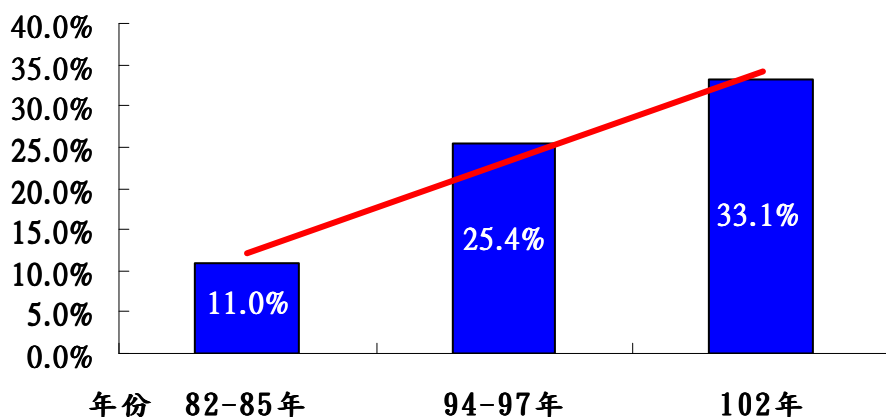


附件

圖 1. 82-102 年 19 歲以上男性腰圍過大(腰圍 ≥ 90 公分)比率變化趨勢

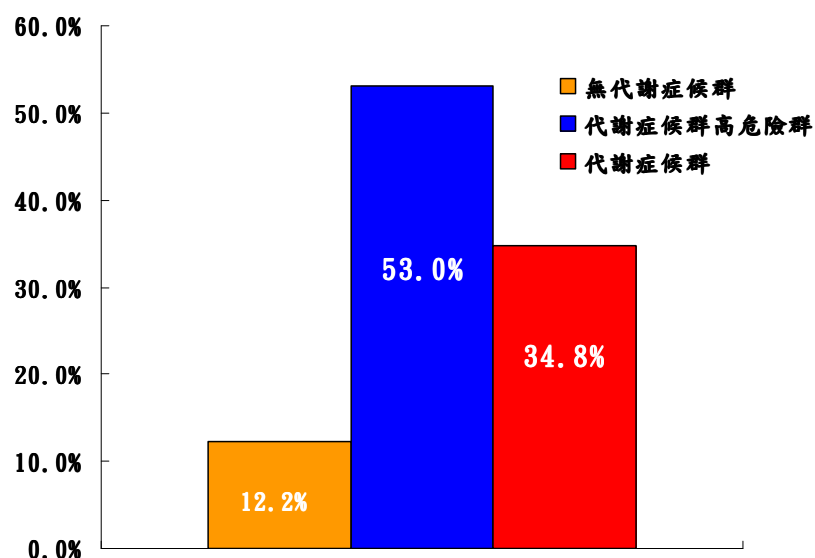


資料來源：82-85 年、94-97 年與 102 年「國民營養健康狀況變遷調查」

表 1. 代謝症候群 5 大警戒指標

代謝症候群 5 大警戒指標	
若三項或以上超標，即認為代謝症候群；有任一項者則為代謝症候群高危險群。	
危險因子	異常值
腹部肥胖	男性腰圍 ≥ 90 cm (35 吋)
	女性腰圍 ≥ 80 cm (31 吋)
血壓上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg
	舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇過低	男性 < 40 mg/dl
	女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值上升	≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯上升	≥ 150 mg/dl

圖 2. 40 歲以上男性代謝症候群高危險群及罹患代謝症候群之比率



資料來源：102 年 1-6 月健康署成人預防保健服務檢查結果統計

表 2. 各年齡層男性量腰圍情形 (N=5732)

年齡層	一個月內	三個月內	半年內	超過半年以上(含從未量腰圍)
全部	18.1	12.5	9.6	59.8
30 歲以上	17.7	11.7	9.1	61.5
18-29 歲	19.1	15.3	11.0	54.6
30-39 歲	18.1	14.3	9.4	58.2
40-49 歲	18.9	12.3	11.5	57.2
50-59 歲	18.1	10.3	8.7	62.9
60-64 歲	16.4	8.9	7.7	66.9
65 歲以上	15.6	10.4	6.4	67.6

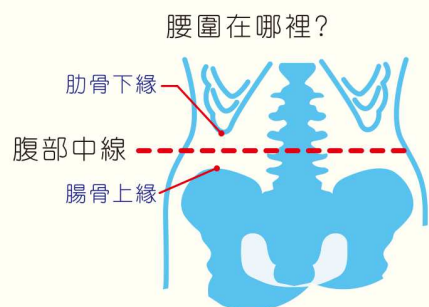
資料來源：102 年健康危害行為監測調查(BRFSS)

原始題目為：民眾最近一次量腰圍是什麼時候？(1) 一個月內 (2) 三個月內 (3) 半年內 (4) 超過半年以上 (5) 從未量過腰圍。

圖 3. 腰圍正確量測方式

健康腰圍小提醒

步驟 123，輕鬆量腰圍



男性腰圍 < 90 cm (35 吋)，女性腰圍 < 80 cm (31 吋)

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 皮尺繞過腰部，調整皮尺高度在左右兩側腸骨上緣（側腰骨盆上端骨頭）、肋骨下緣的中間點，並讓皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
3. 在吐氣結束時，量取腰圍。

第六屆「全國健康月」活動開跑

7-ELEVEN 千禧健康小站「全國健康月」活動，免費健檢送早餐

千禧之愛基金會於2009年起，於7-ELEVEN擇點成立「千禧健康小站」，提供民眾量血壓、測量腰圍等服務，帶領民眾一起「實踐3D健康生活」(Do Control, Do Health Diet, Do Exercise)，遠離三高慢性病，共同打擊代謝症候群。

今年7-ELEVEN 千禧健康小站「全國健康月」活動也將於8月9日起，至8月30日每周六早上10:00-12:00，於全台-北中南東分區舉辦活動。邀您來免費量腰圍、血壓，活動當日健康小站也將有專業護理人員駐點提供諮詢服務。今年全國健康月活動規模更擴大規模，持續在9~10月之間舉辦回測活動，同時安排互動遊戲，寓教於樂過程中獲得每日健康飲食知識，參加的民眾只要與7-ELEVEN門市人員進行飲食健康問答遊戲，即可獲贈免費早餐，希望藉由一系列推廣活動，達成國人長壽享好命的目標！

活動日期：

日 期	活動區域	
8/9(六) 10:00-12:00	北部 200 家門市	台北市、新北市、基隆市、桃園縣、新竹市、新竹縣、苗栗縣、連江縣
8/16(六) 10:00-12:00	中部 79 家門市	台中市、彰化縣、南投縣
8/23(六) 10:00-12:00	南部 204 家	雲林縣、嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、澎湖縣、金門縣

8/30(六) 10:00-12:00	東部 105 家	宜蘭縣、花蓮縣、台東縣
------------------------	-------------	-------------

活動門市查詢：<http://1000-love.org.tw/user/depot.aspx?SNo=0000329>

(活動時間及地點以主辦單位公告為主)