

居家量血壓

7 2 2 顧健康

7 連續量7天

※第1次量血壓時間為早上醒來後1小時且上完廁所，尚未服藥或進食前

2 每天量2次

※第2次量血壓時間為晚上睡前1小時

2 每次量2遍
間隔一分鐘取平均值

量血壓前30分鐘 三不一要

× 不菸酒
咖啡

× 不捲起
衣袖

× 不憋尿

○ 要休息
5分鐘

量血壓中

× 不說話

× 不翹腳

○ 坐著
靠椅背

○ 壓脈帶和
心臟同高

⚠ 若您發現持續性的血壓高或出現清晨高血壓，請就醫尋求專業的協助，避免長期血壓偏高產生相關併發症。

⚠ 若您已經有在使用藥物，除了按時規律服用藥物外，也請務必密切關注自身血壓變化。

資料來源：台灣高血壓學會



聰明量血壓
保護心健康



治療高血壓
改變從現在開始

健康行動馬上做！

若您年齡在20-69歲，代謝症候群指標符合任3項或糖尿病前期(HbA1c 5.7~6.4%)，請帶健檢報告至「代謝症候群防治計畫診所」，與專業人員一起改善健康！



診所查詢網址。

<https://p.tainan.gov.tw/CHc6m3>



臺南市代謝症候群
防治計畫診所名單



- 1.準備健檢報告
- 2.掃QR CODE進入網頁
- 3.輸入健檢數值計算疾病風險
(高血壓、糖尿病、腦中風、冠心病、心血管不良事件)

經費來自菸品健康福利捐(廣告)

代謝症候群 健康的黃燈警訊！

符合3項(含)以上
就是代謝症候群！

符合任1項
即為代謝症候群高危險群



5項指標

異常標準

三高



血壓偏高

收縮壓 ≥ 130 或
舒張壓 ≥ 85 mmHg



空腹血糖偏高

≥ 100 mg/dL



三酸甘油酯
(TG)偏高

≥ 150 mg/dL

二害



腰圍過粗

男性 ≥ 90 公分(約35吋)
女性 ≥ 80 公分(約31吋)
或BMI ≥ 27



好的膽固醇
(HDL-C)不足

男性 < 40 mg/dL
女性 < 50 mg/dL

代謝症候群會 增加哪些疾病風險？

檢吃動 打倒代謝症候群

臺南市在地 運動營養資源



臺南市政府衛生局
健康飲食運動地圖網



臺南市政府
智慧健康小幫手
(線上衛教服務)

營養師線上營養服務時間：
每隔周三16:00-17:00



(現場營養諮詢服務)
歡迎打電話
至衛生所預約

1 臺南市政府衛生局
東興辦公室
0800-222-543

2 楠西區衛生所
06-5751006
每週一09:00-11:00

3 南區衛生所
06-2618578
每週四14:00-16:00

4 中西區衛生所
06-2252403
每週三09:00-11:00

5 南化區衛生所
06-5771139
隔週四8:30-12:00