

主題	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。
酒癮危害防治	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！
檳榔危害防治	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！
癌症防治	桃園市擴大肺癌篩檢計畫於3月1日上路，詳情請至桃園市政府衛生局網站查詢，諮詢服務專線03-3340345。
	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/)！
婦幼健康	女孩男孩一樣好，生來通通都是寶！
	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。
	用眼30分鐘，需休息10分鐘。
	齲齒預防要有效 塗氟填溝不可少。
	孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870。
	孕前健康檢查 攜手前進幸福。
	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。
	每日戶外活動時數120分鐘以上。 哺育母乳 健康幸福。

主題	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！
酒癮危害防治	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！
檳榔危害防治	嚼檳榔會使口腔黏膜纖維化，有口難開。
	無檳工地，工安品質優，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！
癌症防治	桃園市擴大肺癌篩檢計畫於3月1日上路，詳情請至桃園市政府衛生局網站查詢，諮詢服務專線03-3340345。
	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/ ）！
婦幼健康	女孩男孩皆平等，寶貝健康最重要。
	居家安全做的好、大人小孩沒煩惱。
	戶外多活動 遠離惡視力。
	兒童牙齒塗氟請記得攜帶健保卡及兒童健康手冊。
	中醫助孕養胎調理 調養身心健康。
	按時產前檢查，時時照護小寶貝。
	交友要交心，青春不隨性！
	每個孩子都是寶，健康檢查不能少！ 新生兒聽力篩檢 讓愛生「聲」不息。

主題	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。
酒癮危害防治	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！
檳榔危害防治	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。
癌症防治	桃園市擴大肺癌篩檢計畫於3月1日上路，詳情請至桃園市政府衛生局網站查詢，諮詢服務專線03-3340345。
	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。
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/ ）！
婦幼健康	拒絕性別篩選，珍惜我們的寶貝。
	瓦斯燃燒通風好，生命安全才可保。
	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。
	口腔保健做得好 牙齒健康沒煩惱。
	產前遺傳診斷 守護寶貝 健康成長。
	準爸爸與媽媽一同面對生產歷程，共同迎接新生命。
	親密關係雖美妙，正確觀念最重要！ 未滿7歲兒童，免費7次健檢！