



SYS
mmHg

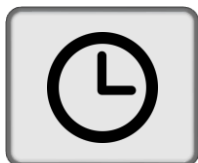
六個好習慣

DIA
mmHg

遠離高血壓

PULSE
/min

血壓／運動紀錄本





【血壓知識大補帖】



- 高血壓定義：血壓值 $> 140/90$
- 高血壓是隱形殺手，通常沒有症狀
- 一時的血壓高並不等於高血壓
- 養成定時量血壓並紀錄的習慣
- 正確量血壓的方法：
 1. 休息5-10分鐘以上
 2. 去除上臂的衣物；上臂與心臟同高
 3. 押脈帶對準脈搏





【血壓知識大補帖】



✓ 好習慣1_戒菸

- 接觸一手菸、二手菸容易生病
- 打掃無法清除三手菸，
對人體危害大
- 戒菸資源：各大醫院家醫科



✓ 好習慣2_節制飲酒

- 不論酒量好或不好，喝酒要適量
- 戒酒資源：各大醫院身心科





【血壓知識大補帖】



✓ 好習慣3_得舒飲食

- 選擇全穀雜糧類
- 每天至少 3份蔬菜
2份水果
- 早晚1杯奶
- 少吃肥肉內臟，料理用植物油



✓ 好習慣4_減鹽

- 用天然的香料代替鹽、調味料
- 少喝湯、少吃加工食品
- 要求餐廳料理少鹽、少調味料不沾醬料、不淋醬汁





【血壓知識大補帖】



✓ 好習慣5_體重控制

不胖不瘦剛剛好

體重維持在理想範圍內

(BMI在18.5-24，男性腰圍小於90公分、女性小於80公分)



✓ 好習慣6_規律運動

- 運動強度：可以說話但不能唱歌
- 運動頻率：每週至少3次
- 運動時間：每次至少30分鐘
- 選擇緩和且持續的適度運動





【血壓知識大補帖】



健康識能小口訣

- 不明消息要小心
親自查證才安心



查證專區

- 衛福部國健署



衛生福利部國民健康署

健康九九網站

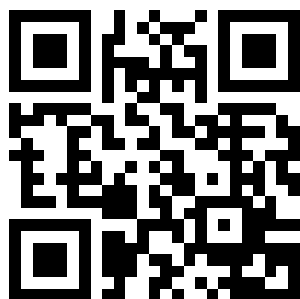
<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

- 新北市新店區衛生所

(02)2911-3984轉111

- 耕莘醫院衛教諮詢中心

(02)2219-3391轉67156



醫院官網



醫院臉書





【血壓計地圖】



<https://tw.batchgeo.com/map/7d7afa76b03de04b0597286f8222c771>



【運動資源地圖】



<https://tw.batchgeo.com/map/b225d1f70c62f875d408c97adc09a91a>



【運動資源地圖】



瑠公公園

(新北市新店區中華路54及60巷間)

體健設施、健康步道

馬公友誼運動公園

(新北市新店區北新路一段92號)

體健設施、體育館、各項課程(排舞等)

北新國小

(新北市新店區寶橋路8號)

中正國小

(新北市新店區三民路36號)

新店建國游泳池

(新北市新店區建國路58號)

週一到週日05:00-21:30

室外游泳池、健身房



【運動資源地圖】



大新店游泳池



(新北市新店區環河路112-1號)

週一到週日05:00-23:00

室內&室外游泳池、三溫暖

新店高中運動中心



(新北市新店區中央路93號)

週一到週五17:00-23:00

週六和週日08:00-23:00

健身房、游泳池、各項課程(有氧等)

World Gym世界健身俱樂部



(新北市新店區中興路三段1號)

週一到週日06:00-24:00

心肺訓練器材、重量訓練器材、
各項課程(瑜珈等)



【我的運動日記】



日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

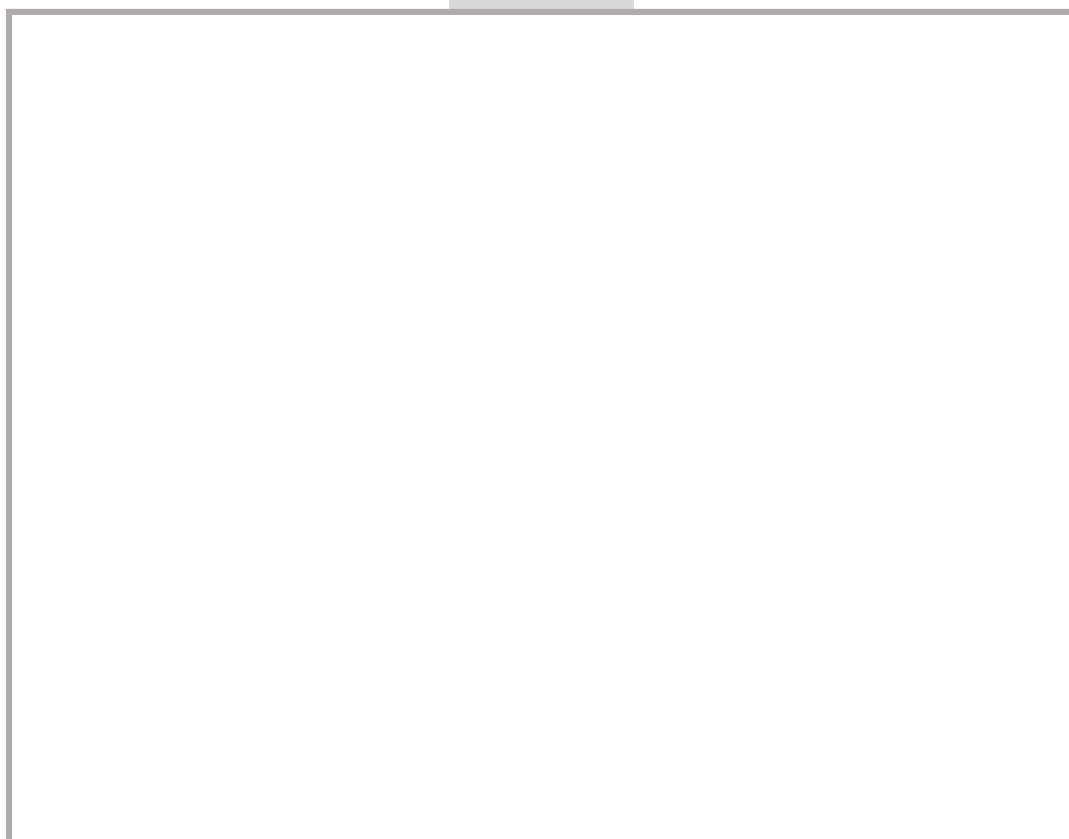
日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

日期	項目	時間 (請打勾)	地點	感覺 (請打勾)
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗
		<input type="checkbox"/> 30min		<input type="checkbox"/> 會喘 <input type="checkbox"/> 流汗

電子血壓計 型號：XX-1234 額定：DC 0V
本體使用期限：2個月 壓力精度：±3mmHg(±0.4kPa)
其他內容請洽：天主教耕莘醫院 健康促進管理中心



天主教耕莘醫院 健康促進管理中心
國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系
共同關心您