



健康存摺

健康帳號：

(學號/員編)

健康擁者：





A decorative border surrounds the central text. The top border features a yellow star, a carrot, a blue and white striped dumbbell, another carrot, and another yellow star. The bottom border features a yellow star, an apple, a lemon, a slice of watermelon, another apple, another lemon, and another yellow star. The left and right sides of the border are decorated with a green drink with red fruit and a blue water bottle.

我的健康管理目標

請自行勾選想完成的目標。

- 我的 每日喝水量 : 3000cc/day
- 我的 健康餐盤 : 五份蔬菜/day
- 我的 減糖飲料 : 3分糖/杯/月

BMI / 腰圍測量

世界衛生組織(WHO)建議以比較簡單經濟，便於推廣的方法—身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

- BMI = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺) ÷ 身高(公尺)

BMI	狀態	建議
<18.5	過輕	需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
18.5-23.9	正常	要繼續保持！
24-26.9	過重	要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
≥ 27	肥胖	需要立刻力行「健康體重管理」囉！

集點卡



腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管病和糖尿病的風險。

理想腰圍範圍

男性	小於90公分(35英吋)
女性	小於80公分(31英吋)



● 腰圍測量：

- 1 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 2 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣（腸骨上緣）至肋骨下緣的中間點，用貼紙或內褲定位後，將皮尺繞過定位點，同時注意皮尺與地面持平，並緊貼、不擠壓皮膚。
- 3 維持正常呼吸。在吐氣結束時，量取腰圍數。



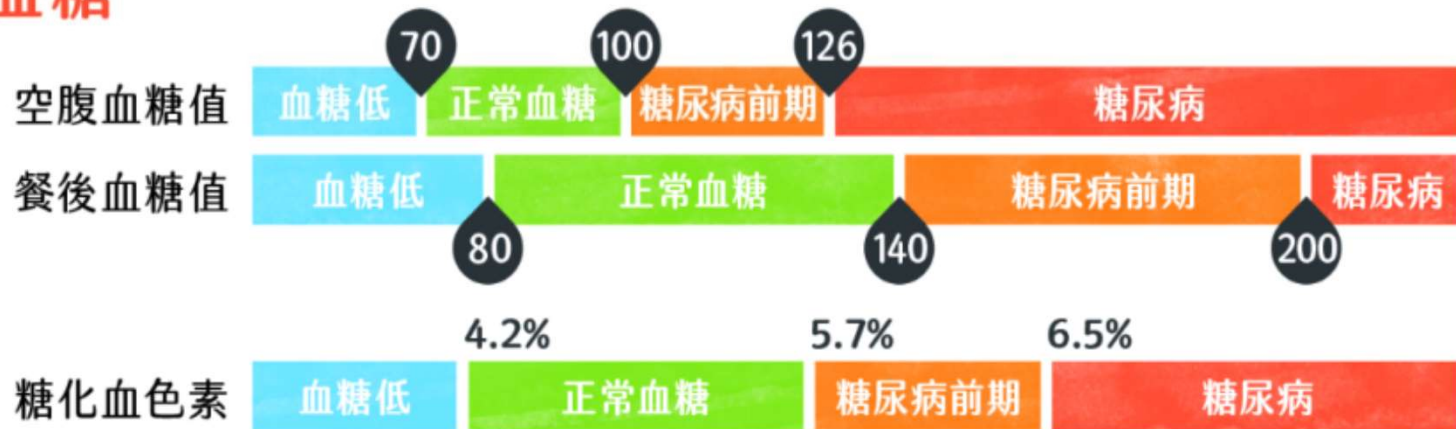
血壓

	血壓分類	收縮壓(毫米汞柱)	舒張壓(毫米汞柱)
正常血壓	理想血壓	<120	<80
	正常血壓	<130	<85
	正常但偏高	130-139	或85-89
高血壓	高血壓第一期	140-159	或90-99
	高血壓第二期	160-179	或100-109
	高血壓第三期	≥ 180	≥ 110

居家血壓量測的722法則

- ① 連續測量7天
- ② 起床、睡前各量1次
- ② 每次量2遍

血糖



	一般人標準值	糖尿病前期	糖尿病
空腹血糖值	70-100mg/dl	101-125mg/dl	≥ 126 mg/dl
餐後血糖值	80-140mg/dl	141-199mg/dl	≥ 200 mg/dl
糖化血色素	<5.7%	5.7-6.4%	$\geq 6.5\%$

血脂

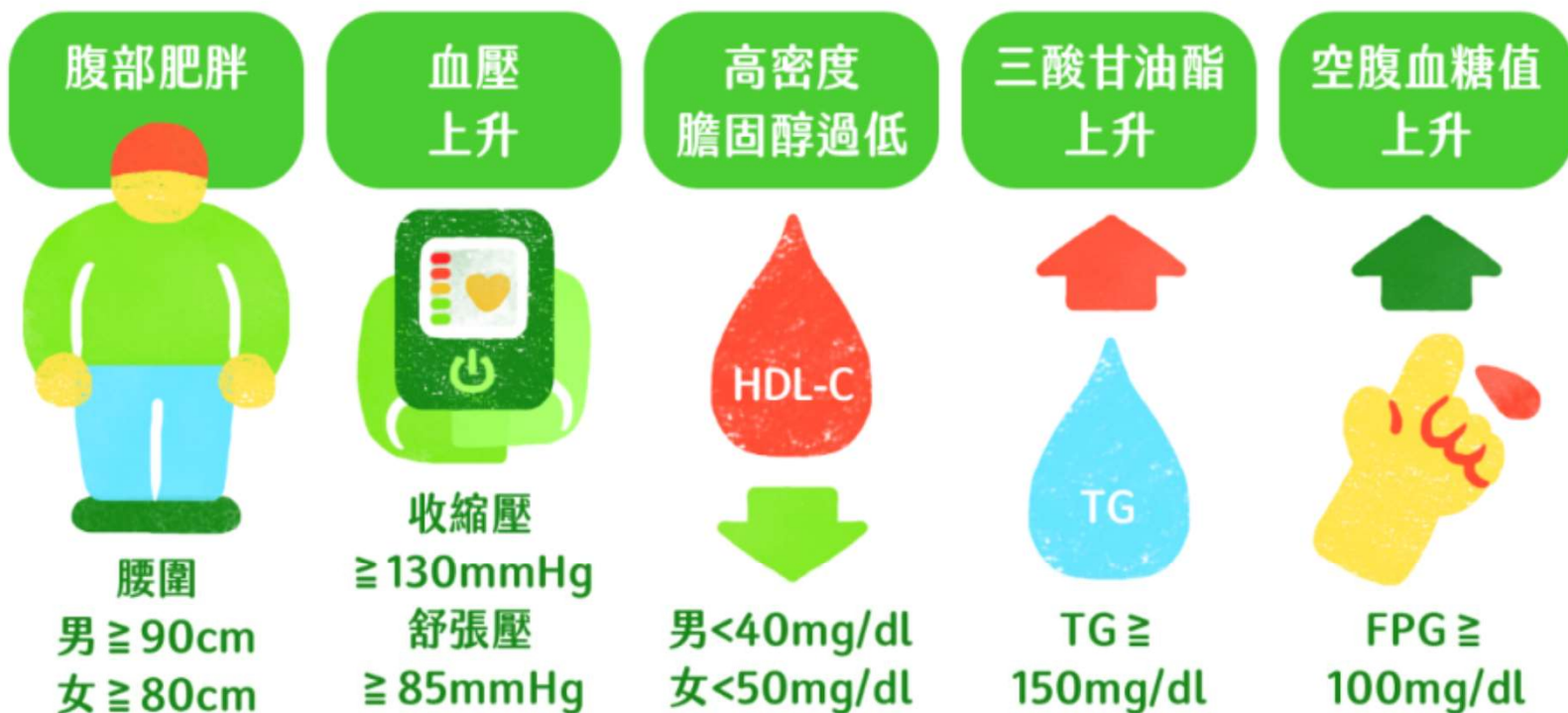
種類	正常值
總膽固醇	<200mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇	<130mg/dl
高密度脂蛋白膽固醇	男>40mg/dl；女>50mg/dl
三酸甘油脂	<150mg/dl

生活、飲食建議

- 七八分飽就好，油炸類少吃
- 規律運動，有氧和肌力都要
- 維持理想體重
- 必要時與醫師討論藥物治療
- 高膳食纖維蔬果可降低血脂
- 抽菸會升血脂，要戒菸
- 定期回診抽血檢查血脂濃度

代謝症候群

代謝症候群五大指標：符合三項（含）以上即可判定為代謝症候群。



預防五大絕招

第 1 招－聰明選、健康吃

運用「三低一高」健康飲食口訣：
低油、低糖、低鹽、高纖。

第 2 招－站起來，動三十

減少久坐；一天至少運動30分鐘。

第 3 招－不吸菸、少喝酒

第 4 招－壓力去，活力來

轉移憂慮，適當發洩，比如運動、
聊天、閱讀、唱歌等。

第 5 招－做檢查，早發現

善用成人預防保健檢查。



運動

根據世界衛生組織最新運動建議，你的身體活動量達標了嗎？

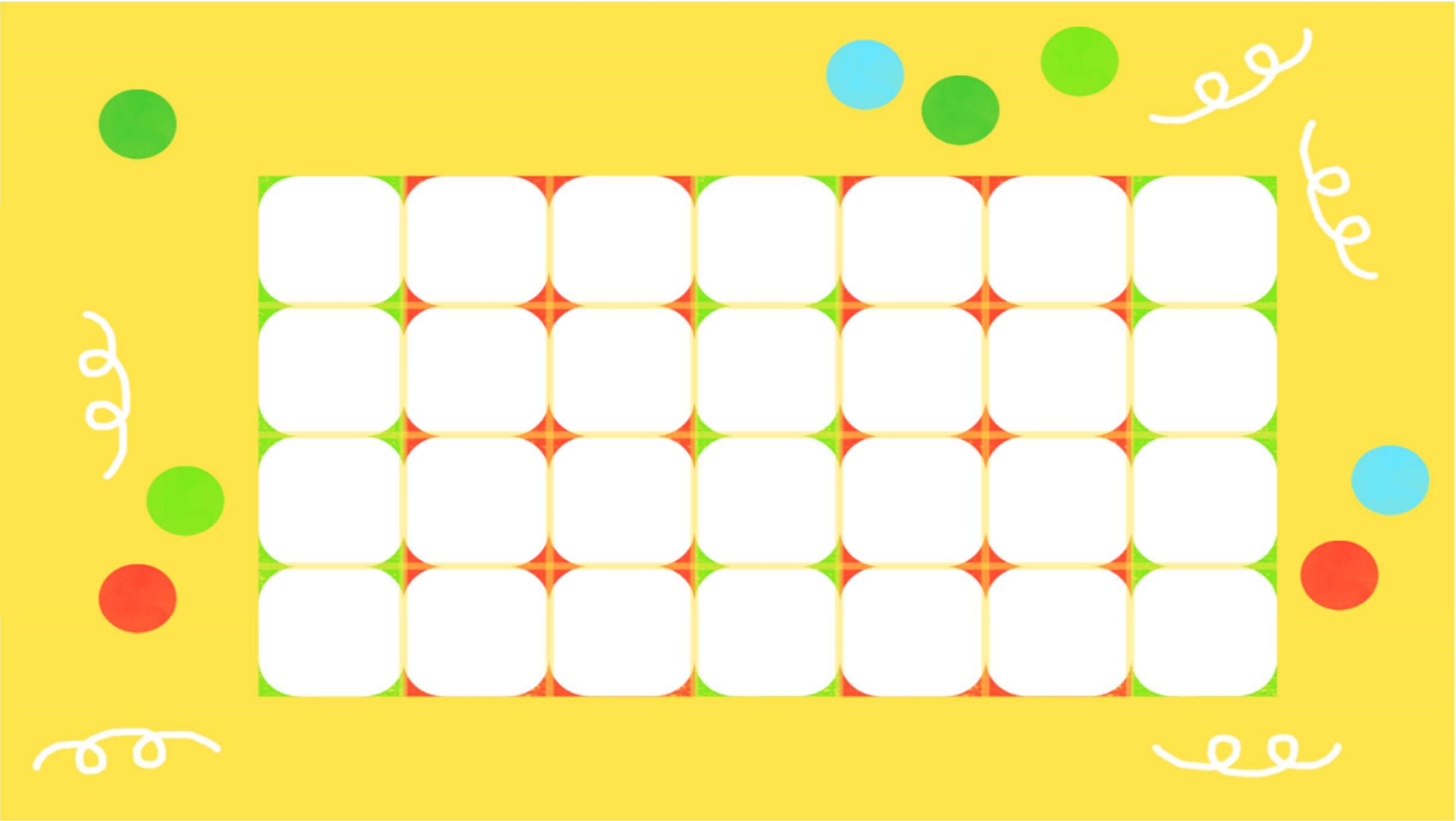
世界衛生組織(WHO)研究發現，除了吸菸、喝酒、不健康飲食之外，「身體活動量不足」也是慢性病的重要危險因子之一。

建議18-64歲成年人每周應至少150分鐘以上的中度量運動，如快走、跑步等，建議由「333」提升為「533」，每周5天，每次最少30分，運動時心跳達到130以上。

生活化運動撇步

- 步行通勤強身有活力
- 家人相約戶外互動與活動
- 上下午各15分鐘健康操
- 走樓梯取代搭電梯
- 寶特瓶裝水或沙替代啞鈴
- 好友踏青飲茶健身搏感情

※以上資料來源：衛生福利部國民健康署、中華民國防高血壓協會



點數登記

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

合計：





發行單位

國立陽明交通大學 學務處衛生保健組