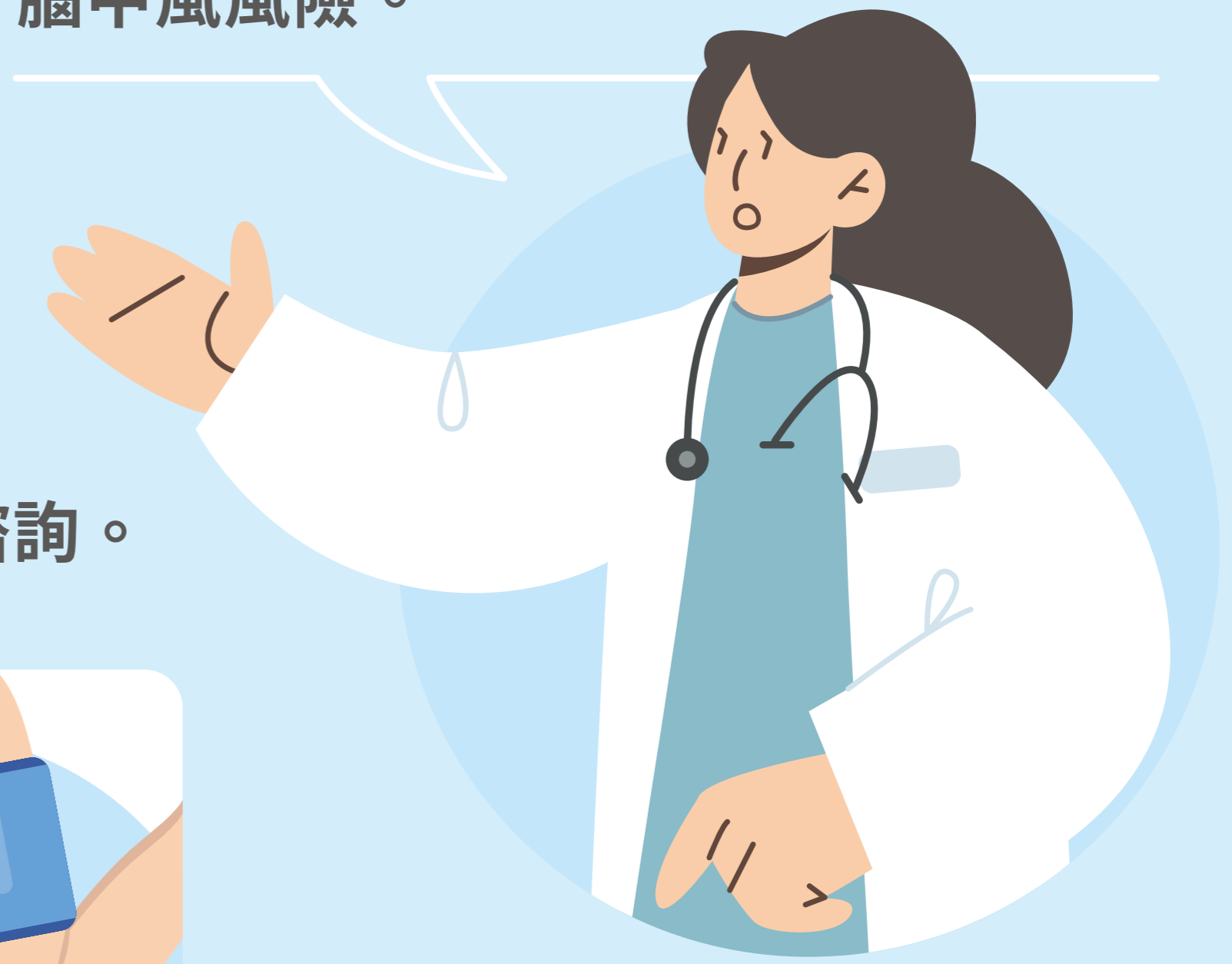


113
年度

代謝症候群

有獎徵答抽獎活動

代謝症候群是可預防也可治療的疾病，要是及早檢查治療，將比一般人增加**6倍**得到糖尿病的風險、**4倍**高血壓風險、**3倍**高血脂風險、**2倍**心臟病及腦中風風險。



代謝症候群5定義

以下**5項**組成因子，符合**3項(含)**以上即可判定為代謝症候群，可洽代謝症候群防治計畫診所諮詢。

腹部肥胖



男性腰圍
≥90cm



女性腰圍
≥80cm



血壓偏高

收縮壓
≥130mmHg
或
舒張壓
≥85mmHg



空腹血糖偏高

空腹血糖值
≥100mg/dL



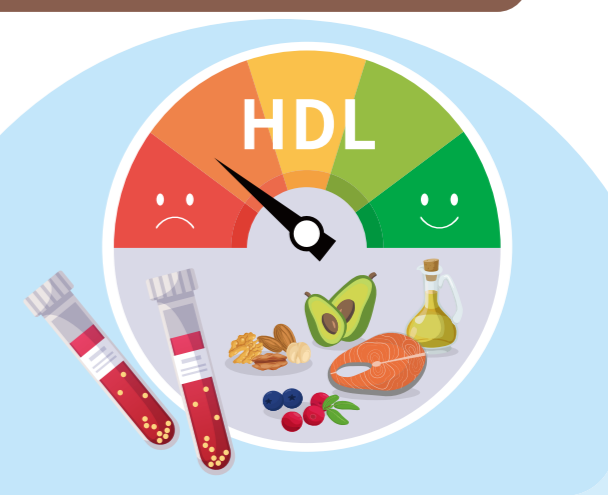
三酸甘油脂偏高

三酸甘油脂
≥150mg/dL



高密度脂蛋白膽固醇偏低

男性
<40mg/dL
女性
<50mg/dL



代謝症候群預防5絕招

1 聰明選 健康吃

「三低一高」健康飲食
(低油/低糖/低鹽/高纖)

2 站起來 動30

減少久坐；一天至少
運動30分鐘



5 做檢查 早發現

善用成人預防
保健檢查

3 不吸菸 少喝酒

4 壓力去 活力來

轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、
閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感



抽獎活動參加方式

活動期間

113年8月1日至9月30日

參加資格

居住本市18歲以上市民

活動獎項及名額

LINE POINTS 100點 400名

抽獎方式

參與線上衛教問答活動，填寫完整並答對6題以上
(共10題)，即獲得抽獎資格。

113年10月將由本局從符合抽獎資格名單中，以抽獎
系統隨機抽取400名得獎者，另抽20名作為備取。



活動網址



轉介資源

通知及領獎方式：

- 得獎名單將公告於官網最新消息，並以電子郵件(依參加者提供)通知得獎者領獎辦法。
- 如電子郵件無法成功傳送，且亦未於得獎名單公告日起14(含)日內主動提出，致本局無法聯繫者，則以備取名單遞補領獎。

注意事項：

- 為維護參加者權益及活動公平性，請確認所填寫之個人資料均為正確。若因資料填寫不全/有誤而影響領獎權益，本局恕不負責。
- 活動辦法如有未盡事宜，主辦單位保留更改活動內容、規則、辦法、注意事項、點數發放之權利及對於本活動之最終解釋權。