

請詢問醫師，立即加入管理計畫



20歲以上國人
每10人
近3人有

代謝症候群

健檢報告中
5項指標

- 腰圍過粗
- 空腹血糖偏高
- 血壓偏高
- 三酸甘油酯偏高
- 高密度脂蛋白膽固醇偏低

有3項
就是！

邀請20-69歲的您 翻轉代謝症候群 遠離慢性病

你知道

代謝症候群嗎？

20歲以上國人每10人近3人有代謝症候群

你符合幾項？

健檢報告中5項指標

符合**3項**就是代謝症候群

- 腰圍過粗
- 空腹血糖偏高
- 血壓偏高
- 三酸甘油酯偏高
- 高密度酯蛋白膽固醇偏低

邀請 20 至 69 歲的您 遠離代謝症候群

有
代謝症候群
糖尿病前期
民眾

確認3個月
(90天)內
檢查數據

收案

追蹤
管理

週期
評估



代謝症候群防治資訊



代謝症候群診所名單

透過健康管理及生活型態改善，
可有效降低慢性病風險。



臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

廣告

正確 量腰圍

遠離代謝症候群

維持健康腰圍

男性 < 90cm 女性 < 80cm

- 早晨空腹，除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 將皮尺繞過腰部，量取腹部中線(骨盆上緣至肋骨下緣的中線)。
- 皮尺與地面保持平行，緊貼、不擠壓皮膚。
- 維持正常呼吸，吐氣結束時量取腰圍。

 **HPA** 衛生福利部
國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告



國民健康署代謝症候群衛教影片

代謝症候群防治宣導_檢吃動！篇

<https://youtu.be/sksis44eQeo>

代謝症候群防治宣導檢吃動健康拳篇(一分鐘標準版)：

<https://youtu.be/3tyqUwjR3nw>

代謝症候群防治宣導檢吃動健康拳篇(六分鐘跟練版)：

https://youtu.be/Ca_0UzDi9do