

1. 每天戶外活動 2-3 小時有益眼睛健康、看螢幕閱讀 30 分鐘應休息 10 分鐘。
2. 「二要二不，從齒健康」：睡前一定要刷牙，使用含氟牙膏每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。不要傷害牙齒，少甜食，多漱口，不要以口餵食寶寶。
3. 預防大腸癌，從篩檢做起。50-74 歲 2 年 1 次糞便檢查。少吃燒烤、紅肉、多吃彩虹蔬果。
4. 預防登革熱，請做好「巡、倒、清、刷」清除積水容器，避免容器積水孳生病媒蚊，確保你我健康。
5. 國民健康署補助 45 至 69 歲女性，以及 40 至 44 歲且其二親等曾患有乳癌之婦女，每 2 年 1 次乳房 X 光攝影檢查，早期發現早期治療。
6. C 肝不能拖，不立即治療會導致肝硬化、肝癌。45-79 歲成人，以及 40-79 歲之原住民，可免費接受成人預防保健 B、C 型肝炎篩檢，終生一次，早期發現早期治療。
7. 產後即刻肌膚接觸的好處：讓寶寶更穩定、促進親子關係、促進母親子宮收縮、促進母乳哺餵。
8. 母乳是大自然專為寶寶所設計，提供成長過程中所需要的營養素，對新生兒的身體健康、心智乃至於人格發展都有長遠的影響。
9. 孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870。
10. 高級中等學校以下學校周邊環境全面禁菸，包含學校校門口、家長接送區、人行道等戶外場所全面禁菸。
11. 任何人都不可以提供或販賣菸品給未滿 18 歲者的青少年，違反者會被處罰新台幣 1 萬元至 5 萬元罰鍰。
12. 全市各區衛生所、合約醫療院所(門診、住院或急診)及特約藥局都可提供戒菸服務，免費戒菸專線 0800-63-63-63。
13. 電子煙可能含有尼古丁及一級致癌物甲醛，亦曾被驗出含安非他命、大麻，製造、輸入與販售均屬違法行為。
14. 三人以上室內工作與公共場所禁止吸菸，違者會被處新台幣 2 仟至 1 萬元罰鍰。
15. 本市連鎖超商、咖啡廳騎樓庇廊自 110 年 6 月 1 日起全面禁止吸菸違者最高處一萬元罰鍰。
16. 嚼檳榔不加配料也會致癌，30 歲以上嚼檳榔(含戒檳者)或吸菸者，兩年補助一次口腔黏膜檢查，免費諮詢專線 0800-222-543。
17. 選用「加氟食鹽」，添加於烹飪飲食中，預防蛀牙保護牙齒，大人小孩都需要。
18. 子宮頸抹片檢查 30 歲以上，每 3 年至少一次
19. 呷營養 顧健康，長者營養諮詢服務及營養講座請洽「臺南市政府衛生局社區營養推廣中心」，專線 0800-222-543
20. 反轉毒害四行動(行動一 珍愛生命~愛自己；行動二 防毒拒毒~拒菸、酒、毒沾身；行動三 知毒反毒~打擊毒害、毒品止步；行動四 關懷協助~積極轉介)、官田區衛生所關心您。
21. (一)「當您心情鬱卒，想有人陪伴談心事，請撥打 24 小時免費安心專線 1925(依舊愛我)或心理諮詢專線(06) 3352982 您還好嗎？讓我們一起談談 臺南市政府衛生局 關心您。
22. (二)「喝酒不過量、健康最重要」酒癮戒治諮詢專線(06) 2679751 轉 176。拒絕酒癮、健康就贏 臺南市政府衛生局 關心您。