

健康關懷5.0

讓健康成為你的日常

健康自我管理，保持最佳狀態

HEALTHY
LIFESTYLE

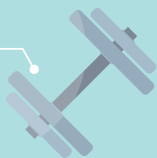


fruits and vegetables

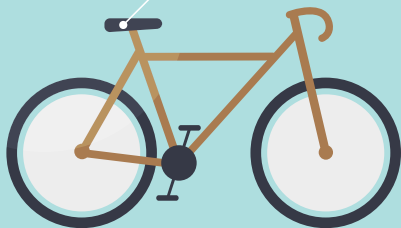
medical examination



workout



regular exercise



metrics



get enough sleep



目錄

了解健康，生活更優質

contents

高血壓	容易引發致命危機	2
糖尿病	小心併發症找上門	4
代謝症候群	中重症高危險群	6
運動培養	持之以恆，好處無限	8
飲食控制	均衡營養，健康基礎	12
體重管理	自我檢視，健康享瘦	14
情緒共處	面對困境，自我調適	15
健康檢查		17
四癌篩檢		18
慢性疾病風險評估		19



高血壓 容易引發致命危機

美國心臟協會更新高血壓定義，血壓值如超過**130/80** mmHg，即為高血壓。2022年台灣高血壓學會及中華民國心臟病學會也將高血壓標準下修，並建議以居家血壓作為標準量測方式，那該如何正確在家測量血壓呢？

居家測量血壓 掌握6大要點、722原則

連續**7**天、一天量**2**次、每次**2**遍

透過「定期量測血壓」，清楚掌握血壓狀況，是做好血壓管理的重要關鍵

1

測量前**30**分鐘，避免進食、攝取咖啡因、運動或抽菸，排空尿液，在安靜暖和的場地，靜止休息至少**5**分鐘

2

移除上臂的覆蓋衣物，手臂支撐於桌面，保持平坦

3

壓脈帶綁於手肘上方**1-2**公分處，中央對齊心臟高度，鬆緊適中

4

準備合格認證且定期校正的電子血壓計及尺寸正確的壓脈帶

5

在有靠背的椅子上靜止坐直，不能說話，不要使用手機

6

不要翹腳，雙腳平放於地板



調整生活型態 S-ABCDE

控制血壓這樣做

Sodium restriction 減鈉

鈉攝取量
限制每天2-4g
(每天5-10g鹽)

Alcohol limitation 限制酒精

一般人建議酒精攝取量：
男性<100g*/週，女性<50 g/週
有ALDH2x2*基因功能障礙攝取量：
男性<64 g/週，女性<28 g/週



Body weight reduction 減輕體重

維持理想的身體
質量指數(BMI)
20-24.9 kg/m²



Exercise adoption 運動

建議規律的進行
有氧運動，每週5-7天
至少30分鐘
中等強度運動



Diet adaptation 飲食控制

得舒飲食(DASH)改善血壓
主食選全穀類、天天5+5蔬果、
選擇低脂乳、白肉取代紅肉、
吃堅果用好油



Cigarette smoking cessation 戒菸

戒掉傳統香菸或電子菸



*1.酒精克數計算公式：酒的c.c.數×酒精百分比×0.785(酒精密度)

*2.有ALDH2x2基因功能障礙，即體內缺乏代謝酒精的「ALDH2」酵素，喝酒後易臉紅、宿醉

參考來源：社團法人台灣高血壓學會<https://www.tsoc.org.tw/upload/files/2022%20Taiwan%20Hypertension%20Guidelines.pdf>

糖尿病

小心併發症找上門

糖尿病是二十一世紀全世界最重要的公共衛生課題之一。在台灣也是排名前五名的疾病，是不可忽視的社會負擔，同時會併發各種併發症以及心臟血管疾病，所以每個人日常都需要注意自己血糖症狀。

血糖值

- 1.非懷孕狀況下，**只要符合下表其中一項，即可診斷為糖尿病**
- 2.前3個項目，需重複驗證2次以上
- 3.典型的高血糖症狀(多吃、多喝、多尿、體重減輕)，且隨機血糖值 ≥ 200 mg/dL

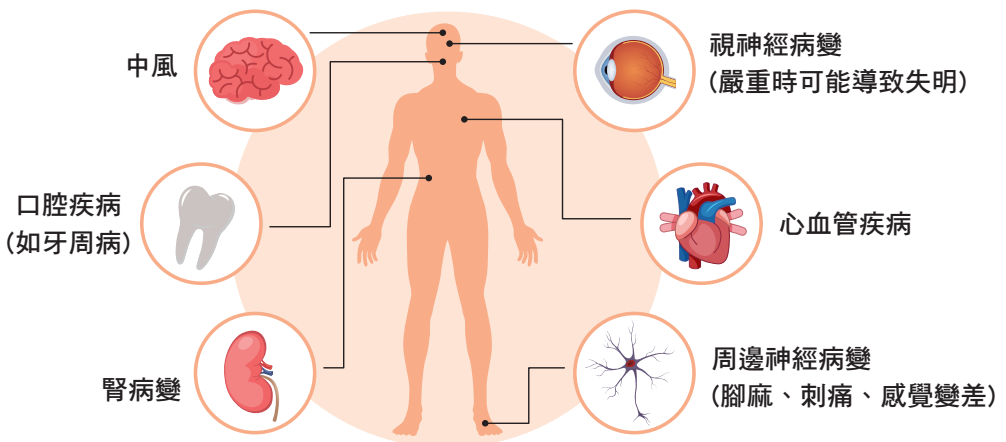
項目	正常	糖尿病前期	糖尿病
糖化血色(HbA1c)	<5.7%	5.7%-6.4%	$\geq 6.5\%$
空腹血漿葡萄糖	<100 mg/dL	100-125 mg/dL	≥ 126 mg/dL
口服葡萄糖耐受試驗 第2小時血漿葡萄糖	<140 mg/dL	140-199 mg/dL	≥ 200 mg/dL
隨機血糖值			≥ 200 mg/dL

糖尿病的高危險群：

年齡 ≥ 45 歲、有糖尿病家族史、體重過重 (BMI ≥ 24)

患有高血壓或高血脂、缺乏運動、曾罹患妊娠糖尿病、曾生產體重大於4公斤新生兒的女性
糖尿病前期 (空腹8小時血糖值介於100-125mg/dl)

糖尿病的慢性併發症



控糖 5 撇步



健康飲食

採「均衡飲食」為基礎，及少糖*、少鹽、少油、高纖飲食之原則



規律運動

減少久坐的生活型態，每週至少有150分鐘的運動



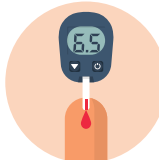
控制體重

維持理想體重以遠離肥胖及糖尿病的威脅



規律服藥

應積極的配合藥物治療，儘快的將血糖控制至理想範圍



監測血糖

血糖值會隨著飲食、生活型態而有所變化，應養成自我血糖監控，定期正確的量測血糖

註*：控制澱粉、水果及牛奶份量，適量飲酒，減少精緻醣類(糕餅、含糖飲料等)

參考來源：衛生福利部國民健康署

控糖 A 到 G

A 
糖化血色素 (A1c)
低於7%以下，1次/每3個月

B 
血壓 (Blood Pressure)
血壓控制在130/80mmHg以下

C 
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-Cholesterol)
低於100mg/dL，1次/年

D 
遵醫囑按時服藥 (Drug)

E 
眼底檢查 (Eye)
1次/年

F 
足部檢查 (Foot)
1次/年

G 
定期驗腎功能 (eGFR)
尿液微量白蛋白檢查，1次/年

參考來源：

衛生福利部國民健康署 糖尿病防治手冊

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=642&pid=1235>

衛生福利部國民健康署 糖尿病與我

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1205>

代謝症候群 中重症高危險群

衛生福利部公布的「國人代謝症候群診斷標準」有5項指標，只要符合3項(含)以上，就代表有代謝症候群；有任一項者，則為代謝症候群高危險群。

你是代謝症候群嗎？

高密度脂蛋白(HDL*)
膽固醇偏低

男性<40mg/dL
女性<50mg/dL



三酸甘油酯(TG*)偏高

≥150mg/dL
&服用醫師處方降三酸甘油酯藥物



血壓偏高

收縮壓≥130mmHg
舒張壓≥85mmHg

&服用醫師處方高血壓藥物

空腹/血糖偏高

空腹血糖值≥100mg/dL
&服用醫師處方高血壓藥物

腹部肥胖

男性腰圍≥90cm(35吋)
女性腰圍≥80cm(31吋)

註 *1.HDL: High-density lipoprotein
*2.TG: Triglycerides

參考來源：衛生福利部國民健康署

為什麼會得到代謝症候群

不良的生活型態



約佔
50%

遺傳因素



約佔
20%

低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人，容易有代謝症候群

家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高

代謝症候群多可怕

代謝症候群的人罹患以下疾病的風險



糖尿病

增加6倍風險



高血壓

增加4倍風險



高血脂

增加3倍風險



中風

增加2倍風險



預防代謝症候群

體重管理



有腹部肥胖者，初步目標可設定在6-12個月之中，減去原本體重的5-10%，建議要減少每天500-1000大卡的熱量攝取。

飲食控制



建議低鹽、低糖、低油飲食，減少攝食紅肉，並少吃油炸加工等食品，並多攝取蔬菜水果等高纖食品。

適度運動



正常人每週應有150分鐘的中等強度運動，每天最好能有30分鐘以上運動。

減少坐式生活

缺乏活動是代謝症候群的一重要因子，減少坐式生活的時間，多走路多活動，也能避免代謝症候群的風險。



規律生活

避免菸、酒等刺激性食物，調適生活壓力。

定期健康檢查

40歲以上民眾可多多利用「成人預防保健」，代謝症候群為其中的評估項目，若能及早發現異常，可儘早追蹤治療。



運動培養

持之以恆，好處無限

運動前注意事項

1. 半小時前，先補充一點熱量，如：水果
2. 先檢查血壓、心跳
3. 穿適合的運動衣褲與鞋子
4. 隨時補充水分

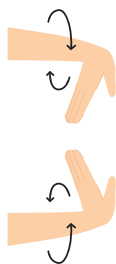


暖身運動



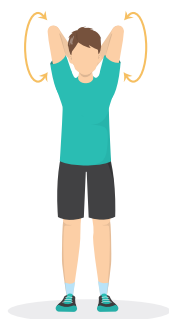
頸部運動

向左向右、向下轉動
重複做8次



手腕關節轉動

關節慢慢向內旋轉，再向外旋轉
來回各做8次



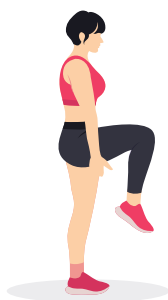
肩膀轉圈

雙手放肩膀上向前、向後旋轉
各做8次



髖部轉動

雙手插腰，髖部環繞360度
兩個方向各做8次



抬膝

抬起膝蓋並放下
一次一邊膝蓋，各做8次



腳踝上下點

腳踝往上翹起、往下點
一次一邊腳踝，各做8次

輕度的運動

持續10分鐘以上
還能與人輕鬆地對話
如：做家事、買菜、遛狗



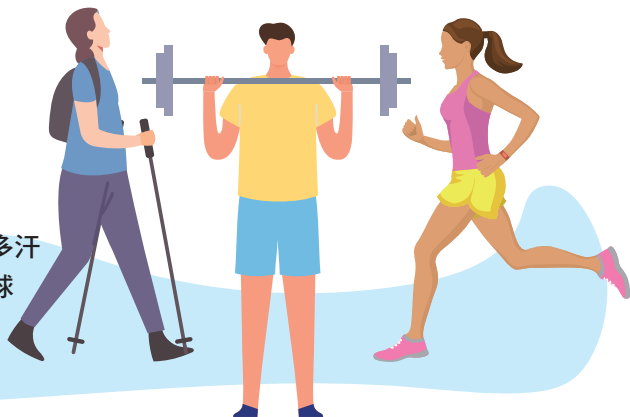
中度的運動

持續10分鐘以上
還能與人對話，會流一下汗
如：健走、游泳、騎腳踏車



費力的運動

持續10分鐘以上
無法輕鬆與人對話，會流很多汗
如：登山、重訓肌力、打羽球



健走也是一種運動！

不要小看健走，它是低門檻高報酬的運動，消耗熱量較慢跑多。

姿勢

- 抬頭挺胸縮小腹
- 雙手微握放腰部
- 肩膀放鬆自然擺動
- 邁開腳步向前行走

穿著

- 穿著舒適上衣
- 合適的運動鞋
- 攜帶一瓶水，適時補充水分

好處

- 提高心肺耐力
- 增加骨密度
- 促進腸胃蠕動
- 預防關節退化、
心血管疾病與失智症

健走流程

項目	時間	說明
暖身	10分鐘	簡單伸展肌肉，避免過於緊繃
起步緩走	5分鐘	比散步快一點的速度行走，使身體漸漸習慣
健(快)走	至少30分鐘	保持健走速度與姿勢，並調整呼吸；結束前步伐需漸漸放慢
緩和運動	5分鐘	透過身體舒展運動，放鬆肌肉與降低呼吸心跳

若想知道臺北市有哪些健走處，可以參考
衛生福利部國健署手冊「悠遊文化大同 健康活力齊步走」

搭配健走杖，高CP值、高效能！

搭配健走杖，可動到全身肌肉、達到全身鍛鍊，正脊、護膝還能燃脂、增加心肺耐力。北歐式健走(Nordic Walking poles) 主要運用上肢力量幫助下肢走路，減輕雙腳及腰部負擔的同時也端正脊椎，全身90%的肌肉群都在運動，達到燃脂效果，健身效益甚至遠大於慢跑，對長者來說，有手杖輔助，也比較不怕跌倒，適合各年齡層，省時間、高運動效能。

健走杖施力和放鬆的訣竅



更詳細的資料，可以參考衛生福利部國健署手冊「北歐健走杖應用教學手冊」

飲食控制

均衡營養，健康基礎

飲食均衡怎麼做？

「我的餐盤」6口訣

記住就能吃得均衡又健康！



三好一巧做得好
你的營養免煩惱！

長輩飲食遵守「吃得下」、
「吃得夠」、「吃得對」以及
「吃得巧」，三好一巧營養恰恰好！

參考來源：衛生福利部國民健康署
竹縣躍動銀健康-運動飲食護照
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7015>

一般建議每日飲食指南



乳品類
1.5-2杯
(一杯240毫升)



蔬菜類
3-5份



油脂與堅果
種子類
1份

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份



豆魚蛋肉類
3-8份



全穀雜糧類
1.5-4份



水果類
2-4份

65歲以上銀髮族每日飲食指南



乳品類
1.5杯
(一杯240毫升)



蔬菜類
3-4份



油脂與堅果
種子類
1份

油脂3-5茶匙及堅果種子類1份



豆魚蛋肉類
4-6份



全穀雜糧類
2-3.5份



水果類
2-3.5份

掌握得舒飲食原則，幫你控制好血壓

得舒飲食英文縮寫為DASH，全稱為Dietary Approaches to Stop Hypertension，直譯就是「利用飲食方式來防止高血壓」。重點不在於該『禁食』什麼，而是『進食』什麼，沒有困難的食譜，而是將每天所吃的食物比例稍做調整。最初是針對高血壓患者為主的飲食法，目前也廣泛應用在控制血糖(糖尿病)、降低血脂和預防心血管疾病。

全穀雜糧類

每餐中至少要有1/3選用
「未經精製」的全穀雜糧類



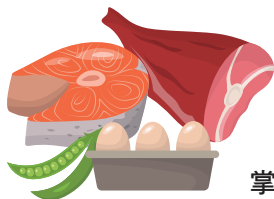
蔬菜水果類

每天攝取5份蔬菜、5份水果



豆魚蛋肉類

紅肉改白肉



得舒飲食 5 原則

掌握「得舒飲食」原則，幫你控制好血壓



乳品類

每天攝取2份低脂奶
或脫脂奶



油脂與堅果種子類

每天攝取1份的堅果類、
用好油

參考來源：財團法人董氏基金會 得舒飲食五原則
<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/946>

體重控制

自我檢視，健康享瘦

身體質量指數BMI (Body Mass Index)

用身高為基礎測量體重是否肥胖的定義

體位定義 身體質量指數(BMI, 公斤/公尺 ²)	
過輕	BMI < 18.5
健康	18.5 ≤ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
肥胖	輕度：27 ≤ BMI < 30
	中度：30 ≤ BMI < 35
	重度：BMI ≥ 35

BMI ≥ 27 = 肥胖

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

健康減重 享瘦人生ADE



E 運動 Exercise

增加肌肉含量，提高新陳代謝率
建議每週運動5-7天，每天至少30分鐘 (每週150分鐘)

A 行為改變 Adjust Behavior

動機的啟動
想想為什麼變胖的原因，
開始有減重的想法！

D 飲食控制 Diet control

參考「我的餐盤」健康吃又能減重！

情緒共處

面對困境，自我調適

時時觀察內心，從察覺—面對—解決三階段調適情緒

1. 察覺自己的身心狀態 (以下為常見的負面情緒)



憂鬱情緒 (憂鬱症診斷依據(持續兩週以上))

- 每天心情憂鬱
- 對本來有興趣的事物，失去興趣或愉悅感
- 影響到日常生活表現
- 失眠或嗜眠

若嚴重影響到日常生活表現，尋求專業人員諮商就醫

焦慮情緒

- 過度焦慮或擔心
- 難以放鬆、焦躁不安、顫抖、頭痛、易怒
- 影響到日常生活表現
- 失眠或嗜眠
- 若從事愉快活動時，仍會表現喜悅感



若嚴重影響到日常生活表現，尋求專業人員諮商就醫

2. 面對負面情緒與壓力，怎麼自我調適

生理介入

瑜珈



漸進式肌肉放鬆

放鬆前，先用力5-10秒再放鬆30-40秒，
放鬆順序建議由頭到腳



單一區域為主

運動



腹式呼吸

注意力放在呼吸上



鼻子吸氣，肚子鼓起



嘴巴吐氣，肚子凹下

心理介入

冥想/正念呼吸

由專業人員教導為佳



1925安心專線 (依舊愛我)



尋求親友支持



3. 尋求專業的協助

自我調適後仍無法改善
專業心理諮商就醫



參考衛來源：衛生福利部國民健康署
如何脫離焦慮症困境
<https://health99.hpa.gov.tw/material/3250>
認識憂鬱 面對憂鬱 擺脫憂鬱-
憂鬱情緒障礙自助手冊
<https://health99.hpa.gov.tw/material/3249>

健康檢查

民眾若想做健康檢查，可以選擇國民健康署提供的「成人預防保健」，40歲以上未滿65歲，可3年檢查1次，65歲以上可每年檢查1次。檢查項目包含身體測量(身高、體重、血壓、腰圍)、尿蛋白、腎絲球過濾率(eGFR)、肝功能(AST、ALT)、肌酸酐、血糖、血脂肪(膽固醇、三酸甘油酯、高密度及低密度脂蛋白膽固醇)。檢查重點在於心血管疾病、糖尿病、肝臟與腎臟疾病的篩檢。

給30歲以上的您
健康檢查您做了嗎?



定期健檢 您的健康 阮照顧



檢查項目 / 檢查時程 / 地點	18-29歲	30-39歲	40-49歲	50-64歲	65歲以上
------------------	--------	--------	--------	--------	-------

成人預防保健服務 / 男女
健保特約醫療院所

40-64歲民眾(每3年1次)

35歲以上小兒麻痺患者、55歲以上原住民、65歲以上民眾(每年1次)

BC型肝炎篩檢 / 男女
健保特約醫療院所

45-79歲民眾(終身1次)
40-79歲原住民(終身1次)

口腔黏膜檢查 / 男女
健保特約具牙科、耳鼻喉科專科或其他經衛生福利部核可醫院之醫療院所

18-29歲有嚼檳榔(含已戒)原住民(每2年1次)

30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者(每2年1次)

子宮頸抹片檢查 / 女
健保特約婦產科或家醫專科之醫療院所

30歲以上女性(每年1次)

乳房攝影檢查 / 女
通過乳房X光攝影檢查認證之醫療院所

40-44歲二等親內曾患乳癌女性(每2年1次)
45-69歲女性(每2年1次)

定量免疫法糞便潛血檢 / 男女
健保特約醫療院所

50-74歲民眾(每2年1次)

■ **註一：成人預防保健服務請至以下路徑查詢**

國民健康署首頁→健康主題→公費健檢→成人預防保健→提供服務院所服務

■ **註二：癌症篩檢請至以下路徑查詢**

國民健康署首頁→健康主題→癌症防治→相關核可醫院名單及表單

四癌篩檢

癌症篩檢有補助 您的健康阮照顧

國內每年有超過10,000人死於乳癌、子宮頸癌、大腸癌與口腔癌。接受「成人預防保健」時，可搭配國健署的4大癌症篩檢。篩檢可以早期發現癌症或其癌前病變，經治療後可以降低死亡率外，還可以阻斷癌前病變進展為癌症。目前政府補助4大癌症篩檢如下：

乳癌
45-69歲婦女或40-44歲具乳癌家族史(指祖母、外婆、母親、女兒或姊妹曾有人罹患乳癌)之婦女每2年1次，乳房X光攝影檢查

子宮頸癌
(30歲以上婦女)
每3年至少1次，子宮頸抹片檢查

口腔癌
30歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸者、18歲以上嚼檳榔(含已戒)原住民每2年1次，口腔黏膜檢查

大腸癌
(50至未滿75歲民眾)
每2年1次，糞便潛血檢查



慢性疾病風險評估

國健署推「台灣慢性病風險評估」平台，輸入健檢指數可算10年後罹病率，步驟：

步驟1 掃描左方QR code，進入慢性疾病風險評估網站



慢性疾病風險評估平台

<https://cdrc.hpa.gov.tw/index.jsp>



步驟2 輸入基本資料及健康數據



步驟3 系統自動計算10年後罹患疾病風險分級



步驟4 健康指引



步驟5 後續追蹤



全民健康行為手冊

邀請臺北市民一同培養自主健康行為管理的習慣

出版單位：臺北市政府衛生局、臺北市立聯合醫院 失智症中心

編輯小組：劉建良、林紹蘋、楊芳珠、黃湘鈞

資料參考來源：衛生福利部國民健康署、臺北市政府衛生局、

社團法人台灣高血壓學會、社團法人中華民國糖尿病衛教學會、

財團法人董氏基金會

聯絡地址：臺北市大同區鄭州路145號3樓

出版日期：民國111年10月1日



臺北市政府衛生局



臺北市立聯合醫院