

戰勝代謝症候群 腰瘦行動保健康

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署



依據國民健康署國民營養健康調查顯示，20 至 64 歲民衆，每 4 人就有 1 人罹患代謝症候群；而近年成人預防保健服務資料則顯示，40 歲至 64 歲接受服務的民衆中近 3 成 2 有代謝症候群。判定罹患代謝症候群的標準，包含三高（血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高）加二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足），5 項中符合其中 3 項即有代謝症候群，未來得糖尿病、心血管疾病的發生風險是一般人的 2 至 6 倍，國民健康署呼籲，唯有改變生活習慣，才能擁抱健康人生。

20 至 64 歲每 4 人有 1 人罹患代謝症候群

李先生每天從早到晚上的忙碌工作，幾乎都很晚下班，三餐多是隨手抓些零食或餅乾果腹，有一天看到電視上國民健康署成人健檢服務的宣導廣告，終於下定決心要做健康檢查，但收到健檢報告時，發現好多紅字，細看血壓、血糖等檢驗數值都超標一點點，腰圍也過粗，但還好沒有感覺不舒服，就自

我安慰「應該還好」！國民健康署吳昭軍署長表示，三高（血壓高、血糖高、血脂高）和二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足），以上的危險因子中若有三項以上，即是罹患代謝症候群，像李先生這樣腰圍過粗、血壓及血糖偏高，就符合代謝症候群的條件。一旦罹患代謝症候群會增加 2 至 6 倍糖尿病、心血管疾病的發生風險，唯有早期管理，才能預防後續

慢性病的發生。

依據國民健康署 2017 至 2020 年國民營養健康調查，20 至 64 歲民眾代謝症候群盛行率為 24.8%，相當於 4 人當中就有 1 人罹患代謝症候群，男性的盛行率（30.4%）高於女性（19.7%）。20 至 64 歲的民眾正是打拼事業的年紀，長期處於忙碌、三餐不定時又缺乏運動等不健康的生活型態，雖然沒有明顯的身體不適症狀，但更容易輕忽自我健康管理的重要性，所以平時必須做好體重管理及腰圍控制，以預防代謝症候群的發生。國民健康署呼籲，罹患代謝症候群的個案，更需要透過健康飲食、規律運動、戒菸、戒檳等健康行為，建立健康的生活型態，只要願意及時改變，就有機會逆轉代謝症候群的危害。

40 至 64 歲腹胖中 3 成有三高問題

根據國民健康署 2021 年成人預防保健服務資料顯示，40 歲至 64 歲接受服務的民眾中有 38.6 萬人腰圍過粗，其中又有超過 3 成的人在血壓、血脂或血糖中，有任二種數值偏高，已達到罹患代謝症候群的標準；數據顯示腹部肥胖者，有較高罹患代謝症候群的風險。國民健康署提醒，民眾可善加利用成人預防保健免費健康檢查，及早發現異常數值，並運用國健署發展的「慢性病風險評估平台」輸入健檢數據，獲得未來 10 年內罹患 5 種慢性病的風險，以及平台提供的個人化健康指引，亦可再搭配健保署健康存摺紀錄之健康數據，幫助自己掌握個人健康情形。

代謝症候群有 5 項危險因子，包含三高（血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高）及二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足），5 項中符合其中 3 項則代表有代謝症候群，這些危險因子可以透過定期健康檢查找出異常數值，其中，在家透過皮尺及血壓計，量測

腰圍及血壓，即可輕鬆掌握數值的變化，為自己及家人的健康把關。

另外，為了讓代謝症候群個案，能有專業醫療團隊及早介入管理健康，國民健康署與中央健康保險署合作推動「全民健康保險代謝症候群防治計畫」，凡是在 20 歲至 64 歲的民眾可以就近於基層診所接受管理，由診所醫師評估病人慢性病風險因子，進而依照個人化的疾病管理需求，提供飲食、運動、體重控制、戒菸戒檳、三高管理等專業健康指導，並由醫師和病人共同設定改善目標，定期追蹤與評估，幫助民眾從日常生活中養成健康習慣，做好個人的代謝症候群管理，預防或延緩慢性病發生的機會。

遠離三高 代謝不 NG 腰瘦行動要及時

代謝症候群是現代人常見的健康問題，罹患代謝症候群，其中只有腰圍從外觀就能判斷是否異常。面對代謝症候群的威脅，國民健康署呼籲，應從最容易掌握的腰圍開始，落實 4 招健康生活習慣：**定期量腰圍、我的餐盤健康飲食、規律中等費力運動、遠離菸酒**，率先掌握健康人生。

根據國民健康署 2017 至 2020 年國民營養健康狀況變遷調查，20 歲以上的民眾每 2 人就有 1 人有腰圍過粗問題，是上述 5 項危險因子中盛行率最高的危險因子，由此可知腰圍過粗是影響罹患代謝症候群的關鍵因素。國民健康署提醒，若發現腰圍過粗，可進一步結合相關危險因子數據使用「慢性疾病風險評估平台」，評估未來 10 年罹患冠心病、腦中風、糖尿病、高血壓、心血管不良事件等 5 種與代謝症候群有關的慢性疾病風險，並依循平台提供的個人化健康指引，以改善致病危險因子。

腰圍過粗通常表示腹部肥胖，更代表內臟脂肪的堆積，成年男性腰圍應小於 90 公分、女性腰圍應

小於 80 公分，國民健康署提供 4 招，幫助您掌握及維持健康腰圍：

一、居家定期量測腰圍：於早晨空腹時自然站立，除去腰部覆蓋衣物後，將腰圍尺繞過腹部中線（骨盆上緣至肋骨下緣的中線）量測，維持正常呼吸，吐氣後量測腰圍數值，記錄腰圍數值變化。



二、我的餐盤健康飲食：每日均衡攝取六大類食物，建議跟著我的餐盤 6 口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，均衡攝取六大類食物。

三、規律中等費力運動：每週至少 150 分鐘的中等費力運動，如：健走、太極拳、騎腳踏車等，養成規律運動的習慣，定時定量維持健康體態。

四、遠離菸、酒更健康：建議採行 4 步驟戒菸（選定戒菸日、告知親友、瞭解困難、排除誘因），或撥打免費戒菸專線 0800-636363 尋求專業諮詢服務，並避免飲酒，以促進健康。

除了上述四招腰瘦行動，民眾還可搭配「722 量血壓及定期檢查」這兩招，達到戰勝代謝症候群的目標：

◆ **722 量血壓：**建議 18 歲以上民眾，每年至少 1 次「722 居家量血壓」，連續 7 天（天天量）、每天 2 回（早晚量）、每回 2 次（隔一分鐘取平均值），監測血壓數值。

◆ **定期檢查：**利用國民健康署提供「40 至 64 歲民眾每 3 年 1 次」、「65 歲以上民眾每年 1 次」的免費成人預防保健服務，包含身體檢查（身高、體重、腰圍、血壓等）、尿液檢查（尿蛋白等）、血液生化檢查（血糖、血脂等）、B、C 型肝炎篩檢、健康諮詢等，以早期發現及早治療。

戰勝代謝症候群 6 秘訣闖關拿大獎

為提升民眾的健康識能，鼓勵積極改善致病危險因子與從事健康行為，國民健康署即日起於北、中、南陸續舉辦「戰勝代謝症候群」闖關活動，邀請民眾學習如何預防代謝症候群，並找出健康 6 秘訣「**正確量腰圍、722 量血壓、均衡飲食、規律運動、戒菸撥 63、定期檢查**」，還有機會獲得 1,500 元數位禮券等大獎。

這次活動透過寓教於樂的方式，鼓勵民眾掌握自身健康，正視代謝症候群，只要闖關成功且填寫問卷，可獲得紀念禮物 1 份，國民健康署也邀請民眾擔任活動宣導大使，凡活動期間拍照打卡並上傳至個人社群即可參加競賽，按讚數前 30 名者可獲得新台幣 1,500 元等值數位禮券，未入選前 30 名者還有機會參加抽獎。除了基隆與台中場活動外，11 月 10 日於台南新營體育場也有闖關活動，詳情請關注國民健康署臉書粉絲專頁（https://www.facebook.com/hpagov/?locale=zh_TW），歡迎把握機會踴躍參加，一起享受活動翻轉健康！

欲瞭解更多代謝症候群或慢性疾病照護相關資訊，請至國民健康署健康九九+ 網站（<https://health99.hpa.gov.tw/>）查詢代謝症候群衛教素材，亦可至慢性疾病防治館（<https://health99.hpa.gov.tw/theme/6>）。