

以下提供4個問題
可以檢測自己是不是
飲酒過量

Q 你曾經不想喝太多，後來卻
無法控制而喝酒過量嗎？

是 否

Q 家人或朋友為你好而勸你少
喝一點酒嗎？

是 否

Q 對於喝酒這件事，你會覺得
不好或感到愧疚嗎？

是 否

Q 你曾經早上一起床尚未進食
之前，就要喝一杯才覺得比
較舒服穩定？

是 否

以上有1題以上答案為「是」，就
可能已經成為「問題性飲酒者」，
要儘快找精神科醫師評估與處理。

**不要讓酒精
傷害了你的生活**



**酒駕一時，後悔一世，
改變自己，
重新開始！**



若懷疑自己或家人
有過度飲酒的情況
請即早尋求
各醫療機構精神科治療
或各縣市政府衛生局諮詢



桃園市政府衛生局 <http://dph.tycg.gov.tw>
酒癮諮詢專線 03-3325880

不菸



不酒



不檳榔



**別讓菸酒檳誤一生
荷包健康都雙贏**



桃園市政府
FB粉絲團



桃園市政府
衛生局FB粉絲團



桃園市
社區營養推廣中心
FB粉絲團



桃園市政府
衛生局 無菸網



健康及高齡
友善城市



健康生活網

桃園市政府衛生局 關心您

廣告

戒菸服務

戒菸門診

衛生福利部國民健康署在各特約醫事機構(合約醫院、診所和社區藥局)提供戒菸治療服務，詳情請見衛生福利部國民健康署戒菸治療管理中心網站。

戒菸專線

0800-63-63-63

如戒菸相關需求，可撥打免付費戒菸專線。週一至週六上午9時至下午9時，提供國、台、客、英語服務，將依照您的需求，提供轉介諮詢宣導資料等服務。



菸害防制

Q&A

Q 請問您知不知道菸品會引起身體的何種病症？

A 吸菸罹癌-傷心(心臟病)、傷肺(肺癌)、小心口(口腔癌)請戒菸保健康。

Q 「在有人吸菸過的房間活動也會有害健康」您同意嗎？

A 同意。吸菸造成有毒物質殘留於桌椅、地板、牆壁、馬桶等家具，並經過數天、數周、數月飄散到空氣。

Q 可以在法定禁菸場所吸食電子煙嗎？

A 依據本市電子煙危害防制自治條例規定，依菸害防制法規定及本市公告之禁菸場所全面禁止吸食電子煙，違者處新臺幣2千至1萬元罰鍰。吸食電子煙有害健康，徹底戒菸(煙)保安康。

Q 於禁菸場所吸菸處罰為何？

依菸害防制法第31條規定
A (1)負責人：應於所有入口處及適當地點設置明顯禁菸標示，且不得供應與吸菸有關之器物，違者罰新臺幣1萬至5萬元罰鍰。
(2)吸菸者：禁菸場所吸菸者可罰新臺幣2千至1萬元罰鍰。



檳榔不入口·健康就長久

檳榔子本身就是致癌物

即使不加紅灰、白灰、荖花、荖葉等配料，檳榔子仍會導致癌症，為了愛您的家人，一起來拒嚼檳榔！

提醒您！政府有補助每2年1次口腔黏膜檢查

補助對象

- ※ 30歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸的民眾
- ※ 18歲以上有嚼檳榔(含已戒)習慣的原住民
- ※ 可至牙科、耳鼻喉科或經口腔黏膜檢查訓練核可的醫療院所接受檢查喔！

桃園市13區衛生所

衛生所名稱	地 址	電 話
桃園區衛生所	桃園市桃園區國豐三街123號4樓	03-3791888
中壢區衛生所	桃園市中壢區溪洲街296號	03-4352666
八德區衛生所	桃園市八德區介壽路2段361巷28號	03-3662781
平鎮區衛生所	桃園市平鎮區振興路1號	03-4576624
楊梅區衛生所	桃園市楊梅區校前路409號2樓	03-4750151
大溪區衛生所	桃園市大溪區仁愛路1號	03-3882401
龜山區衛生所	桃園市龜山區自強南路103號	03-3299645
蘆竹區衛生所	桃園市蘆竹區長安路2段238號	03-3525303
大園區衛生所	桃園市大園區中正西路19號	03-3862024
新屋區衛生所	桃園市新屋區中山路239號	03-4772018
龍潭區衛生所	桃園市龍潭區大昌路1段277號2樓	03-4792033
觀音區衛生所	桃園市觀音區觀新路58號	03-4732031
復興區衛生所	桃園市復興區中正路25號	03-3822325