



親子量腰圍抽獎活動

填寫【腰圍紀錄單】 現金好禮帶回家

對象 就讀臺北市國小 5 - 6 年級學童

時間 即日起至108年10月7日（星期一）23時59分止

內容 學習正確腰圍量測，於「愛+小幫手」活動網頁（網址連結 <https://reurl.cc/mEbAj>）填妥家庭腰圍紀錄，即有機會參加抽獎

請上活動網站填寫



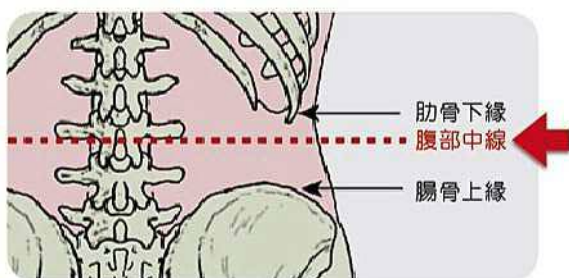
- 獎項**
- ◆ 現金300元／20名
 - ◆ 防水野餐墊／200個
 - ◆ 實用旅行袋／200名
 - ◆ 不鏽鋼四格隔熱餐盒／150名
 - ◆ 好康加碼送，前1,000名填寫完成之學童即可獲得精美宣導品1份

腰圍量測方法

資料來源：衛生福利部國民健康署

- 1、除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 2、以皮尺繞過腰部，放在腹部中線的位置（如圖），並緊貼而不擠壓皮膚。
- 3、正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍。

若腰圍：男 ≥ 90 公分（約35吋）、女 ≥ 80 公分（約31吋）時，表示「腹部肥胖」，宜注意飲食、運動、體重控制，必要時諮詢醫療健康照護人員。



腰圍在哪裡？

(20歲以上)

成人代謝症候群之判斷標準

危險因子	異常值
腹部肥胖(腰圍)	男性 ≥ 90 cm (約35吋) 女性 ≥ 80 cm (約31吋)
血壓上升	收縮壓(SBP) ≥ 130 mmHg 舒張壓(DBP) ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇過低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值上升	空腹血糖值(FG) ≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯(TG) ≥ 150 mg/dl

以上5項危險因子中，若包含3項或以上者，即可判定為代謝症候群

備註：上項危險因子中「血壓上升」、「空腹血糖值上升」、「三酸甘油酯上升」之判定，包括依醫師處方使用降血壓、降血糖或降三酸甘油酯等藥品（中、草藥除外），使血壓、血糖或三酸甘油酯之檢驗值正常者。資料來源：衛生福利部國民健康署

聰明飲食沒負擔



快樂長大好健康

水果類

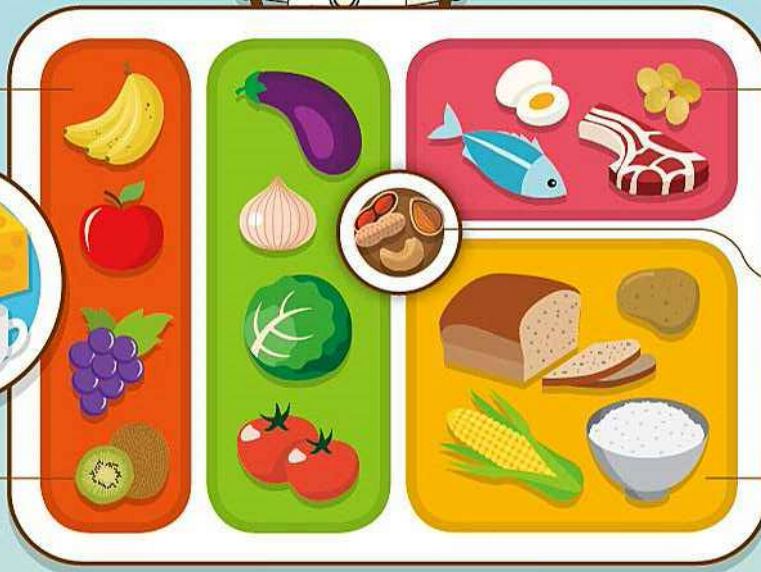
每餐水果拳頭大

乳品類

每天早晚一杯奶

蔬菜類

菜比水果多一點



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子類

堅果種子一茶匙

全穀雜糧類

飯和蔬菜一樣多

預防代謝症候群5大祕訣要做到

1 聰明選. 健康吃

營養均衡最重要 天天要吃六大類、天天五蔬果

(全穀根莖類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂類與堅果種子類)
外食族三低一高飲食原則-低糖、低油、低鹽、高纖。

2 站起來. 動30

增進動態生活 善用時間做運動

動30 - 減少久坐；一天至少運動30分鐘。

3 不吸煙. 少喝酒

吸菸喝酒有害健康 要戒菸酒有絕招

多喝水、多運動、冷水洗臉，轉移注意力，降低菸癮，
善用醫院診所的二代戒菸、戒酒門診。

4 壓力去. 活力來

處理壓力好撇步 正向積極思考

放鬆方法如運動、泡澡、聽音樂、聊天及培養個人興趣。

5 做檢查. 早發現

定期健康檢查，定期測量腰圍、血壓、空腹血糖值、血脂值，早期發現、早治療。

活動注意事項

- 本活動每位就讀臺北市國小5-6年級學童僅限參加一次，如發現重複參加或冒用他人姓名參加活動，將取消得獎資格。
- 獎品內容依實物為準，且主辦單位不負獎品之任何維護或保固責任。
- 獎項均透過學校以公文傳送方式交換至學校轉交學童。
- 得獎獎項依中華民國稅法規定，將獎項所得列入得獎者年終綜合所得稅申報。
- 若得獎者於領獎時所繳付之文件及資料有不全、偽造或不實者，或違反本活動辦法，即視為得獎無效。該得獎者除應負法律相關責任外，如已領取獎項，主辦單位有權向其追繳已領取之獎項或與獎項等值之金額。
- 本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位保留更改活動內容、規則、辦法、注意事項、獎項之權利及對於本活動辦法之最終解釋權。

