

## 判斷自己是否屬於健康體重？

-身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI 指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

✧ BMI = 體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)

✧ [BMI 計算機](#)

BMI 範圍值	體重是否正常
BMI < 18.5 kg/m <sup>2</sup>	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
18.5 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 24 kg/m <sup>2</sup>	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
24 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 27 kg/m <sup>2</sup>	「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
BMI ≥ 27 kg/m <sup>2</sup>	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

✧ 除了 BMI，還有其他判讀肥胖的簡易指標嗎？

腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管病和糖尿病的風險。

性別	理想腰圍範圍
成人男性	小於 90 公分(35 英吋)
成人女性	小於 80 公分(31 英吋)

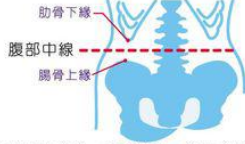
## 為你的身體把關，避免腹部肥胖

腹部肥胖：就是腰圍過粗啦！

腰圍過粗：以正確的方法測量出的腰圍值為  
男 $\geq 90$ 公分(35吋) 女 $\geq 80$ 公分(31吋)

### 健康 123 輕鬆量腰圍

腰圍在哪裡？



1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣（腸骨上緣）至肋骨下緣的中間點，（並用貼紙、內褲定位後，將皮尺繞過定位點），同時注意皮尺與地面持平，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸。在吐氣結束時，量取腰圍數。

哇！腰圍已經 97 公分了！



# 腰圍

超過八九十  
小心代謝症候群上身

女性腰圍  
 $\geq 80$ 公分

男性腰圍  
 $\geq 90$ 公分

### 5大警戒指標

若三項或以上指標，都認定為代謝症候群；  
若有一項者為代謝症候群高危險群。

危險因子	高危險
腰圍過粗	男性腰圍 $\geq 90$ 公分 (35吋) 女性腰圍 $\geq 80$ 公分 (31吋)
血壓過高	收縮壓 $\geq 130$ mmHg 舒張壓 $\geq 85$ mmHg
空腹血糖過高	男性 $< 40$ mg/dl 女性 $< 50$ mg/dl
空腹血脂過高	$\geq 100$ mg/dl
三酰甘油過高	$\geq 150$ mg/dl

衛生福利部  
國民健康署

