**跑馬燈標語**

1. **菸害防制跑馬燈標語：**
2. 電子煙有致癌、爆炸等危害，且無法戒菸！
3. 電子煙即使吸幾口，也絕對只賠不賺!
4. 電子煙並不酷，拒絕才是酷!
5. 電子煙無法「戒菸」，戒菸應找專業協助!
6. 電子煙非「戒菸神器」，戒菸請撥打0800-636363!
7. 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，**違者最高罰5萬。**
8. 青少年不吸菸，拒絕菸品從小開始。
9. 創造無菸家庭，讓家人遠離二、三手菸危害。
10. 請不要吸菸，共同維護校園無菸環境，拒絕菸害從你我做起。
11. 煙(菸)不上身，健康一生!
12. **室內3人以上工作與公共場所禁止吸菸，違者最高罰1萬。**
13. **酒癮防制跑馬燈標語：**
14. 飲酒危害多， 抗疫期間酒精擦手不入口。
15. 台灣59日， 酒精擦手不入口!
16. 喝酒臉紅是警訊! 失智罹癌風險高!
17. 拒絕飲酒人生，以茶(水)代酒向酒精說不!
18. 別讓飲酒變成了依賴 ，勸酒變成了習慣 一起向酒說不!
19. 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!
20. 酒後不只是不能開車而已，還傷心傷肝傷食道，少喝為妙!
21. **檳榔防制跑馬燈標語：**
22. 別用檳榔交朋友! 檳有情，癌無義!
23. 無檳工地，工安品質優，健康無煩憂!
24. 檳榔是一級致癌物 有害他人 切勿嚼食!
25. 喝酒會提高肝炎、肝硬化及肝癌的風險!
26. 不得迫誘孕婦、兒童、青少年使用菸、酒、檳榔!
27. 檳榔子本身就是致癌物，即使不添加配料也會導致癌症。
28. 朋友一生一起走 檳友只會跟癌走。
29. **癌症防制跑馬燈：**
30. 子宮頸抹片定期篩 罹癌風險少3倍。
31. 寶貝乳房、愛護自己，從乳房X光攝影開始。
32. 腸保健康　樂活人生。
33. 癌症篩檢有補助 您的健康阮照顧。
34. 定期檢查大腸癌 腸保健康ㄧ世人。
35. 保護自己很簡單 定期四癌篩檢並不難。
36. **慢性病防制跑馬燈：**
37. 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。
38. 預防代謝症候群，腰圍不超過80(女生)、90(男生)公分。
39. 判別腦中風，臉部不對稱、手部無力、說話不清楚、盡快就醫。
40. 預防糖尿病，控制血糖血壓、健康飲食、規律運動、按時用藥。
41. 預防心臟病，及早控制高血壓，降低主動脈剝離風險。
42. 每週運動150分鐘，健康生活一輩子。
43. 每天早晚一杯奶，骨質流失不再來。
44. 每餐豆魚蛋肉一掌心，身體健康不肌少。
45. 每天攝取至少1/3未精製全榖根莖類，精緻的生活不需要太多精製的澱粉。

**六、社區資源整合工作跑馬燈：**

為利民眾及社區單位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.gov.tw>)！

1. **婦幼健康跑馬燈:**
2. 女孩男孩一樣好，生來通通都是寶!
3. 女孩男孩皆平等，寶貝健康最重要。
4. 拒絕性別篩選，珍惜我們的寶貝。
5. 嬰兒安全睡眠環境，遵守「五招安心睡」-不趴睡、不用枕、不同床、不悶熱、不鬆軟。
6. 居家安全做的好、大人小孩沒煩惱。
7. 瓦斯燃燒通風好，生命安全才可保。
8. 戶外多活動 遠離惡視力。
9. 用眼30分鐘，需休息10分鐘。
10. 每日戶外活動時數120分鐘以上。
11. 未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。
12. 齲齒預防要有效 塗氟填溝不可少。
13. 口腔保健做得好 牙齒健康沒煩惱。
14. 新生兒聽力篩檢 讓愛生「聲」不息。
15. 哺育母乳 健康幸福。
16. 孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870。
17. 交友要交心，青春不隨性!
18. 親密關係雖美妙，正確觀念最重要!
19. 婚後孕前健康檢查 攜手前進幸福。
20. 產前遺傳診斷 守護寶貝 健康成長。
21. 中醫助孕養胎調理 調養身心健康。
22. 按時產前檢查，時時照護小寶貝。
23. 準爸爸與媽媽一同面對生產歷程，共同迎接新生命。
24. 每個孩子都是寶，健康檢查不能少!
25. 未滿7歲兒童，免費7次健檢!
26. 政府提供準媽媽每胎14次產前檢查、2次健康照護衛教指導服務，請多利用。