

定期追蹤，控制血糖、血壓、血脂、腰圍



中山醫學大學營養學系  
翁慧婷 王珮琚 製作



國民健康署提供免費的健康檢查

1. 40歲以上未滿65歲民眾，每3年1次
2. 55歲以上原住民或65歲以上民眾，每年1次
3. 檢查內容包括代謝症候群篩檢、身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查、健康諮詢等項目。

高密度脂蛋白  
膽固醇

三酸  
甘油脂

血壓

血脂



代謝症候群

血糖、血壓、血脂、腰圍控制缺一不可

腰圍

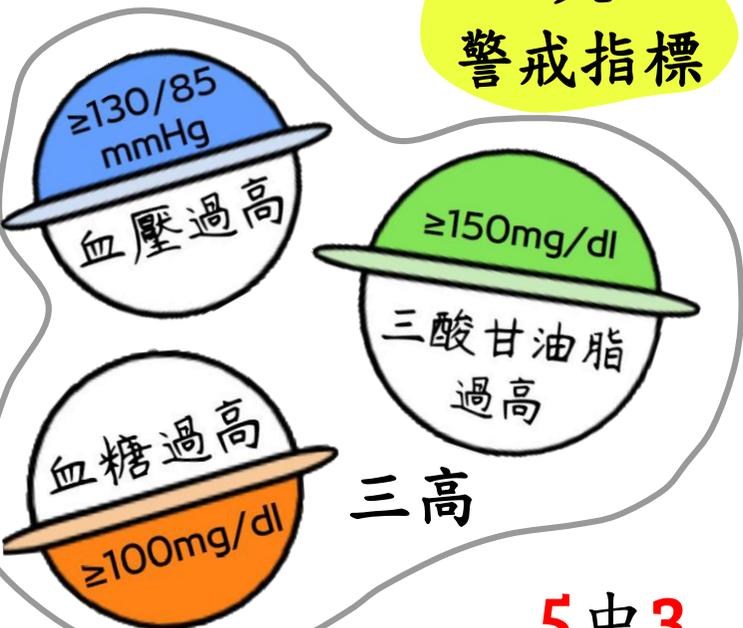
血糖

特別感謝：

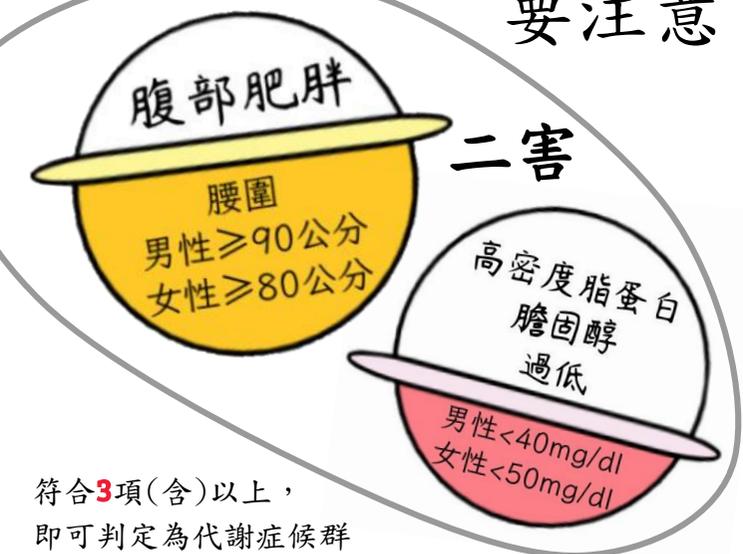
中山醫學大學營養學系 葉姝蘭教授

# 代謝症候群是什麼？

## 5大警戒指標



## 5中3要注意



符合3項(含)以上，即可判定為代謝症候群  
有任何1項，即為高危險族群

# 預防代謝症候群

## 5大祕訣要做到

1. 聰明選，健康吃



2. 站起來，動30



3. 不吸菸，少喝酒



4. 壓力去，活力來



5. 做檢查，早發現



## 三低一高

選擇健康的飲食，「三低一高」—低油、低糖、低鹽、高纖。



## 運動531

每周運動5天



每次30分鐘

心跳每分鐘110以上

