



腰圍糾察隊 親子量腰學習單



親愛的同學你好：

為了守護家人健康，請與家人分享代謝症候群相關知識，並找到2位20歲以上家人為他們量測腰圍，將腰圍數值填入紀錄單中後記得交回給老師。讓我們一起成為優秀的腰圍糾察隊員吧！

成人代謝症候群判定標準及其危險性

以下5項危險因素中，若包含3項或以上者，即可診斷為代謝症候群患者：

危險因子		異常值
腹部肥胖		腰圍：男性 ≥ 90 cm 女性 ≥ 80 cm
血壓偏高		收縮壓 ≥ 130 mmHg 或 舒張壓 ≥ 85 mmHg
空腹血糖值偏高		≥ 100 mg/dl
血脂類	高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)偏低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
	三酸甘油酯偏高	≥ 150 mg/dl

血壓、血糖、血脂高 = 三高

代謝症候群患者未來罹患各種慢性疾病的機率較一般人高

糖尿病

6倍

高血壓

4倍

高血脂

3倍

心臟病及
腦中風

2倍



腰圍八九十 健康常維持

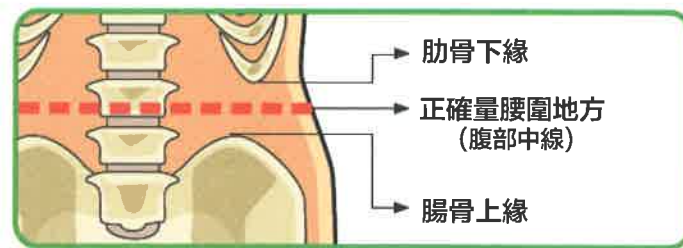


腰圍八九十 健康常維持

學校: 同安 國小
班級: 4 年 1 班
陳

如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

- 謹記量腰口號「抱，拉，量」。
- 抱：手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。
- 拉：雙手將量尺沿著腰圍拉開。
- 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。



家庭腰圍紀錄單

(請擇二填寫即可)



請掃描 QR CODE 填寫紀錄單



爸爸：年齡 44 歲，腰圍 80 公分， 合格 超標

媽媽：年齡 45 歲，腰圍 78 公分， 合格 超標

爺爺：年齡 70 歲，腰圍 88 公分， 合格 超標

奶奶：年齡 67 歲，腰圍 80 公分， 合格 超標

其他 哥哥：年齡 13 歲，腰圍 68 公分， 合格 超標



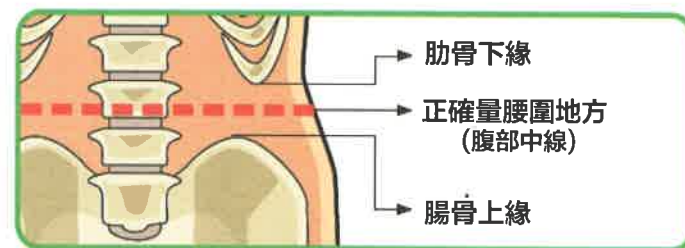


腰圍八九十 健康常維持

學校：同安國小
班級：三年二班

如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

1. 謹記量腰口號「抱，拉，量」。
2. 抱：手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。
3. 拉：雙手將量尺沿著腰圍拉開。
4. 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。







家庭腰圍紀錄單



請掃描 QR CODE 填寫紀錄單

(請擇二填寫即可)

	爸爸：年齡 <u>36</u> 歲，腰圍 <u>95</u> 公分， <input type="checkbox"/> 合格 <input checked="" type="checkbox"/> 超標
	媽媽：年齡 <u>41</u> 歲，腰圍 <u>75</u> 公分， <input checked="" type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 超標
	爺爺：年齡 <u>63</u> 歲，腰圍 <u>110</u> 公分， <input type="checkbox"/> 合格 <input checked="" type="checkbox"/> 超標
	奶奶：年齡 <u>60</u> 歲，腰圍 <u>70</u> 公分， <input checked="" type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 超標
	其他 <u>弟弟</u> ：年齡 <u>7</u> 歲，腰圍 <u>57.5</u> 公分， <input checked="" type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 超標



財團法人

千禧之愛健康基金會

HEALTH FOUNDATION OF MILLENNARY LOVE

腰圍八九十 健康常維持

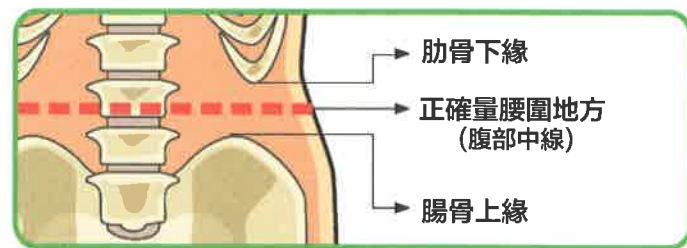
學校：同安國小

班級：4年4班

張

如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

1. 謹記量腰口號「抱，拉，量」。
2. 抱：手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。
3. 拉：雙手將量尺沿著腰圍拉開。
4. 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。



家庭腰圍紀錄單

(請擇二填寫即可)



請掃描 QR CODE 填寫紀錄單



爸爸：年齡 50 歲，腰圍 93 公分， 合格 超標

媽媽：年齡 45 歲，腰圍 93 公分， 合格 超標



去世爺爺：年齡 ?? 歲，腰圍 ? 公分， 合格 超標

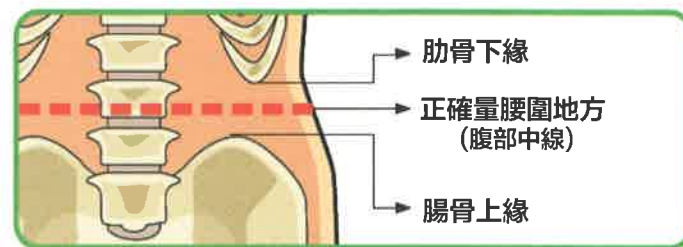
奶奶：年齡 78 歲，腰圍 105.3 公分， 合格 超標

其他姐姐：年齡 10 歲，腰圍 70 公分， 合格 超標



如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

1. 謹記量腰口號「抱，拉，量」。
2. 抱：手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。
3. 拉：雙手將量尺沿著腰圍拉開。
4. 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。



家庭腰圍紀錄單

(請擇其二填寫即可)



請掃描 QR CODE 填寫紀錄單



爸爸：年齡 40 歲，腰圍 88 公分， 合格 超標

媽媽：年齡 40 歲，腰圍 70.5 公分， 合格 超標

爺爺：年齡 67 歲，腰圍 85 公分， 合格 超標

奶奶：年齡 62 歲，腰圍 80.5 公分， 合格 超標

其他 哥哥：年齡 12 歲，腰圍 62.5 公分， 合格 超標





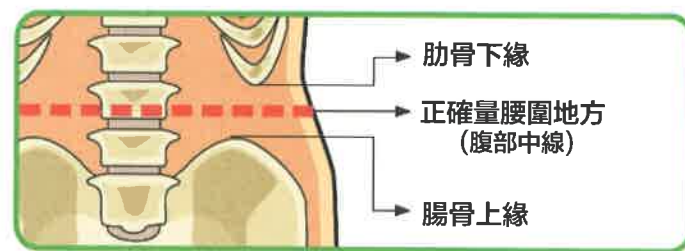
腰圍八九十 健康常維持

學校：育安 國小
班級：3年7班
40701 陳



如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

- 謹記量腰口號「抱，拉，量」。
- 抱：手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。
- 拉：雙手將量尺沿著腰圍拉開。
- 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。



家庭腰圍紀錄單



(請擇二填寫即可)

請掃描 QR CODE 填寫紀錄單



爸爸：年齡 38 歲，腰圍 110 公分， 合格 超標

媽媽：年齡 39 歲，腰圍 95 公分， 合格 超標

爺爺：年齡 65 歲，腰圍 100 公分， 合格 超標

奶奶：年齡 62 歲，腰圍 90 公分， 合格 超標

其他 ：年齡 歲，腰圍 公分， 合格 超標



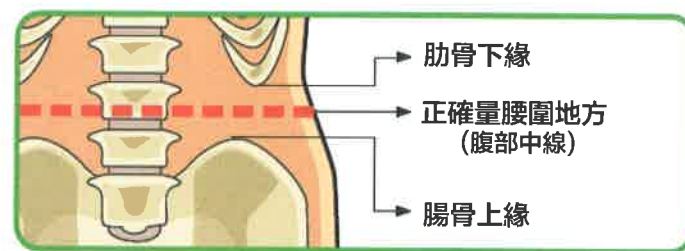


腰圍八九十 健康常維持

學校：同安國小
班級：5年3班

如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

1. 謹記量腰口號「抱，拉，量」。
2. 抱：手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。
3. 拉：雙手將量尺沿著腰圍拉開。
4. 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。



家庭腰圍紀錄單

(請擇二填寫即可)



請掃描 QR CODE 填寫紀錄單



爸爸：年齡 48 歲，腰圍 91 公分， 合格 超標

媽媽：年齡 42 歲，腰圍 80 公分， 合格 超標

爺爺：年齡 81 歲，腰圍 100 公分， 合格 超標

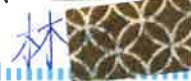
奶奶：年齡 70 歲，腰圍 75 公分， 合格 超標

其他 姐姐 年齡 11 歲，腰圍 54 公分， 合格 超標



腰圍八九十 健康常維持

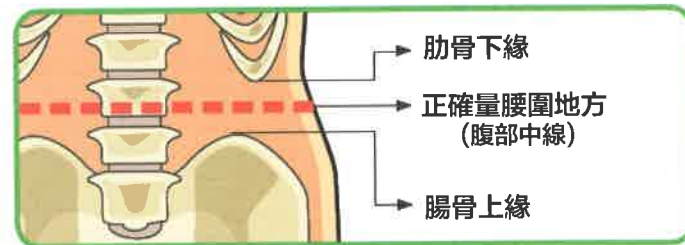
學校：同安國小 小學
班級：5年4班



11

如何正確測量腰圍 (簡易記憶版)

1. 謹記量腰口號「抱，拉，量」。
2. 抱：手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。
3. 拉：雙手將量尺沿著腰圍拉開。
4. 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。



家庭腰圍紀錄單



請掃描 QR CODE 填寫紀錄單

(請擇二填寫即可)



爸爸：年齡 43 歲，腰圍 88 公分， 合格 超標

媽媽：年齡 39 歲，腰圍 78 公分， 合格 超標



爺爺：年齡 73 歲，腰圍 90 公分， 合格 超標

奶奶：年齡 62 歲，腰圍 64 公分， 合格 超標

其他 我：年齡 10 歲，腰圍 67 公分， 合格 超標