

表 1. 各年齡層男性量腰圍情形 (N=1579)

| 年齡層 | 一個月內 | 三個月內 | 半年內 | 超過半年以上 | 從未量過腰圍 |
|---------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|
| 全部 | 18.4 | 15.5 | 8.0 | 40.7 | 17.4 |
| 30 歲以上 | 18.1 | 16.6 | 7.3 | 39.5 | 18.5 |
| 18-29 歲 | 19.95 | 10.73 | 11.39 | 45.28 | 12.66 |
| 30-39 歲 | 17.28 | 24.20 | 7.49 | 44.06 | 6.96 |
| 40-49 歲 | 20.67 | 13.29 | 6.10 | 43.68 | 16.26 |
| 50-59 歲 | 18.66 | 18.65 | 5.75 | 38.05 | 18.89 |
| 60-64 歲 | 20.77 | 15.24 | 7.66 | 32.42 | 23.91 |
| 65 歲以上 | 12.86 | 8.08 | 10.72 | 31.80 | 36.54 |

資料來源：2012 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？

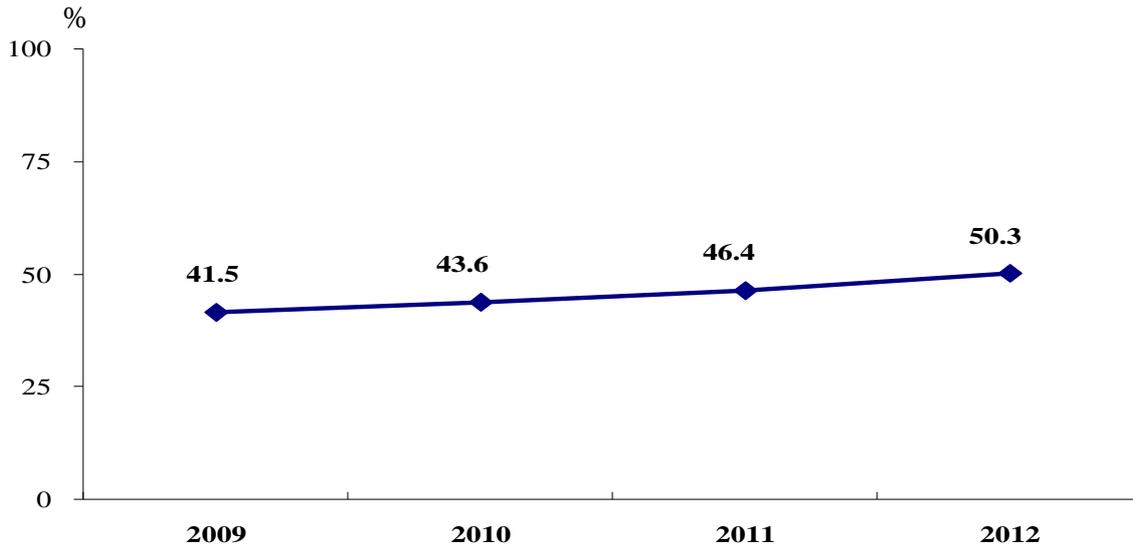
表 2. 代謝症候群 5 大警戒數字

| 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 |
| 高密度酯蛋白膽固醇過低 | 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 |

* 資料來源：衛生福利部國民健康署

註：以上五個危險因子中，若包含三項或以上者，即認定為代謝症候群；有任一項者則為代謝症候群高危險群。

圖 1. 國人對男性健康腰圍的認知率



註 1：資料來源為 2009~2012 年健康行為危害因子電話訪問調查(BRFSS)。

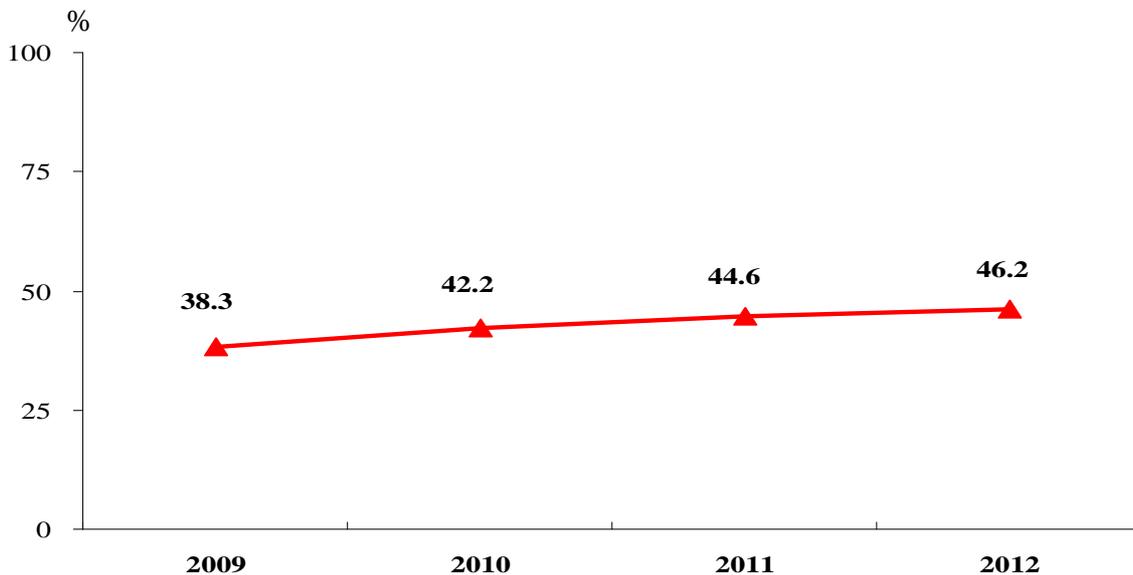
註 2：問卷題目：請問以健康的標準來看，18 歲以上男性的腰圍最好不超過 31 吋、35 吋還是 39 吋？

(01) 31 吋或 80 公分 (02) 35 吋或 90 公分 (03) 39 吋或 100 公分

(94) 其他 (95) 拒答 (98) 不知道 (98、99 年問題為 80、90、100 公分)

註 3：回答「(95)拒答」及「(98)不知道」者，皆以遺漏值處理。

圖 2. 國人對女性健康腰圍的認知率



註 1：資料來源為 2009~2012 年健康行為危害因子電話訪問調查(BRFSS)。

註 2：問卷題目：請問以健康的標準來看，18 歲以上女性的腰圍最好不超過 27 吋、31 吋還是 35 吋？

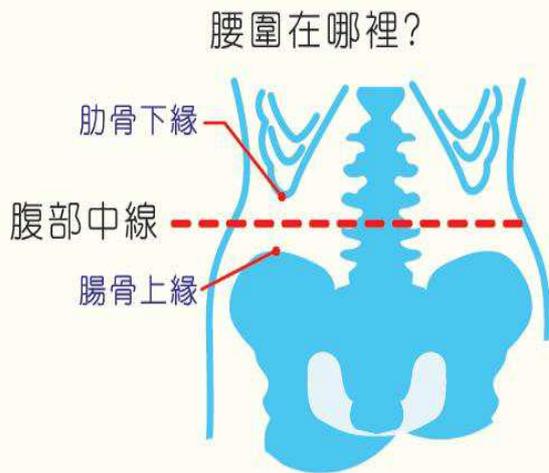
(01) 27 吋或 70 公分 (02) 31 吋或 80 公分 (03) 35 吋或 90 公分

(94) 其他 (95) 拒答 (98) 不知道 (98、99 年問題為 70、80、90 公分)

註 3：回答「(95)拒答」及「(98)不知道」者，皆以遺漏值處理。

圖 3. 腰圍正確量測方式

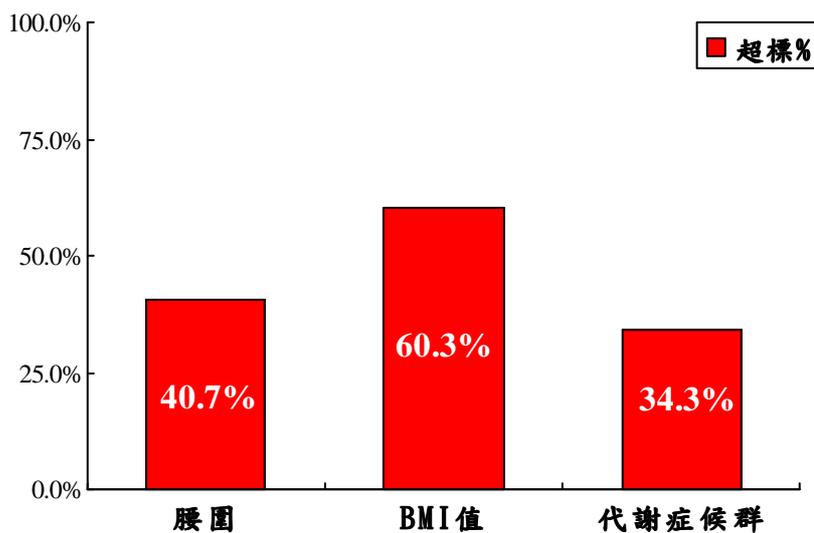
步驟 123，輕鬆量腰圍



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

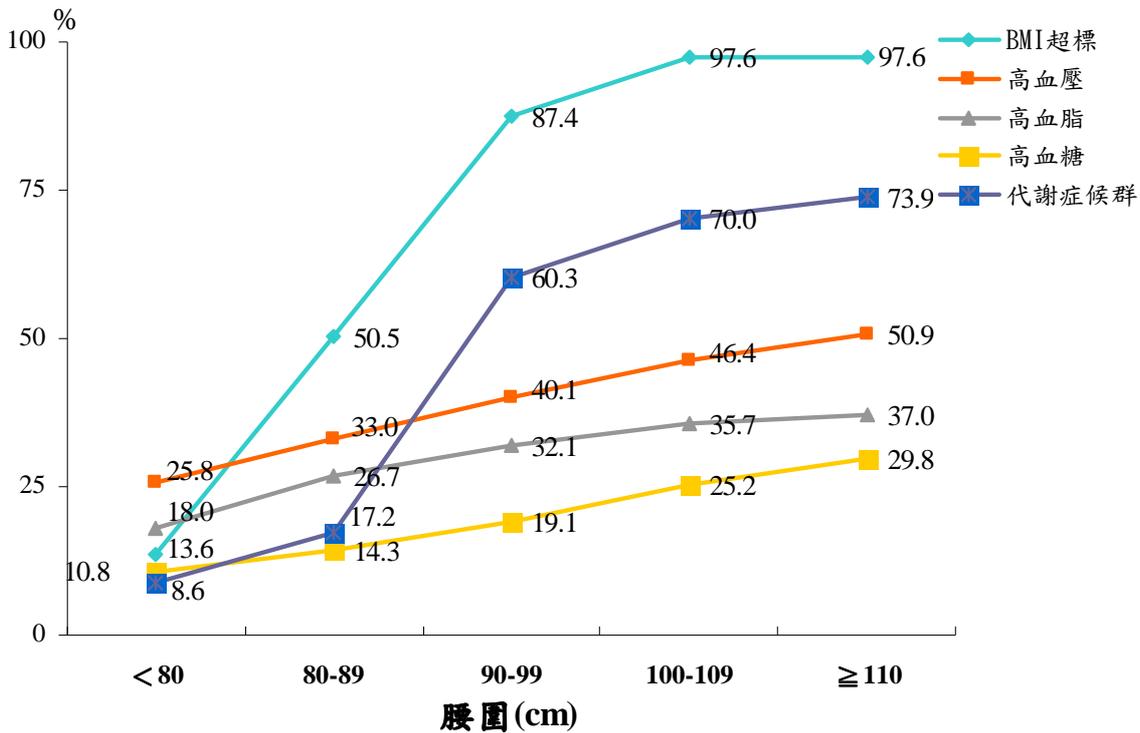
1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 皮尺繞過腰部，調整皮尺高度在左右兩側腸骨上緣（側腰骨盆上端骨頭）、肋骨下緣的中間點，並讓皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
3. 在吐氣結束時，量取腰圍。

圖 4. 40 歲以上男性腰圍、BMI 超標及代謝症候群之比率



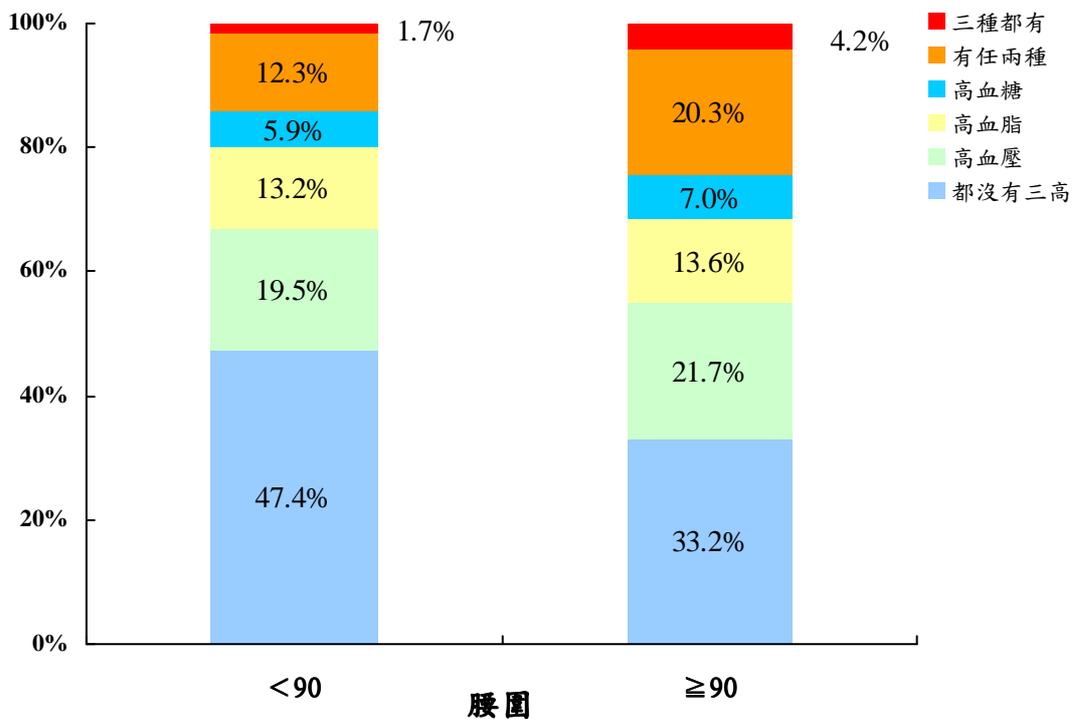
資料來源：101 年健康署成人預防保健服務檢查結果統計

圖 5. 腰圍越粗，三高及代謝症候群比率越高



資料來源：101 年健康署成人預防保健服務檢查結果統計

圖 6. 腰圍超標，越容易罹患多種慢性疾病



資料來源：101 年健康署成人預防保健服務檢查結果統計