

守護心健康 養成好習慣

均衡飲食，穩定體重

- 恪守六大類均衡飲食原則。
- 優先選擇低油、低糖、低鹽、高纖維的食物。

BMI

- 體重過輕
 $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$
- 健康體重
 $18.5 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 24 \text{ kg/m}^2$
- 體重過重
 $24 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 27 \text{ kg/m}^2$
- 肥胖
 $BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$

適當腰圍

- 男性腰圍 < 90 公分
- 女性腰圍 < 80 公分

預防三高

- 血壓 < 130/80 mmHg
- 空腹血糖值 70~100 mg/dL
- 低密度脂蛋白膽固醇 < 100 mg/dl

規律運動，心強身健

- 養成規律且有效的運動習慣。
- 每週運動累積至少150分鐘。

戒菸、戒檳、節酒

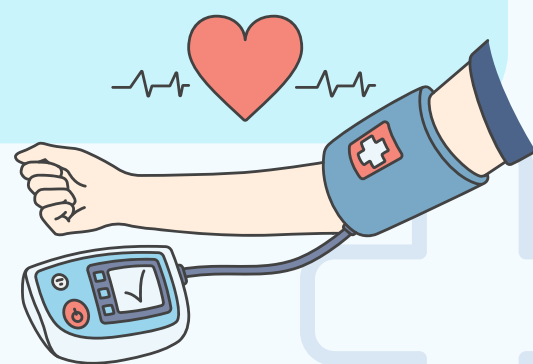
戒菸、節酒、戒檳是防制口腔癌等慢性疾病的關鍵。

- ✓ 改善睡眠，效率休息
- ✓ 定期健康檢查及追蹤

722居家血壓量測

- 7 → 連續七天量測
- 2 → 早上起床後、晚上睡覺前各量一次
- 2 → 每次量兩遍

健康九九+ 慢性疾病
風險評估平台



南投縣政府消防局 關心您

廣告