

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

上網填答



OPEN小將
獨家造型捲尺

全台抽出500名

第一重



搶先讓OPEN小將
到校園與你同樂

全台僅限5所國小

第二重

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

糖尿病

6倍

高血壓

4倍

高血脂

3倍

心臟病
腦中風

2倍

比起一般人

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 ≥ 90 公分

女性腰圍 ≥ 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



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

請家長閱讀

腹部肥胖

居家

血壓偏高

醫院

血糖偏高

醫院

HDL-C 偏低

醫院

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/>

主辦單位



財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

預防醫學·營養保健之社會教育



統一企業 X
SINCE 2003
捐助成立

公益夥伴

