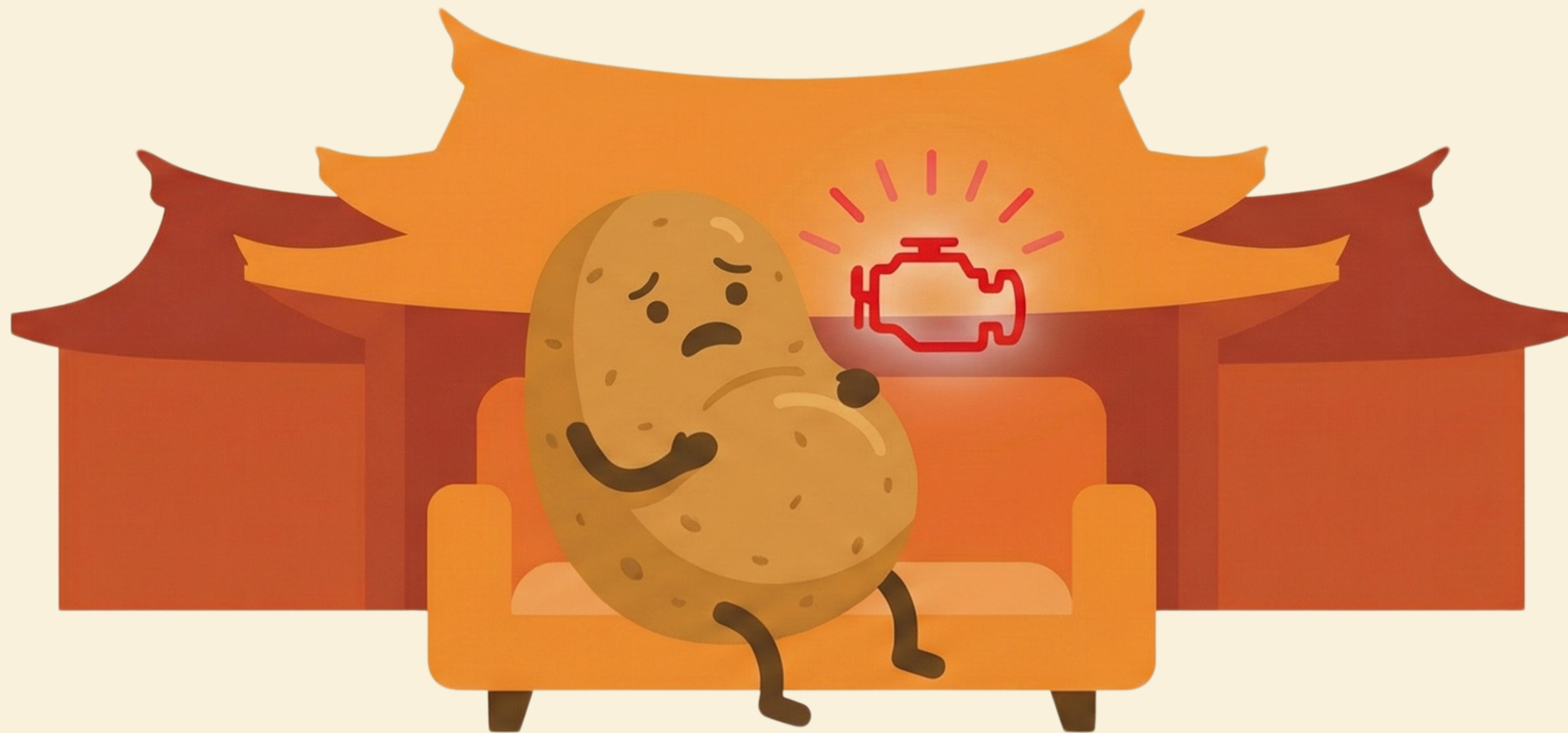


您的健康亮起警示燈了嗎？

逆轉代謝症候群，奪回您的健康主導權



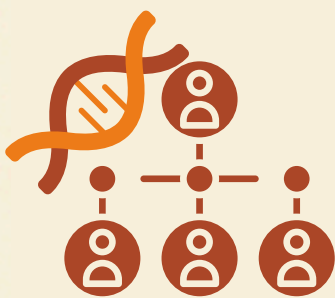
您是代謝症候群的『候選人』嗎？



忙碌生活：三餐外食、
飲食不均、壓力大



不良習慣：缺乏運動、
經常久坐、吸菸

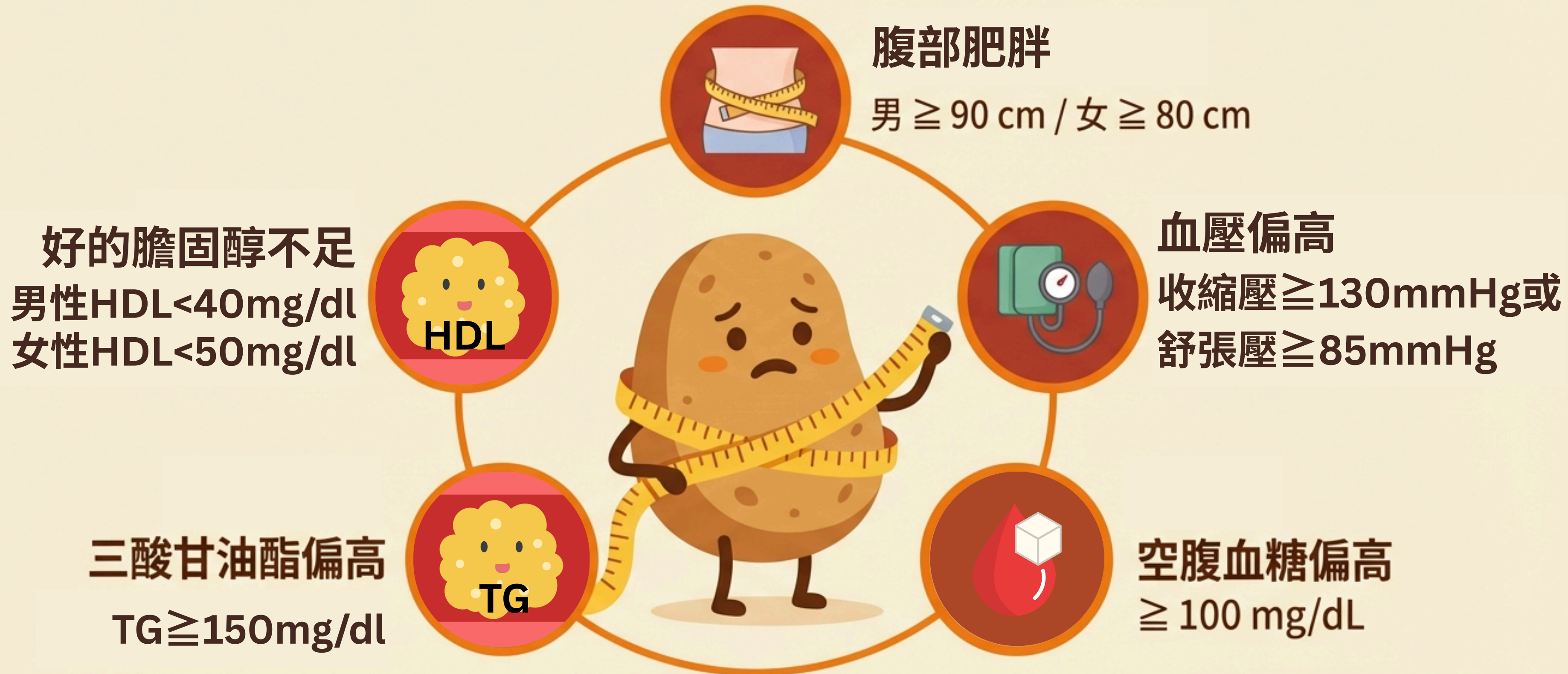


遺傳因素：
家族有三高病史



代謝症候群不是病，而是健康的『警訊』！

5大指標自我檢測：中了3項即確診！



不控制會怎樣？疾病風險加倍跳

糖尿病

6倍



高血壓

4倍

高脂血症

3倍

心臟病/中風

2倍

好消息！這盞警示燈，您可以親手熄滅！

逆轉勝，就從這三招開始！



檢、吃、動，打倒代謝症候群！

第一招【檢】：定期檢查，掌握身體密碼

善用成人預防保健服務

30-39歲



每5年一次

40-64歲



每3年一次

65歲以上



每年一次



第一招【檢】：定期檢查，掌握身體密碼

血壓測量口訣 722



- 7：連續量7天
- 2：每天量2次（起床後、睡覺前）
- 2：每次量2遍（間隔1分鐘取平均）
- 量測前：休息5分鐘，不憋尿、
- 量測中：不說話、不翹腳、壓脈帶與心臟同高

腰圍測量口訣 890



您的腰圍合格嗎？腰圍標準：

男性<90公分（35吋），女性<80公分（31吋）

- 步驟1：除去衣物
- 步驟2：找對位置（肋骨下緣與骨盆上緣中間）
- 步驟3：吐氣測量

第二招【吃】聰明選 臺南美食不減分



我的餐盤

原則：減糖、減鹽、高纖、好油

我的餐盤口訣：

- 每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙



第三招【動】 增加活動，為健康充電

目標每週150分鐘「中等費力」活動



感覺微喘，可交談
但無法唱歌！

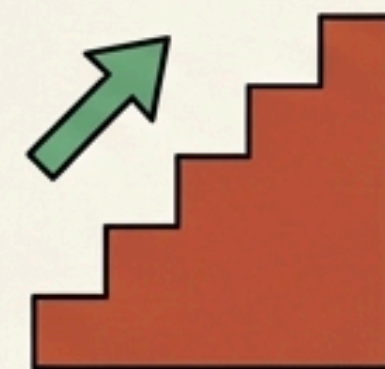
沒時間沒關係，
每次10分鐘分
段累積也可！



騎腳踏車



健走



爬樓梯

動就對了！整個臺南都是您的健身房



● 漫步古蹟：安平古堡、赤崁樓



● 親近自然：河畔散步、公園健走



● 生活即運動：通勤、爬樓梯



氣溫變化，血壓要顧



天冷：注意保暖



天熱：補充水分



行動：無論冷熱，定期量血壓

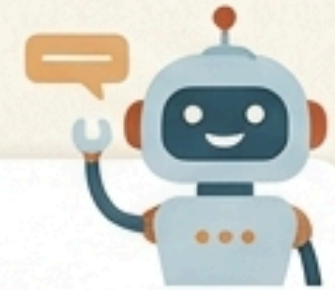


改變，不必孤軍奮戰

立即掃描，啟動您的健康支援網絡



科學算病館：
輸入健檢數據，馬上
算出您的健康運勢



智慧健康小幫手
Line@：
營養師線上營養衛教



臺南健康飲食運動
地圖網：
臺南在地健康餐廳、運動
設施及步道



臺南健康共照雲
Line@：
您的專屬健康管家

尋求資源：加入「代謝症候群防治計畫」

會員邀請



加入資格

- ✓ 20-69歲
- ✓ 符合3項指標 或 糖尿病前期 (HbA1c 5.7~6.4%)

會員福利



專業醫療團隊協助評估



追蹤指標



戒菸與飲食指導

在地好鄰居！「代謝症候群防治計畫」助您一臂之力

您不用獨自面對！加入計畫，專業醫療團隊協助您。



掃描QRcode，查詢您身邊的
「代謝症候群防治計畫」院所



健康懶人包：今天就開始

- ✓ 知道自己的5大指標有沒有超標
- ✓ 量腰圍：記得「男90、女80」
- ✓ 量血壓：執行「722」
- ✓ 檢吃動：定期健檢、健康飲食、規律運動
- ✓ 算風險：科學算病館
- ✓ 找資源：代謝症候群防治計畫院所

健康生活型態是最好的解方，現在開始永遠不嫌晚。

臺南保庇顧健康 遠離三高保安康

掌握「檢、吃、動」，遠離代謝症候群！



記得做健檢



飲料喝無糖



飯後去散步

健康生活，現在開始！