

衛生福利部 函

地址：11558台北市南港區忠孝東路6段488號

傳 真：(02)25220709

聯絡人及電話：江蕙如(02)25220888轉704

電子郵件信箱：huirurul66@hpa.gov.tw

受文者：教育部

發文日期：中華民國108年9月10日

發文字號：衛授國字第1080600941號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：衛福部國健署氣喘照護海報.jpg、衛福部國健署-預防骨質疏鬆海報.jpg
(1080600941-1.jpg、1080600941-2.jpg)

主旨：檢附氣喘照護海報及預防骨質疏鬆海報各1份，請貴單位協助宣導，詳如說明段，請查照。

說明：

一、為增加民眾慢性疾病防治之健康識能，提升自我照護能力，本部國民健康署提供旨揭海報(如附件)，請貴單位協助於相關網站宣導。

二、旨揭海報可至該署官網或健康九九網站下載，下載路徑：

(一)國民健康署官網：健康學習資源 文宣手冊 衛教宣導海
及單張專區 慢性病防治(網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=867>)

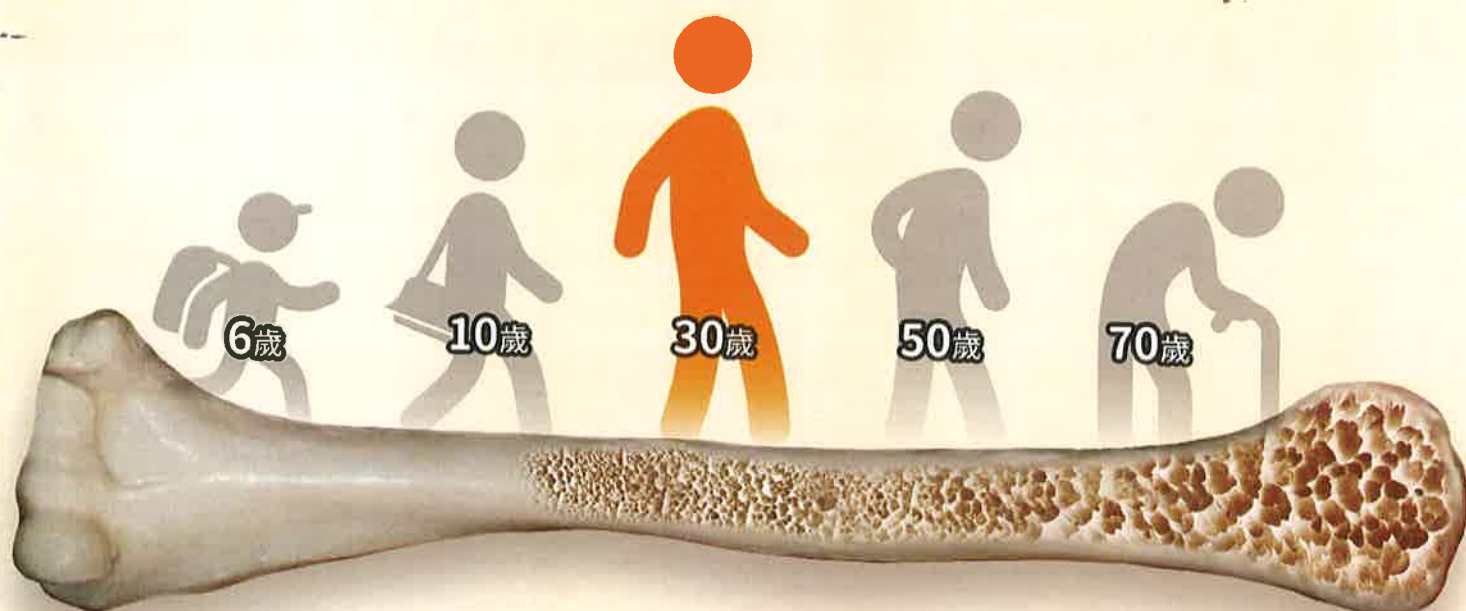
(二)健康九九網站：找教材 海報(網址：https://health99.hpa.gov.tw/EducZone/e_rList_Detail.aspx?Type=003)

正本：教育部、臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局、臺中市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、基隆市衛生局、嘉義市政府衛生局、桃園市政府衛生局、新竹縣政府衛生局、雲林縣衛生局、嘉義縣衛生局、屏東縣政府衛生局、臺東縣衛生局、花蓮縣衛生局、澎湖縣政府衛生局、金門縣衛生局、連江縣衛生福利局、新竹市衛生局、宜蘭縣政府衛生局、苗栗縣政府衛生局、彰化縣衛生局、南投縣政府衛生局

副本：電 交 2019/09/10 17:28:19 文 章



30歲後骨質密度 會隨著時間一點一滴流失



儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



均衡飲食

保持骨骼健康



戶外活動

於清晨或黃昏時曬太陽，促進鈣吸收
(每次不超過15分鐘)



定期運動

慢跑、健走或負重運動
(1週至少3天，每天30分鐘)



戒菸戒酒



衛生福利部國民健康署
本經費由菸品健康福利捐支應



更多訊息請上
衛福部官網查詢



家_カ長_チ和_ト小_コ朋_{トモ}友_{トモ}一_ニ起_ニ做_ス

○
可_カ以_ニ



一_ニ起_ニ打_ウ掃_ウ
減_ヘ少_シ過_ニ敏_ニ原_ニ



定_キ期_ニ看_ミ醫_ニ師_ニ
按_キ時_ニ用_ニ藥_ニ



出_デ門_ニ戴_カ口_ニ罩_ニ
注_イ意_ニ保_ニ暖_ニ

×
不_カ可_ニ以_ニ



吃_ク太_ニ多_ニ冰_ニ冷_ニ食_ニ物_ニ



接_カ近_ニ抽_ニ菸_ニ的_ニ人_ニ



衛生福利部國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

