

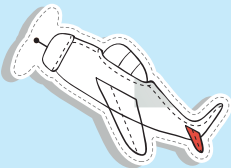
活力健康手札

POWER STATION

姓名 _____



臺北市大安區健康服務中心 就要您健康



目錄

一 · 序 · 2



二 · 健康篇 - 健康便利站 · 3

三 · 活力篇 - 體適能便利站 · 5

四 · 生活維他命 - 互動遊戲體驗 · . . 15

五 · 生活維他命 - 保命防跌 · 16



序

人口老化是目前全球人口結構變遷的普遍現象，隨著人口老化，相繼而來的是慢性疾病及失能人口增加等問題，所以如何增進長者自我健康管理的能力，預防疾病或延緩病程，讓長者活得健康，享受快樂的老年生活，是我們努力的目標。

因此，本中心將「預防失能」與「自主健康管理」之概念與遊戲結合，以促進長者「健康」、「活力」為主要元素，規劃一處寓教於樂的「健康活力站」(POWER STATION)，透過血壓 (P)、血氧 (O)、體重及腰圍 (W)、肌耐力 (E)、反應力 (R) 等健康數據、友善便捷的量測儀器及有趣的互動遊戲體驗，傳達健康的生活習慣與保健觀念，搭配「活力健康手札」讓長者了解各項檢測結果代表之意義，內容淺顯易懂，適合一般民眾參閱，期盼您能與親朋好友、左鄰右舍一同來體驗及分享，為實現個人最佳的健康狀態而努力。

臺北市大安區健康服務中心

主任 楊明娟 謹識



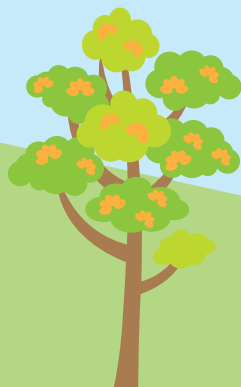
P

血壓 Blood Pressure

血壓量測

高血壓是國人普遍但卻容易被忽略的疾病，尤其對於高血壓患者來說，除了規律就醫及服藥以外，定期量血壓，適當的調整生活型態，就能顯著減少並延緩併發症的發生喔！

血壓參考值	單位 mmHg	
血壓分類	收縮壓	舒張壓
理想	<120	<80
正常	<130	<85
高血壓前期	130-139	85-89
高血壓第一期	140-159	90-99
高血壓第二期	160-179	100-109
高血壓第三期	≥ 180	≥ 110





血氧量測

人體血氧不足會對身體中樞神經、肝、腎等功能具有重要的影響，易產生心臟及腦血管疾病、肺部疾病、癌症、高血壓、糖尿病及老化等各種疾病。

血氧參考值

正常值	96-100%
輕度血氧不足	91-95%
中度血氧不足	86-90%
重度血氧不足	85% 以下

腰圍、身高及體重量測

▲ 若成年男性腰圍 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分，就代表腰圍過粗，堆積在腹部的脂肪將會影響身體代謝，導致三酸甘油脂濃度及血糖升高，增加罹患心血管疾病的風險。

▲ 藉由量測身高體重，換算身體質量指數 BMI（體重 / 身高²），來評估是否有肥胖或過重的問題。

理想體重之 BMI 範圍

$18.5 \leq \text{BMI} < 24$

體重過輕	小於 18.5
正常	18.5-24
低危險群	24-27
輕度肥胖 (中危險群)	27-29
中度肥胖 (高危險群)	30-35
病態肥胖	大於 35

額溫量測

參考值 $35-37^{\circ}\text{C}$

發燒是很多傳染性疾病的先兆，是身體提醒自我注意的徵象。及早發現儘早就醫，避免併發症！

E 肌耐力 Endurance

世界衛生組織指出，身體活動不足已成為影響全球死亡率的主要危險因子，而「體適能」為評估身體活動成效的重要指標之一。為方便長者評估個人體能狀況，進而養成規律運動習慣，本中心設置體適能便利站，可以檢測「身體組成分析」、「握力」、「30秒坐站」及「2分鐘抬腿」等項目，幫助長者隨時掌握自身「身體組成」、「肌力」、「肌耐力」及「心肺耐力」等體適能變化狀況。



體組成分析儀



握力器



30秒坐站



2分鐘抬腿



身體組成量測

注意事項	· 測量時請裸足，並確認腳底無灰塵或髒汙 · 測量時將兩腳依序踏上測量台，以減少跌倒等危險 · 穿絲襪或腳底有厚繭，請先放置 0.5cc 水於電極板中心
不適用範圍	· 孕婦 · 洗腎患者 · 體內裝有心律調節器者 · 體內裝有骨釘等金屬類或義肢者 · 女性生理期間量測數值僅提供參考
造成體水分變化因素	· 過度飲食而造成體重 (身體總含水量) 短暫上升 · 激烈運動大量流汗使得身體脫水 · 喝太多酒精或使用利尿劑而造成身體脫水 · 使用蒸汽浴大量流汗而造成身體脫水 · 女性生理期體水份異常 (水腫)
測量的最佳狀況	· 起床後 3 小時 · 用餐後 2~3 小時測量 · 激烈運動後經過 12 小時再測量 · 測量前先小便 · 請盡量在每天相同的時間測量，以維持測量值穩定

身體組成量測

◎身體質量指數 BMI

國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5-24 (Kg/m^2) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

◎體脂肪率 FAT%

「體脂肪」係指全身脂肪重量佔體重的百分比。

男性				
	消瘦	標準	微胖	肥胖
18-39 歲	10 以下	11-21	22-26	27 以上
40-59 歲	11 以下	12-22	23-27	28 以上
60 歲以上	13 以下	14-24	25-29	30 以上

女性				
	消瘦	標準	微胖	肥胖
18-39 歲	20 以下	21-34	35-39	40 以上
40-59 歲	21 以下	22-35	36-40	41 以上
60 歲以上	22 以下	23-36	37-41	42 以上



身體組成量測

◎內臟脂肪等級 VISCERAL FAT RATING

「內臟脂肪」係指內臟周圍附著的脂肪，比皮下脂肪更易造成慢性病。

指數	標準 9 以下	稍微過量 10-14	過量 15 以上
判定方式	目前不必擔心，請維持攝取均衡之飲食及適度運動。	請注意多運動，控制攝取之熱量，以標準脂肪等級為目標。	需積極運動並進行飲食管理及減重，醫學上診斷，請洽詢醫師。

◎預測骨量 BONE MASS

係指全身骨骼所含有鈣等礦物質之重量。

男性 - 體重 (Kg)	60 未滿	60-75 未滿	75 以上
推定骨量平均值 (Kg)	2.5	2.9	3.2

女性 - 體重 (Kg)	45 未滿	45-60 未滿	60 以上
推定骨量平均值 (Kg)	1.8	2.2	2.5

身體組成量測

◎身體總含水量百分比 TBW%

體水分比例 = 體水分重量 (Kg) / 體重 (Kg)

性別 & 年齡	男性	女性	兒童
範圍	50-65%	45-60%	60-75%

◎基礎代謝量 BMR

「基礎代謝」係指身體維持運作所需要之最低熱量，基礎代謝較高者其脂肪累積較緩慢。

◎代謝年齡 METABOLIC AGE

體重相同的人，若體組成不同，體內年齡亦不相同。肌肉量多，基礎代謝較高者，其體內年齡亦較年輕。



30 秒坐站測驗（下肢肌力）

◎檢測重要性：

肌耐力係指肌肉負荷一重量，所能完成的次數或持續的時間，良好的肌力與肌耐力可以維持正確的姿勢與增進工作的效率；肌力與肌耐力不好的人較容易產生肌肉疲勞與酸痛的現象。

◎檢測方式：

請受測者坐於椅子中央處，雙腳自然踩在地板，雙手交叉於胸前，請受試者由坐姿以雙腿用力站起來，至雙膝直立後再坐下，以 30 秒內完成站立之次數計算。



30 秒坐站測驗（下肢肌力）

單位：次

男						
評分 / 歲級	65-69	70-74	75-79	80-84	84-89	90 以上
優	24-31	20-30	21-25	18-25	15-18	13-19
良	20-23	18-19	18-20	16-17	14	12
可	18-19	16-17	14-17	13-15	11-13	7-11
稍差	15-17	13-15	11-13	10-12	7-10	6
差	12-14	10-12	9-10	7-9	4-6	3-5

單位：次

女						
評分 / 歲級	65-69	70-74	75-79	80-84	84-89	90 以上
優	20-28	19-25	18-26	15-19	14-21	12-24
良	18-19	17-18	17	13-14	12-13	11
可	17	15-16	14-15	10-12	10-11	8-10
稍差	14-15	13-14	11-13	8-9	7-9	5-7
差	9-13	9-12	6-9	6-7	4-6	4

2 分鐘抬腿測驗（心肺耐力）

◎檢測重要性：

身體在活動時，能持續地吸收與利用氧氣的能力，是健康體能中最重要的一項，是全身性運動持久能力的指標，擁有良好的心肺耐力，能比別人更有效地完成日常活動，而不容易感到疲累。

◎檢測方式：

輪流將單腳抬起，膝蓋抬起至約與臀部同高之高度即可放下，換另一腳，如同踏步一般，計算兩分鐘內完成的次數，次數以右膝確實上舉到標示高度來計算。



2 分鐘抬腿測驗（心肺耐力）

單位：次

男						
評分 / 歲級	65-69	70-74	75-79	80-84	84-89	90 以上
優	109-129	110-126	106-120	102-125	97-119	91-102
良	102-108	98-109	98-105	96-101	89-96	82-90
可	93-101	88-97	89-97	89-95	71-88	61-81
稍差	84-92	62-87	63-88	68-88	36-70	36-60
差	72-83	53-61	51-62	32-67	31-35	31-35

單位：次

女						
評分 / 歲級	65-69	70-74	75-79	80-84	84-89	90 以上
優	111-131	107-123	105-120	91-107	97-119	86-105
良	104-110	101-106	101-104	83-90	90-96	62-85
可	96-103	90-100	90-100	71-82	71-89	52-61
稍差	82-95	65-89	58-89	38-70	50-70	35-51
差	69-81	56-64	50-57	35-37	36-49	30-34

握力檢測

單位：公斤

男	評分 / 歲數	60-64	65-69	70-74	75-80	80 以上
	優	45.2	42	38.5	35.5	33.1
	良	39.5	37.1	34.4	30.7	28.4
	可	33.4	33.4	31	28	24.4
	稍差	31.9	28.8	27.3	23.8	20.5
	差	25.6	22.3	22.7	19.5	15.7

單位：公斤

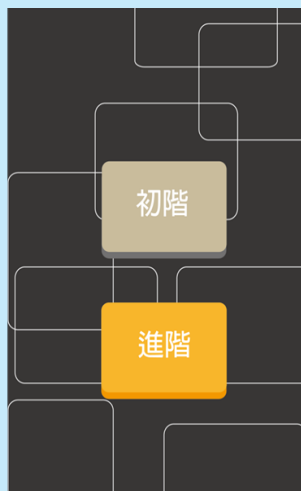
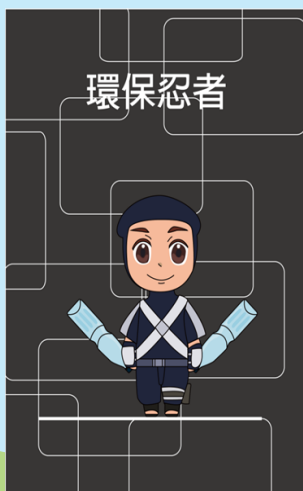
女	評分 / 歲數	60-64	65-69	70-74	75-80	80 以上
	優	24.4	24.5	24.2	22.1	19.5
	良	22.6	21.8	20.4	18.8	16.6
	可	20.7	19.7	18	16.1	14.6
	稍差	17	17.5	15.8	12.7	11.9
	差	12.6	12.5	12.6	10	9.6



R

反應 / 靈敏度 Response

年紀愈大失智症盛行率愈高，多動腦來「儲存腦本」以預防失智，透過趣味遊戲，促進長輩的身體活動，訓練肌耐力、平衡感、手眼協調能力及靈活度，以延緩身體老化！

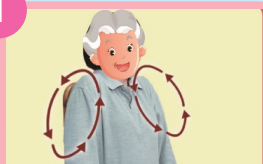




加值服務

跌倒是可以預防的！藉由簡單易記的防跌動作，讓您提升肌力好容易！保命防跌更有利！

1



雙肩旋轉：雙肩往前或往後旋轉，各重覆 10 次。

2



腳踝運動：腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止 10 秒後再放下，重覆 10 次。

3



坐姿抬腳：坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持 10 秒，重覆 10 次。

4



坐姿踏步：坐在椅上，做踏步動作，重覆 10 次。

5



手扶椅背：腳尖、腳跟輪流上提，重覆 10 次。

6



來回走 3 趟，約兩公尺。



我的健康手記

日期	額溫 (°C)	血氧 濃度 (%)	腰圍 (公分)	脈搏 (次)	血壓 (mmHg)	30 秒 坐站 (下)	2 分鐘 抬腿 (下)	握力 (Kg)

我的健康手記

日期	額溫 (°C)	血氧 濃度 (%)	腰圍 (公分)	脈搏 (次)	血壓 (mmHg)	30 秒 坐站 (下)	2 分鐘 抬腿 (下)	握力 (Kg)

我的健康手記

日期	額溫 (°C)	血氧 濃度 (%)	腰圍 (公分)	脈搏 (次)	血壓 (mmHg)	30 秒 坐站 (下)	2 分鐘 抬腿 (下)	握力 (Kg)

我的健康手記

日期	額溫 (°C)	血氧 濃度 (%)	腰圍 (公分)	脈搏 (次)	血壓 (mmHg)	30 秒 坐站 (下)	2 分鐘 抬腿 (下)	握力 (Kg)

我的健康手記

日期	額溫 (°C)	血氧 濃度 (%)	腰圍 (公分)	脈搏 (次)	血壓 (mmHg)	30 秒 坐站 (下)	2 分鐘 抬腿 (下)	握力 (Kg)

我的健康手記

體組成分析儀（詳細報告）

檢測日期： 年 月 日

量測項目	量測數值	分析結果
體重	Kg	☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
BMI		☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
體脂肪率	%	☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
脂肪量	Kg	
除脂肪量	Kg	
內臟脂肪率		☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
肌肉量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
預測骨量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
身體含水量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
身體總含水量百分比	%	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
基礎代謝率	Kcal	
代謝年齡	歲	

我的健康手記

體組成分析儀（詳細報告）

檢測日期： 年 月 日

量測項目	量測數值	分析結果
體重	Kg	☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
BMI		☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
體脂肪率	%	☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
脂肪量	Kg	
除脂肪量	Kg	
內臟脂肪率		☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
肌肉量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
預測骨量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
身體含水量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
身體總含水量百分比	%	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
基礎代謝率	Kcal	
代謝年齡	歲	

我的健康手記

體組成分析儀（詳細報告）

檢測日期： 年 月 日

量測項目	量測數值	分析結果
體重	Kg	☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
BMI		☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
體脂肪率	%	☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
脂肪量	Kg	
除脂肪量	Kg	
內臟脂肪率		☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
肌肉量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
預測骨量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
身體含水量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
身體總含水量百分比	%	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
基礎代謝率	Kcal	
代謝年齡	歲	

我的健康手記

體組成分析儀（詳細報告）

檢測日期： 年 月 日

量測項目	量測數值	分析結果
體重	Kg	☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
BMI		☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
體脂肪率	%	☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
脂肪量	Kg	
除脂肪量	Kg	
內臟脂肪率		☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
肌肉量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
預測骨量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
身體含水量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
身體總含水量百分比	%	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
基礎代謝率	Kcal	
代謝年齡	歲	

我的健康手記

體組成分析儀（詳細報告）

檢測日期： 年 月 日

量測項目	量測數值	分析結果
體重	Kg	☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
BMI		☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
體脂肪率	%	☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
脂肪量	Kg	
除脂肪量	Kg	
內臟脂肪率		☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
肌肉量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
預測骨量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
身體含水量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
身體總含水量百分比	%	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
基礎代謝率	Kcal	
代謝年齡	歲	

我的健康手記

體組成分析儀（詳細報告）

檢測日期： 年 月 日

量測項目	量測數值	分析結果
體重	Kg	☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
BMI		☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重
體脂肪率	%	☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
脂肪量	Kg	
除脂肪量	Kg	
內臟脂肪率		☐ 消瘦 ☐ 標準 ☐ 肥胖
肌肉量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
預測骨量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足
身體含水量	Kg	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
身體總含水量百分比	%	☐ 正常 ☐ 不足 ☐ 過多
基礎代謝率	Kcal	
代謝年齡	歲	

維持健康小撇步

★聰明吃

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥・正常三餐
3. 天天五蔬果・低脂少油炸

★快樂動

每天規律運動 (身體活動) 至少 30 分鐘；
或每次 10 分鐘，每日累積至少 30 分鐘
以上也很好

★天天量血壓、體重

★維持規律的生活型態



備忘錄

大安區健康服務中心



本手冊由

臺北市大安區健康服務中心

許連生先生 蘇吳彩華女士

共同示範及授權使用，非經
同意不得轉載印製

編輯

臺北市大安區健康服務中心

【出版機關】臺北市大安區健康服務中心

【出版日期】106 年 11 月

107 年 11 月二版

【資料來源】

1. 衛生福利部國民健康署 - 肥胖防治網

<https://obesity.hpa.gov.tw/PDA/Bodyweight.aspx>

2. 衛生福利部國民健康署 - 長者防跌妙招手冊

3. 衛生福利部國民健康署 - 健康生活動起來手冊

4. 臺北市政府衛生局 - 主題專區 - 成人保健 - 市民健康保健服務

<https://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=828>



好康逗相報！！相揪您一同體驗！



姓名： 年齡： 性別：☐男 ☐女

出生日期： 年 月 日

日期	血壓 (mmHg)	血氧 (%)	BMI	30 秒 坐站 (下)	2 分鐘 抬腿 (下)	握力 (Kg)	集點處

請您將檢測結果記錄下來，每完成一次，可至服務臺集點！

集滿 3 點，可獲得小禮物一份喔！（每人限兌換一次）



備忘錄





臺北市大安區健康服務中心

地址：106 臺北市大安區辛亥路三段15號

電話：02 2733 5831

