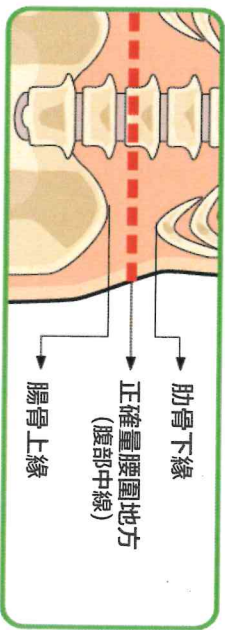


腰圍八九十 健康常維持

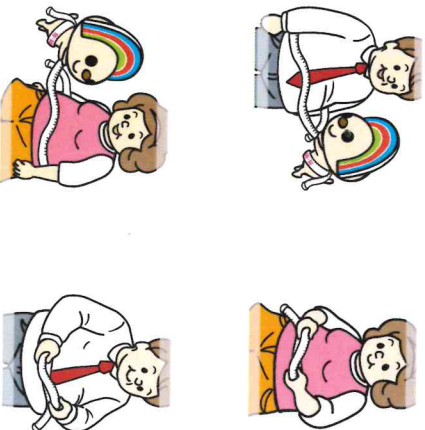
如何正確測量腰圍(簡易記憶版)

- 1. 謹記「腰圍」三字，拉，量。
- 2. 抱：手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。
- 3. 拉：雙手將量尺沿著腰圍拉開。
- 4. 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。



家庭腰圍紀錄單

(請擇二填寫即可)



爸	爸	爺	爺
年 歲	年 歲	年 歲	年 歲
腰圍 公分	腰圍 公分	腰圍 公分	腰圍 公分
☐ 合格	☐ 合格	☐ 合格	☐ 合格
☐ 超標	☐ 超標	☐ 超標	☐ 超標

其他： 年 歲，腰圍 公分，☐ 合格 ☐ 超標

腰圍糾察隊



親子量腰學習單

學校： 年 級： 班
國小 小學

親愛的同學你好：
為了守護家人健康，請與家人分享代謝症候群相關知識，並找到2位20歲以上家人為他們量測腰圍，將腰圍數值填入紀錄單中後記得交回給老師。讓我們一起成為優秀的腰圍糾察隊員吧！

成人代謝症候群判定標準及其危險性

以下5項危險因素中，若包含3項或以上者，即可診斷為代謝症候群患者：

危險因子		腹部肥胖	血壓偏高	空腹血糖值偏高	血脂	類別
腰圍：男性 ≥ 90 cm 女性 ≥ 90 cm		收縮壓 ≥ 130 mmHg 或 舒張壓 ≥ 85 mmHg	≥ 100 mg/dl	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl	高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)偏低	三酸甘油酯偏高

代謝症候群患者未來罹患慢性疾病的機率較一般人高



腰圍八九十 健康常維持