

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



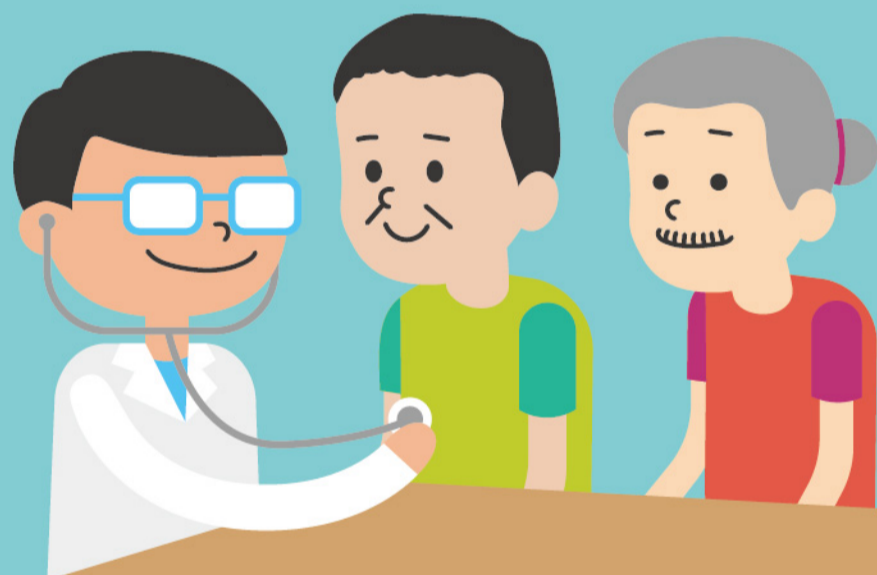
不吸菸

戒菸諮詢專線請撥打
0800-636363

2 定期健檢 成人預防保健服務

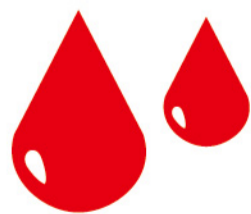


對象：
40到64歲民眾每3年一次
65歲以上民眾每1年一次
(原住民55歲以上每年一次)



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