

健康新人生 向代謝症候群 Say No!

1 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



2 代謝症候群會 增加哪些疾病風險？



3 檢吃動 打倒代謝症候群



4 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



臺南市政府衛生局
社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center
(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



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

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！

臺南市政府衛生局關心您
經費來自菸品健康福利捐

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)