

# 更年期重愛自己

## 心動舒食

### 揪友談心

維持愉快心情  
多與親人朋友分享心事

### 規律運動

伸展暖身並適時  
做肌力、有氧運動

### 放鬆舒緩

透過閱讀、聽音樂、  
瑜珈，舒緩生活壓力

### 均衡飲食

掌握少油少鹽少糖、  
高纖飲食原則、補充  
維他命



衛生福利部 關心您  
Ministry of Health and Welfare

更年期婦女  
自我健康照顧



附件

表一、19-64 歲女性血壓、血糖、血脂、腰圍問題現況

(腰圍過大比例，高血壓前期盛行率、糖尿病前期盛行率、高三酸甘油酯盛行率、低高密度脂蛋白膽固醇盛行率)

年齡	腰圍過大 比例 (%)	高血壓前期 盛行率 (%)	糖尿病前期 盛行率 (%)	高三酸甘油酯 盛行率 (%)	低高密度脂蛋白膽固醇 盛行率 (%)
19-44 歲	39.1	8.8	11.2	5.7	22.0
45-64 歲	59.0	22.1	31.8	18.5	28.6

1. 資料來源：106-109 年國民營養健康調查。
2. 腰圍過大比例定義：女性 $\geq 80$  公分
3. 高血壓前期定義： $120 \leq$ 收縮壓 $\leq 139$  mmHg 或  $80 \leq$ 舒張壓 $\leq 89$  mmHg
4. 糖尿病前期定義：空腹血糖值 100-125 mg/dL
5. 高三酸甘油酯定義： $\geq 200$  mg/dL 或有服用降血脂藥物
6. 低高密度脂蛋白膽固醇定義： $< 50$  mg/dL