍不超過80（女生）、90（男生）公分。
	每天早晚一杯奶，骨質流失不再來。
	C肝有藥醫，健保有補助。
	看問留撥一點通，失智友善憶起來。
社區資源整合	查詢長者所需社區服務資源，請多加運用「長者社區資源整合運用平台」（網址： https://healthhub.hpa.gov.tw/ ）！

健康促進跑馬燈標語7-9月建議撥放內容（可自行依需求調整）	
菸害防制	電子煙有二、二手菸問題。
	電子煙有致癌、爆炸等危害，且無法戒菸！
	創造無菸家庭，讓家人遠離二、二手菸危害
	紙菸、電子煙即使吸幾口，也絕對只賠不賺！
酒癮危害防制	備孕、懷孕或哺乳時，請避免飲酒！
	喝酒會提高肝炎、肝硬化及肝癌的風險。
	酒後不只是不能開車而已，還傷心傷肝傷食道，少喝為妙！
	成人飲酒要適量 不喝酒更好！
檳榔危害防制	嚼檳榔會使口腔黏膜纖維化，有口難開。
	無檳工地，工地品質優，健康無煩憂！
	檳榔是一級致癌物 有害健康 切勿嚼食！
	檳榔子除了誘發口腔產生腫瘤，也會導致咽癌、食道癌、肝膽癌、肺癌！
癌症防制	子宮頸抹片定期篩 罹癌風險少3倍。
	寶貝乳房、愛護自己，從乳房X光攝影開始。
	腸保健康 樂活人生。
慢性病防治	符合其中3個條件，你即屬於代謝症候群：腰圍過粗、飯前血糖偏高、血壓偏高、三酸甘油脂偏高、高密度脂蛋白偏低。
	判別腦中風，臉部不對稱、手部無力、說話不清楚、盡快就醫。
	每週運動150分鐘，健康生活一輩子。
	每餐豆魚蛋肉一掌心，身體健康不肌少。
	篩C肝，很簡單，政府補助45-79歲終身1次C肝篩檢（原住民40-79歲）
	友智憶同防3高，無菸無憂智生活。
社區資源整合	查詢長者所需社區服務資源，請多加運用「長者社區資源整合運用平台」（網址： https://healthhub.hpa.gov.tw/ ）！

健康促進跑馬燈標語10-12月建議撥放內容（可自行依需求調整）	
菸害防制	電子煙無法「戒菸」，戒菸應找專業協助！
	電子煙非「戒菸神器」，戒菸請撥打0800-636363！
	菸（煙）不上身，健康一生！
	室內3人以上工作與公共場所禁止吸菸，違者最高罰1萬。
酒癮危害防制	飲酒危害多，酒精擦手不入口。
	別讓飲酒變成了依賴，勸酒變成了習慣 一起向酒說不！
	喝酒取暖？小心黃湯下肚，致癌又傷心，喝酒會臉紅的人，尤其要注意！
檳榔危害防制	檳榔子不加紅／白灰，也會致癌！
	朋友一生一起走 檳友只會跟癌走。
	愛吃檳榔真傷牙 血盆大口真不雅。
癌症防制	癌症篩檢有補助 您的健康阮照顧。
	定期檢查大腸癌 腸保健康一世人。
慢性病防治	預防糖尿病，控制血糖血壓、健康飲食、規律運動、按時用藥。
	預防心臟病，及早控制高血壓，降低主動脈剝離風險。
	每天攝取至少1/3未精製全穀根莖類，精緻的生活不需要太多精製的澱粉。
	1篩2治3追蹤，消除C肝就成功。
	友善天使有你我，友善社區處處有。
社區資源整合	查詢長者所需社區服務資源，請多加運用「長者社區資源整合運用平台」（網址： https://healthhub.hpa.gov.tw/ ）！