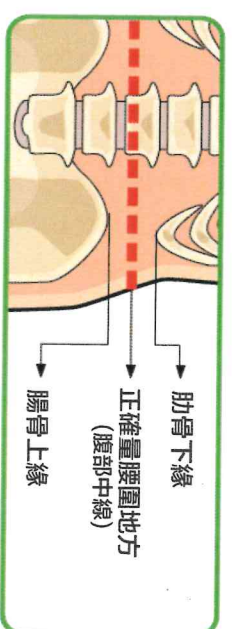




腰圍八九十 健康常維持

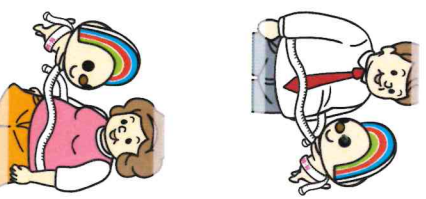
如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

1. 謹記「量腰、口號」、「抱、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。



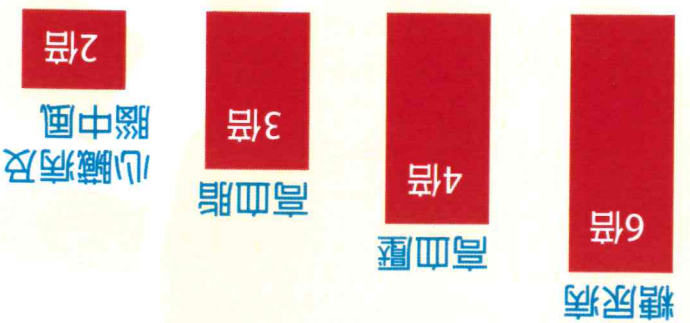
家庭腰圍紀錄單

(請選擇二項填寫即可)



爸	年	歲	腰圍	公分	<input type="checkbox"/> 合格	<input type="checkbox"/> 超標
媽	年	歲	腰圍	公分	<input type="checkbox"/> 合格	<input type="checkbox"/> 超標
爺	年	歲	腰圍	公分	<input type="checkbox"/> 合格	<input type="checkbox"/> 超標
奶	年	歲	腰圍	公分	<input type="checkbox"/> 合格	<input type="checkbox"/> 超標

其他：年 歲，腰圍 公分，合格 超標



代變荷和群體並未翻過吹薩遍性新約薩排數一般入前



危險因子	腰圍：男性 ≥ 90 cm 女性 ≥ 90 cm
腹部肥胖	收縮壓 ≥ 130 mmHg 或 舒張壓 ≥ 85 mmHg
空腹血糖值偏高	≥ 100 mg/dl
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)偏低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
三酸甘油脂偏高	≥ 150 mg/dl

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：

成人代謝症候群判定標準及其危險性

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！



腰圍糾察隊

親子量腰學習單

學校：_____ 國小
班級：_____ 年級 班

家長共同閱讀 留存聯