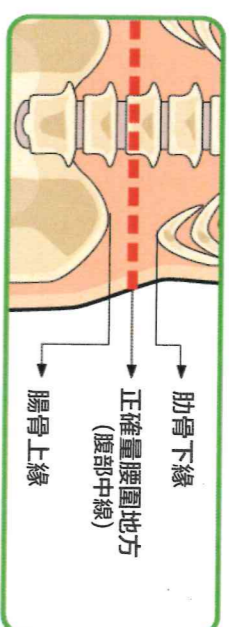




腰圍八九十 健康常維持

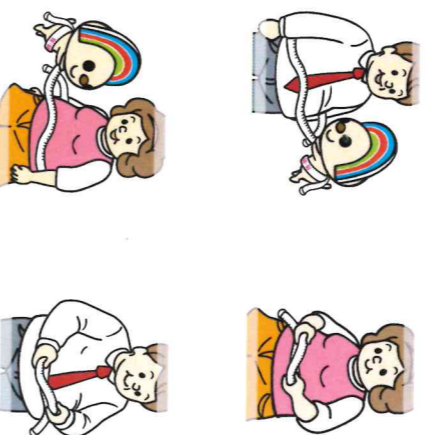
如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

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)



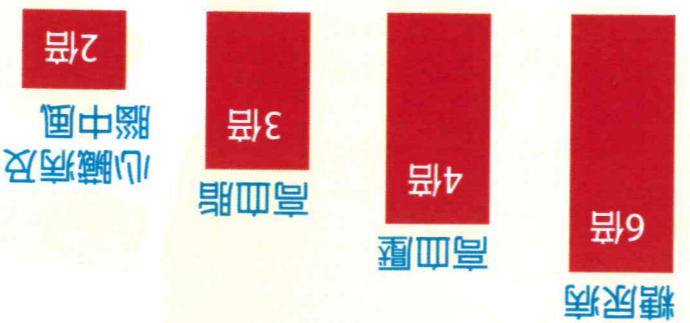
爸爸：年 歲，腰圍 公分，合格 超標

媽媽：年 歲，腰圍 公分，合格 超標

爺爺：年 歲，腰圍 公分，合格 超標

奶奶：年 歲，腰圍 公分，合格 超標

其他：年 歲，腰圍 公分，合格 超標



代變症和糖尿病及高血壓吹薩姆症新的選擇數一般入前



危險因子	腰圍：男性 ≥ 90 cm 女性 ≥ 80 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	三酸甘油酯偏高	≥ 150 mg/dl
類別	自								

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