

108 年「身體活動、健康飲食及預防失智症」

30 字、60 字及 90 字文稿

議題	30 字	60 字	90 字
身體活動	你運動了嗎？週週動 動 150 分鐘，每次活 動 10 分鐘，動態生活 真輕鬆！	你運動了嗎？家事、 旅行、快步走，每次 身體活動至少 10 分 鐘，流點汗、心跳快 一些，每週累積 150 分鐘，動態生活真輕 鬆！	久坐傷身又傷心！零 碎時間好運用，每次 中等費力活動至少 10 分鐘，呼吸心跳快 一些、流點汗、有點 喘，通勤走路、爬樓 梯、戶外健走、騎單 車、家事、伸展、練 肌力，每週累積達 150 分鐘，健康生活 真容易！
健康飲食	聰明掌握我的餐盤 6 大口訣，養成健康飲 食好習慣	我的餐盤 6 大口訣： 每天早晚一杯奶、每 餐水果拳頭大、菜比 水果多一點、飯跟蔬 菜一樣多、豆魚蛋肉 一掌心、堅果種子一 茶匙，均衡攝取營 養，健康生活不打烊！	我的餐盤 6 大口訣： 每天早晚一杯奶、每 餐水果拳頭大、菜比 水果多一點、飯跟蔬 菜一樣多、豆魚蛋肉 一掌心、堅果種子一 茶匙，均衡攝取六大 類食物，健康吃，甩 掉疾病與肥胖
	飲食 3 少，少糖少熱 量，少油少脂肪，少 鹽降血壓，吃得健康 遠離慢性病	飲食 3 少，少糖少熱 量，少油少脂肪，少 鹽降血壓，天天 5 蔬 果，聰明吃健康動， 甩掉疾病與肥胖，健	你今天多蔬果了嗎？ 飲食 3 少，少糖少熱 量，少油少脂肪，少 鹽降血壓，天天多蔬 果、均衡飲食又營

議題	30 字	60 字	90 字
		康生活動姿動!	養，聰明吃健康動， 遠離慢性病，健康生 活 Fun 輕鬆
預防失智 症	失智症不是正常老 化，3 招預防失智 症，多運動、均衡飲 食、維持健康體重！	動手動腳動動腦，失 智不來找，預防失智 快行動，均衡飲食、 社會參與、健康體 位、預防三高、頭部 外傷要避免，邀你一 起關心失智症！	趨吉避凶防失智，趨 吉：多運動、多動腦、 均衡飲食、社會參 與、維持健康體位； 避凶：預防三高、避 免頭部外傷、不抽 菸。預防失智，從健 康生活做起！