

我是不是「代」罪羔羊？

符合以下五項中的三項,即為代謝症候群：



腹部肥胖

男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$
女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$



血壓偏高

收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$
舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$



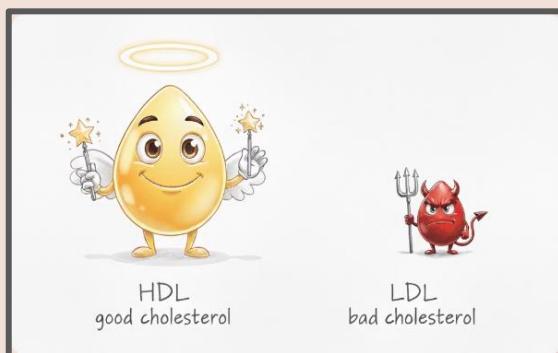
空腹血糖偏高

$\geq 100\text{mg/dL}$



三酸甘油酯偏高

$\geq 150\text{mg/dL}$



高密度脂蛋白偏低

男性 $< 40\text{mg/dL}$
女性 $< 50\text{mg/dL}$



定期健康檢查，及早發現及早治療，是預防代謝症候群的第一步。

風險示警

代謝症候群的連鎖效應

看似簡單的腰圍問題

其實隱藏著巨大的健康危機。代謝症候群如同冰山，表面上只是腰圍增加，水面下卻潛藏著嚴重的併發症風險！

6倍

糖尿病風險

罹患第二型糖尿病
機率大幅提升

4倍

高血壓風險

心血管系統承受
更大壓力

3倍

高血脂風險

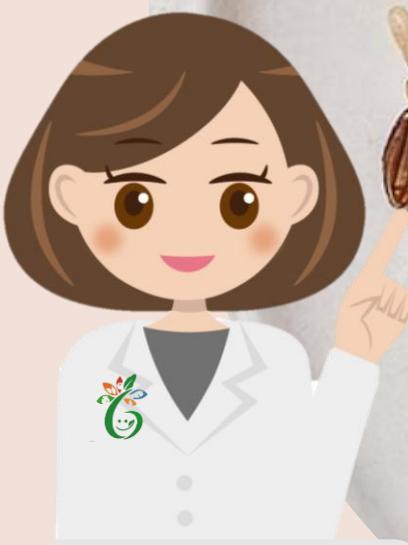
血管健康亮起紅燈

2倍

心腦血管疾病

心臟病與腦中風危險
倍增





營養處方

高雄「餐盤」大變身

結合「我的餐盤」概念與在地飲食文化，為高雄市民量身打造的營養指南

-  **全穀雜糧類** 選擇**非精製澱粉取代白飯**，如紅豆、芋頭、糙米、地瓜等，富含膳食纖維，有助穩定血糖。
-  **優質蛋白質** 遵循「**豆 > 魚 > 蛋 > 肉**」原則。推薦高雄在地優質海鮮如鱸魚、虱目魚，搭配豆製品，減少紅肉攝取。
-  **蔬果多樣性** 每餐**蔬菜量應比水果多**，水果約一個拳頭大。選擇當季在地蔬果，攝取豐富的維生素與礦物質。
-  **減鹽減糖技巧** 針對南部口味較甜的飲食習慣，提供外食點餐技巧：**少醬料、少糖飲、選擇清炒而非油炸**。

運動處方

高雄好所在,作夥來運動

生活化運動處方

將運動融入日常生活，善用高雄的美麗景點，讓健康管理變得輕鬆又愉快



澄清湖健走

約7公里環湖步道平緩舒適，是絕佳的有氧運動場所，適合各年齡層。



愛河慢跑

沿著愛河兩岸的跑道，景色優美，夜間燈光明亮，安全舒適。建議每週累積150分鐘中強度運動。



駁二騎單車

藝術特區周邊自行車道完善，騎車遊覽既能運動又能欣賞藝術，一舉兩得的健康休閒選擇。

記住！150運動法

每週累積150分鐘中強度運動，可分散於不同天數進行。快走、游泳、騎車、跳舞都是好選擇。運動時應達到「會喘但還能說話」的程度。

1

從小目標開始

每天10分鐘也有效
逐步增加運動時間
養成規律運動習慣

2

選擇喜歡的活動

運動不該是負擔
找到適合自己的方式
持之以恆最重要

3

結伴運動更有趣

邀請家人朋友一起
互相鼓勵與督促
增進感情又健康



戒菸戒酒，健康加倍

吸菸與過量飲酒會加重代謝症候群風險。

高雄市政府衛生局提供完善的戒菸戒酒資源，專業團隊陪伴您邁向健康人生。

戒菸資源

查詢戒菸門診



可至「國民健康署委託戒菸治療與管理網站」查詢自己方便前往的合約機構

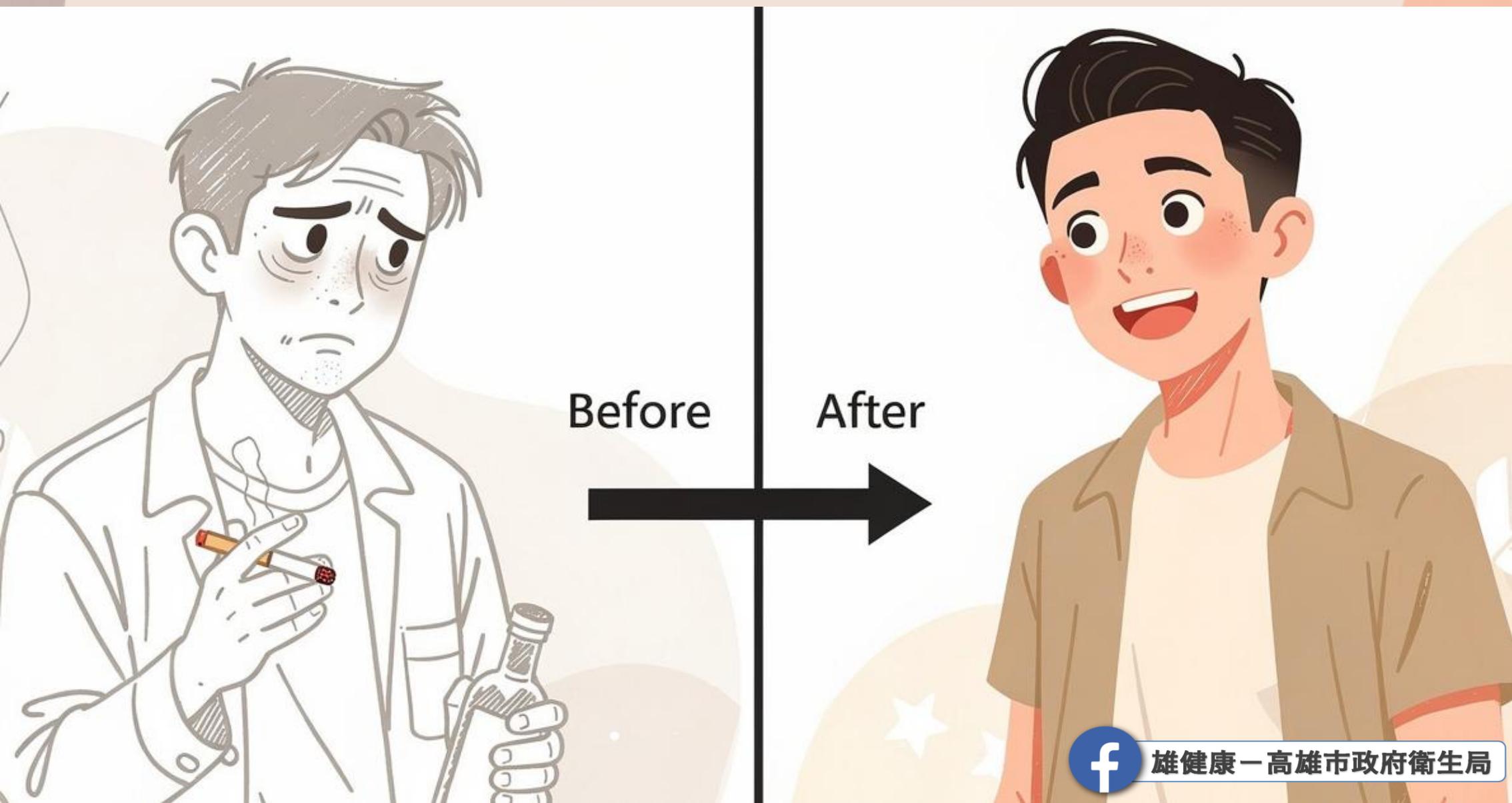
合約醫療院所提供戒菸諮詢與藥物治療
戒菸專線：0800-636363 (免付費)

戒酒諮詢服務



高雄市「酒癮治療服務方案」補助醫療費用之醫療院所洽詢

若您有酒癮相關問題，服務諮詢電話：
07-7131500轉2708洽詢



雄健康－高雄市政府衛生局



立即行動，守護健康

高雄市提供完善的代謝症候群防治資源網絡，無論您需要專業諮詢、健康篩檢或營養指導，我們都在您身邊。



高雄市社區營養推廣中心

臉書粉絲專頁：搜尋「雄健康」

營養諮詢預約專線：07-7134000轉5124



各區衛生所飲食營養諮詢站

提供面對面諮詢服務

營養飲食講座活動



健康元素餐飲業者搜尋

高雄市政府衛生局
「社區健康資源平台」



雄健康－高雄市政府衛生局

找到離您最近的服務資源

本市超過 **400** 家合約醫療院所提供代謝症候群衛教及追蹤管理服務，掃描下方QR Code查看詳細資訊。



成人預防
保健服務

30 - 39 歲每 5 年 1 次；40 - 64 歲每 3 年 1 次；
65 歲以上每年 1 次免費成人預防保健服務。
善用政府資源，定期追蹤健康狀況。



基層診所與衛生所

各行政區衛生所（38區）合約診所
詳細名單請掃描QR Code或至
衛生局網站查詢



高雄市健檢預約平台



立即接受成人預防保健



科學算病館



代謝症候群診所
這裡找 

健康是最好的投資，讓我們一起預防代謝症候群，享受活力人生！



雄健康－高雄市政府衛生局