



預防失智

三要三不行動

三要行動

- 1 要增加腦部活動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

三不行動

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量
(減少酒精的攝取)
- 3 不偏食
(均衡適量飲食習慣)

預防失智
快行動!



查詢失智相關資訊
請上國民健康署網站

如您需要協助請可撥打
失智關懷專線

0800-474-580
(失智時，我幫您)



衛生福利部
國民健康署



屏東縣政府
衛生局關心您

08-7363677