

歡迎 來坐

量血壓 為健康加分



量血壓前 30分鐘

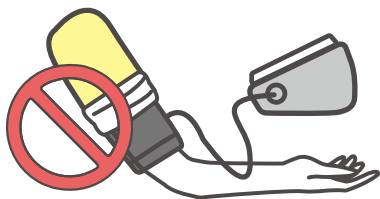
請做到三不一要



不菸酒咖啡



不憋尿



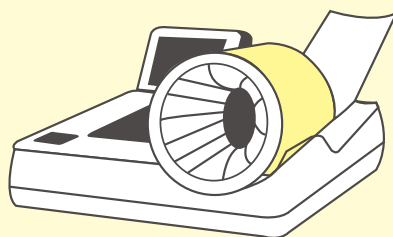
不捲起衣袖



要休息五分鐘

要如何量血壓呢？

請翻下一頁



正確量血壓的方式 **隧道式**

01



雙腳平放勿交叉，
以椅子可靠背為宜。

02



掌心朝上伸入隧道，
背部挺直，按開始鍵。

03



間隔1分鐘後量第
二次，記錄平均值。



**錯誤
姿勢**



上身前傾



手沒有貼平



翹腳



量測時說話



移動



血壓數值怎麼看呢？

請翻下一頁↓

正確量血壓的方式

壓脈帶



錯誤姿勢



上身前傾



手沒有貼平



翹腳



量測時說話



移動



血壓數值怎麼看呢？

請翻下一頁

我的 血壓正常嗎？

收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg	血壓 狀況
小於120	小於80	 血壓正常
120~139	80~89	 血壓有點高
大於等於 140	大於等於 90	 警訊要留意

資料來源:世界衛生組織(WHO)2025年

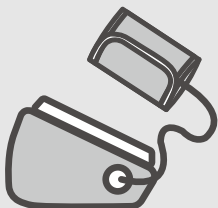


量完後我該怎麼做？

請翻下一頁

量完血壓後

我該怎麼做？

	 血壓 正常	 血壓 有點高	 警訊 要留意
 定期 量血壓	每年至少一次 以722原則 量測血壓	定期以722原則 量測血壓 並記錄數值	建議尋求醫療 協助並帶著 722血壓紀錄表
 維持健康 生活習慣	均衡攝取六大類食物 健康小叮嚀：低油、低糖、低鹽、高纖 開始生活化運動，每天至少30分鐘		



什麼是722？

請翻下一頁

用722原則

量出最貼近您的真實血壓數值

18歲以上，每年至少一次以**722原則**量血壓。

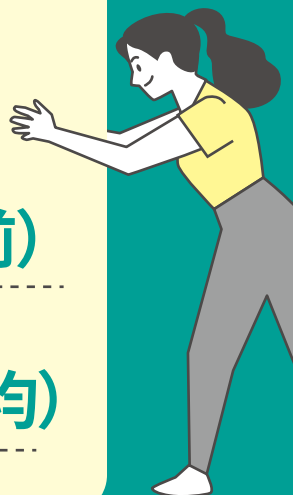
居家量測更真實反映日常血壓，

如果家中沒有血壓計，歡迎**天天來量測**。

連續量7天 (每天量測不間斷)

每天量2回 (早上起床、晚上睡前)

每回量2次 (間隔**1**分鐘量取平均)



如何記錄血壓數值呢？

請翻下一頁↓

722 血壓紀錄

血壓量起來，
紀錄留下來！



健保快易通

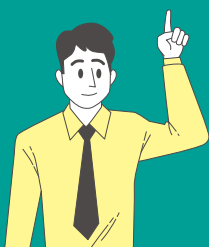


操作說明

掃我記錄

日期	早上 第一次測量 			早上 第二次測量 			晚上 第一次測量 			晚上 第二次測量 			
	___年	收縮	舒張	心跳	收縮	舒張	心跳	收縮	舒張	心跳	收縮	舒張	心跳
1	/												
2	/												
3	/												
4	/												
5	/												
6	/												
7	/												

註：若有就醫時，可提供給醫師參考

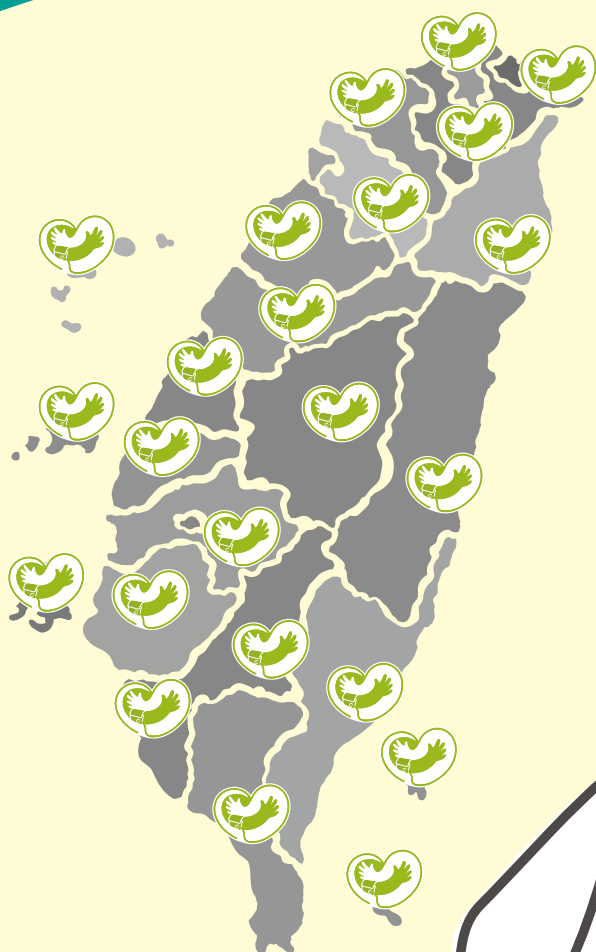


哪裡還有血壓站呢？

請翻下一頁

搜尋

安心血壓站



安心血壓站



高血壓凶手

世界衛生組織(WHO):可能造成高血壓的**四大風險**,
年紀增加或家族有高血壓病史,也可能是危險因子。



我該怎麼吃才對呢?

請翻下一頁

這樣吃更健康

📖 掌握**三低一高**原則（低油、低糖、低鹽、高纖）

均衡攝取**六大類食物**



每天早晚一杯奶



飯和蔬菜一樣多



每餐水果拳頭大



豆魚蛋肉一掌心

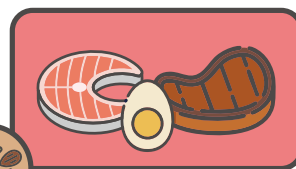


菜比水果多一點



堅果種子一茶匙

我的餐盤



資料來源：國民健康署「我的餐盤」2018年



餐餐吃得對，多動更健康

請翻下一頁

生活化運動

每週運動**5天**，每天至少**30分鐘**，
或每次連續運動**10分鐘x3次**。

六個生活化運動小撇步



提前
一站下車



多走樓梯



增加
戶外活動



訓練肌力



15分鐘
健康操 每日2次



好友踏青

資料來源：國民健康署「生活化運動」2025年



每天動一點，健康多一點

民國114年7月發行





歡迎
來坐

量血壓
為健康加分

