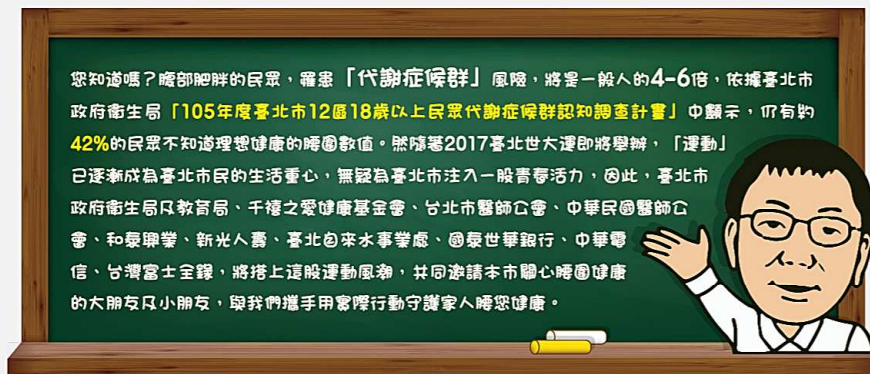




活動日期： 106年7月29日（星期六）10時

主辦單位： 臺北市衛生局、臺北市教育局

協辦單位： 千禧之愛健康基金會

中華民國醫師公會全國聯合會

台北市醫師公會

參加對象： 所有關心腰圍健康的市民朋友

活動地點： 臺北市立動物園 大門廣場
(臺北市文山區新光路2段30號)

活動好康：

【入園拿好康】

自106年7月1日起，至少完成一次「腰圍量測紀錄」，並至活動現場與熊讚及OPEN小將一起參與「千人齊聚量腰圍 掌握健康自主權」宣示後，即可憑單獲得限量版精美禮品1份。

【腰瘦健康進步獎】

家中有就讀本市國小4-5年級學童之家長，於5-6月份期間，完成學習單之腰圍量測活動，經過活動現場醫師衛教及量測，發現腰圍有減少2公分，即可獲得「腰瘦健康進步獎—提獎券200元整」。

醫同腰約世大運 爸媽健康您熊讚



基本資料

姓名：

年齡：

手機：

性別：

入園拿好康 腰圍量測記錄：(成人)

日 期	第1週		第2週		第3週		第4週		參與千人量腰圍 活動禮品兌換章
	月	日	月	日	月	日	月	日	
腰 圍 單位：公分	公分		公分		公分		公分		主辦單位填寫
結 果	☐ 標準		☐ 標準		☐ 標準		☐ 標準		
標準值： 男性90cm 女性80cm	☐ 過大 請繼續加油		☐ 過大 請繼續加油		☐ 過大 請繼續加油		☐ 過大 請繼續加油		

**腰瘦健康
進步獎**

學習單量測腰圍：
(由主辦單位現場查詢後填寫核章)

活動現場量測腰圍：
(由現場工作人員量測後填寫核章)

腰瘦健康進步獎
提獎券兌換章

主辦單位填寫

兩項活動可同時參加，紀錄單如不敷使用可自行影印



想陪孩子長大 就別讓您的腰圍過大!

親愛的家長，您還記得跟孩子一起完成的「親子量腰圍學習單」嗎？我們除了希望透過學習單的衛教內容，讓親子共同學習正確量腰圍的方式，了解腰圍標準值及預防「代謝症候群」之重要性外，最重要的是要讓家長知道，想陪孩子長大，就別讓您的腰圍過大，而人與人之間，心最靠近的距離就是「擁抱」，透過「擁抱」可以增進親子情感，透過「擁抱」更可以關心家人腰圍健康，臺北市政府衛生局及教育局誠摯邀請您與家人一同手拉手，愛的抱抱守護腰圍健康！

什麼是代謝症候群？

1. 代謝症候群是指腰圍過粗、血糖及血壓偏高、血脂有異常群聚現象，會增加罹患心血管疾病機會。
2. 代謝症候群的判定標準：
衛生福利部國民健康署公告：如果符合下列三個或以上的危險因子，就稱為「代謝症候群」；只要有一個危險因子，稱為「代謝症候群高危險群」。

代謝症候群的危險因子

1. 年齡長者。
2. 遺傳因素。
3. 不良生活型態，如抽菸、喝酒過量、飲食不均衡及運動不足等。



代謝症候群的判定標準

危險因子	異常值
腹部肥胖(腰圍)	男性 ≥ 90 公分(約35吋) 女性 ≥ 80 公分(約31吋)
血壓上升	收縮壓(SBP) ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓(DBP) ≥ 85 毫米汞柱 或依醫師處方使用降血壓藥，血壓正常
空腹血糖上升	空腹血糖值(FG) ≥ 100 毫克/公升 或依醫師處方使用降血糖藥，血糖正常
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯(TG) ≥ 150 毫克/公升
高密度脂蛋白膽固醇過低	男性 < 40 毫克/公升 女性 < 50 毫克/公升



預防代謝症候群五大祕訣

飲食高纖、少鹽、少油及少糖，每週中度身體活動150分鐘 健康生活好輕鬆！



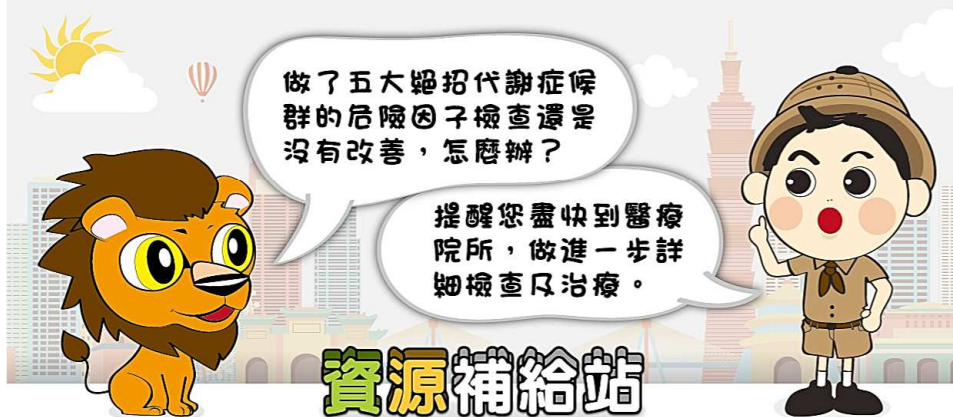
第1招 聰明選，健康吃 營養均衡最重要 天天要吃六大類、天天五蔬果

第2招 動動手，動動腳 增進動態生活 善用時間做運動

第3招 不吸菸，少喝酒 吸菸喝酒有害健康 要戒菸酒有絕招

第4招 壓力去，活力來 處理壓力好撇步 正向積極思考

第5招 做檢查，早發現 定期健康檢查(測量腰圍、血壓、空腹血糖值、血脂值)



你可以利用的資源

提供篩檢各項服務項目

1. 成人健康檢查
2. 三高健康檢查
3. 複合式社區篩檢
4. 健康便利站
5. 台北防癌一指通APP
6. 血壓量測據點、血糖、成人健檢特約醫院



代謝症候群相關活動及諮詢網站

1. 臺北市政府衛生局
2. 衛生福利部國民健康署
3. 教育部體適能網站
4. 財團法人千禧之愛健康基金會

