

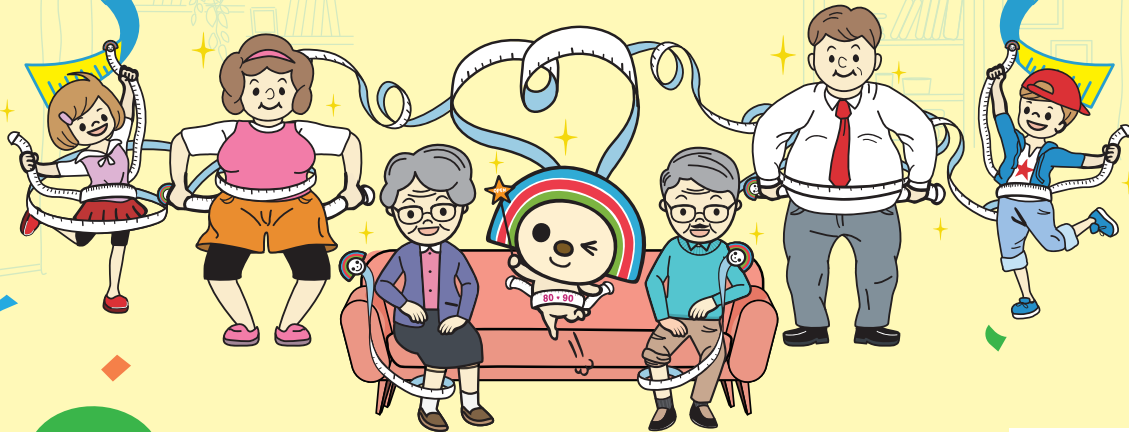
學號： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_

請家長共同閱讀

# 家庭健康長

Family Health Leader



活動內容

擔任家庭健康長，幫家中長輩量測腰圍或小腿圍，將量測結果記錄於活動網站。

→ <https://school.1000-love.org.tw/>

活動期間

109年7月15日至109年8月31日



掃描QR Code  
進入活動網站

## 獎勵項目

第一重

OPEN小將  
獨家造型捲尺

全台抽出500名

第二重

搶先讓OPEN小將  
到校園與你同樂

全台僅限5所國小

上網填答



爸爸、媽媽、爺爺、奶奶請注意

### 定期量腰圍

預防代謝症候群

代謝症候群患者  
容易罹患



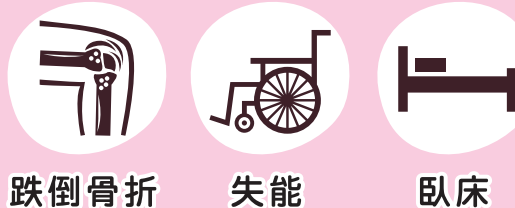
腰圍八九十，健康常維持

爺爺、奶奶還要多注意一項

### 定期量小腿圍

預防肌少症

肌少症患者容易發生



跌倒骨折

失能

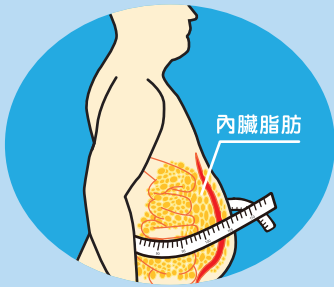
臥床

腿圍三三四，行動自由適



# 我如何幫爸爸、媽媽、爺爺、奶奶量腰圍？

(簡易記憶版)



## 腰圍

20歲以上成人

男性腰圍  $\geq 90$ 公分  
女性腰圍  $\geq 80$ 公分

腹部肥胖

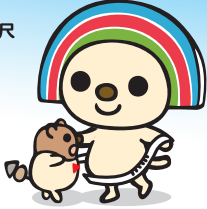
(內臟脂肪堆積太多)

抱  
抱住對方



1 手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。

拉  
拉開量尺



2 雙手將量尺沿著腰圍拉開。

量  
量出腰圍



3 量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。

有代謝症候群風險



腰圍  
男  $\geq 90$  cm  
女  $\geq 80$  cm

4 謹記腰圍八九十，健康常維持！判斷是否超標。

檢測場所：居家

居家

醫院

醫院

醫院

請家長閱讀

腹部肥胖

血壓偏高

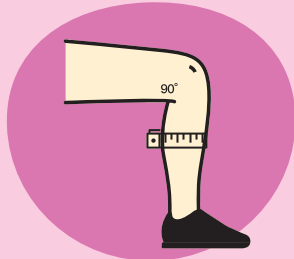
血糖偏高

HDL-C 偏低

三酸甘油酯偏高

5項指標中含有3項或以上，則是代謝症候群。

# 我如何幫爺爺、奶奶量小腿圍？

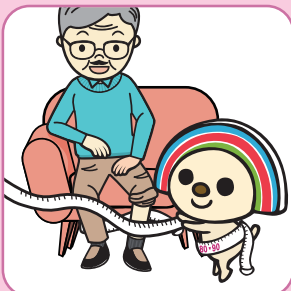


## 小腿圍

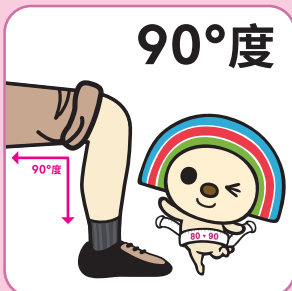
50歲以上成人開始預防

男性小腿圍  $< 34$ 公分  
女性小腿圍  $< 33$ 公分

肌肉量較少



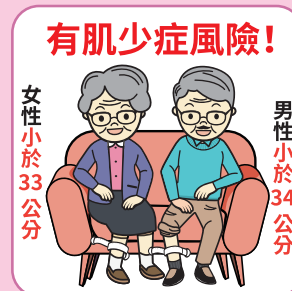
1 除去小腿覆蓋衣物。



2 採正坐姿，雙腿自然踩地，小腿與大腿呈90度。



3 以皮尺繞過小腿最寬的位置，皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。



4 量取小腿圍公分數。  
※50歲以後即可自我檢測小腿圍，提早預防肌少症；  
※65歲以上長者若小腿圍不合格，則建議就醫評估。

檢測場所：醫院

居家/醫院

醫院

醫院

請家長閱讀

肌少症 (65歲以上)

肌肉量較少

肌力不足

活動力較差

量測小腿圍僅是評估肌少症風險的其中一項指標，65歲以上長者可就醫診斷是否為肌少症。

更多代謝症候群與肌少症的衛教資訊請至活動網站查詢！

<https://school.1000-love.org.tw/>