

# 成人預防保健手冊

著者：衛生福利部國民健康署  
(衛教使用)



出版機關：衛生福利部國民健康署

出版年月：104年3月





## 健康檢查

### 1 健康檢查你我她



## 認識健康殺手

### 2 肥胖

### 4 高血壓

### 5 糖尿病

### 6 高血脂

### 7 代謝症候群

## 健康生活六大步驟

### 9 規律運動

### 10 健康飲食

### 12 維持正常體重

### 14 戒菸

### 13 戒檳榔

### 16 節制飲酒

### 17 健康小叮嚀-口腔健康

### 18 健康小叮嚀-失智症

## 我的健康記錄

## 我的一週運動生活規劃



### 20 運動生活規劃

## 健康資源

### 22 健康小工具

### 26 網路資源



## 健康檢查

對於還未出現不舒服病症，但危害健康的不良因素已入侵身體之民衆，可以透過適當的健康檢查來早期發現疾病或危險因子。透過定期健康檢查可審視自己現在健康狀況，主要有二項好處：第一可檢視自己的健康行為及生活習慣（含飲食、運動、吸菸、嚼檳榔及飲酒過量等）；第二能幫忙找出危害健康的不良因素及疾病，如高血脂、高血壓、高血糖、慢性腎臟疾病、肝炎及癌症等。

藉由定期健康檢查，以改善危害健康的不良因素，並早期發現、早期治療，同時，維持健康的生活形態及正常體重，才能對自己的健康把關，以延長健康的壽命、擁有較好的生活品質喔！

## 認識健康殺手

### 肥胖

肥胖是一種慢性疾病，長期肥胖將導致多種疾病產生，包括糖尿病、心血管疾病及脂肪肝的發生，千萬不可以忽視肥胖對您健康的危害喔！因此要健康飲食、多運動，以及維持適當的體重，才可以減少疾病的發生喔！

### ◎體重過重或肥胖對健康的影響

依世界衛生組織（WHO）資料顯示，肥胖者相較於體重正常者，罹患下列疾病的危險性如下：

非常危險 (危險性為3倍以上)	中度危險 (危險性為2-3倍)	危險 (危險性為1-2倍)
<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 代謝症候群 <input type="checkbox"/> 膽囊疾病 <input type="checkbox"/> 血脂異常 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 睡眠呼吸停頓	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 高尿酸血症/痛風 <input type="checkbox"/> 骨性關節炎 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈心臟病	<input type="checkbox"/> 乳癌 <input type="checkbox"/> 子宮內膜癌 <input type="checkbox"/> 結直腸癌 <input type="checkbox"/> 女性賀爾蒙異常 <input type="checkbox"/> 多囊性卵巢症 <input type="checkbox"/> 不孕症 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 麻醉風液 <input type="checkbox"/> 胎兒畸形



## ◎18歲以上成人體位標準

BMI範圍 (kg/m <sup>2</sup> )	說明
<input type="checkbox"/> BMI ≥ 27	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！
<input type="checkbox"/> 24 ≤ BMI < 27	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
<input type="checkbox"/> 18.5 ≤ BMI < 24	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
<input type="checkbox"/> BMI < 18.5	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！

※BMI計算公式：BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺)<sup>2</sup>

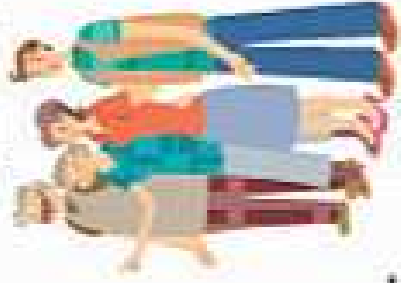
範例：曾健康先生的體重85公斤，身高175公分，他的BMI為：85公斤 / (1.75公尺)<sup>2</sup> = 27.7，已經屬於肥胖的程度囉！

換您算算看是否為標準的體位囉！

體重：\_\_\_\_公斤

身高：\_\_\_\_公分 = \_\_\_\_公尺

BMI：\_\_\_\_公斤 / \_\_\_\_公尺<sup>2</sup> = \_\_\_\_



## 高血壓

血壓長期過高將直接危害到血管，高血壓及與之相關的併發疾病，如腦中風、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離、心臟衰竭、腎臟衰竭等，都是造成死亡或殘疾的最重要原因。只要能夠妥善的控制高血壓，就能夠顯著的減少並延緩併發疾病的發生。

### ◎血壓參考值

分期	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	且 <80
高血壓前期 (警示期)	120-139	或 80-89
高血壓	≥140	或 ≥90

資料來源：美國預防、檢測、評估與治療高血壓全國聯合委員會第7個報告 (JNC 7)



## 糖尿病

糖尿病是一種新陳代謝異常的疾病，尤其第二型糖尿病多發生在中年以後，初期沒有明顯症狀，等到發現吃多、喝多、尿多三高症狀時，往往血糖已飆高許多。

糖尿病患者血糖值一定要控制良好，定時量血糖、按時服藥、控制飲食及適當運動，否則易引起心血管疾病、視網膜病變、腎臟病變，以及神經病變導致下肢感到酸麻或刺痛感，亦會使傷口不易癒合而引發細菌感染，嚴重時則需截肢。

### ◎血糖參考值

	空腹血糖值 (mg/dl)
正常	<100
糖尿病前期	100-125
糖尿病	≥126



## 高血脂

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。血液中的脂肪濃度越來越高，將加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞。血脂過高者將伴隨著形成脂肪肝，長期演變成肝硬化。

### ◎血脂參考值

項目	對象	一般成人 (mg/dl)	心血管或糖尿病患者 (mg/dl)
總膽固醇(TC)		<200	<160
三酸甘油酯(TG)		<150	<150
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)		男性 > 40、女性 > 50	
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)		<130	<100



## 代謝症候群

代謝症候群是現代人的健康大敵，可怕的是它卻沒有什麼明顯的症狀！腹部肥胖和血壓高、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度脂蛋白膽固醇偏低等，並列為代謝症候群的診斷標準，民衆若是上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。有候群的民衆，其未來罹患「糖尿病」、「高血壓」代謝症、「高血脂症」及「心臟病及腦中風」的機率，分別為一般人的6倍、4倍、3倍及2倍，提醒您不可忽略其對健康之危害！

◎代謝症候群診斷標準

危險因子		異常值
腹部肥胖	腰圍：	男性 ≥35英吋 (90公分) 女性 ≥31英吋 (80公分)
	血壓偏高	收縮壓 ≥130 mmHg 舒張壓 ≥85 mmHg
空腹血糖值偏高		≥100 mg/dl
血脂異常	三酸甘油酯偏高	TG ≥150 mg/dl
	高密度脂蛋白膽固醇過低	男性HDL <40 mg/dl 女性HDL <50 mg/dl

※若上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。

## 健康生活六大步驟

健康生活





## 第1步

### 規律運動

規律的運動習慣，對於消耗多餘熱量、強化心肺功能、預防慢性疾病有很大的幫助。

- (1) 每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
- (2) 沒有機會固定運動者，可利用日常生活增加身體活動量。例如：

- 上下班時以騎腳踏車或步行方式前往
- 搭乘大眾交通工具時提前一站下車爭取步行時間
- 上班期間安排15分鐘休息時間做健康操
- 不搭電梯改爬樓梯
- 幫忙做家事
- 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
- 減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間

我有做到     尚未做到，將繼續努力

## 第2步

### 健康飲食

均衡攝食各類食物，每天都應攝取全穀根莖類、奶類、豆蛋魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類的食物。建議採用地中海型飲食著重攝取新鮮蔬果、豆製品、堅果類及乳品的比例，並以少油、少鹽、少糖的飲食原則，有助於預防或改善動脈硬化，降低罹患心血管疾病機率的機會。

#### ■ 飲食金字塔

**少吃**

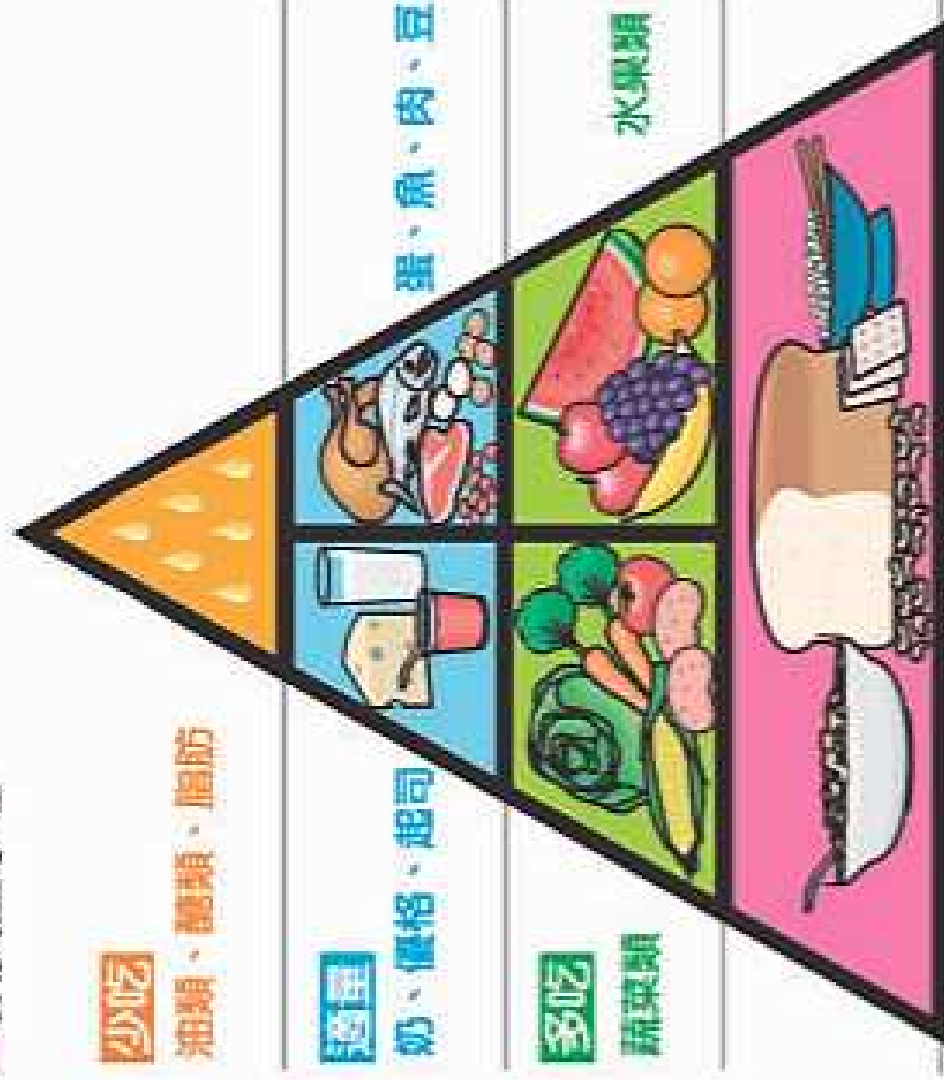
油類、醃類、脂肪

**適量**

奶、優格、起司

**多吃**

蔬菜類



**主食類食物：**麵包、穀麥、米、麵類、穀類早餐



## ■ 成人健康飲食建議量

類別	份量	份量單位說明
全穀根莖類	3-6碗	每碗：飯一碗（200公克）； 或中型饅頭一個；或吐司麵包 四片。
奶類	1-2杯	每杯：牛奶一杯（240c.c.） 發酵乳一杯（240c.c.） 乳酪一片（約30公克）
豆蛋魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩 （約30公克）或豆腐一塊 （100公克）；或豆漿一杯 （240c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	1½碗 或3碟	每碟：蔬菜生重100公克， 煮熟約半碗
水果類	2個	每個：中型橘子一個（100公 克）；或番石榴一個、切塊水 果一碗。
油脂類	2-3湯匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）

我有做到  尚未做到，將繼續努力

### 第3步

#### 維持正常體重

維持正常體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，過重或是肥胖（BMI數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。

■ 一天需要多少熱量？

每天活動量	活動種類	體重正常者所需熱量	體重過重或肥胖者所需熱量
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員	30大卡 × 目前體重 (公斤)	20-25大卡 × 目前體重 (公斤)
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褌母、護士、服務生	35大卡 × 目前體重 (公斤)	30大卡 × 目前體重 (公斤)
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人	40大卡 × 目前體重 (公斤)	35大卡 × 目前體重 (公斤)

※國民健康署提醒：控制體重時每日攝入熱量不可低於1200大卡



**■ 每日飲食建議量：**  
**以下為不同熱量的一日飲食建議量**

食物 分類	熱量(大卡)					
	1200	1400	1600	1800	2000	2200
全穀根莖類(碗)	2	2½	3	3½	3¾	4¼
低脂奶類(杯)	1	1	1	1	1	1
豆蛋魚肉類(份)	3½	4	4½	5	5½	5½
蔬菜類(碗)	1½ 以上	1½ 以上	1½ 以上	1½ 以上	1½ 以上	1½ 以上
水果類(份)	2	2	2	2	3	3
油脂類(茶匙)	3	3½	4	5	5	6

我有做到  尚未做到，將繼續努力



### 第4步 戒菸

吸菸會增加自己及家人罹患心臟病、氣喘、肺癌、口腔癌的風險，請開始戒菸吧！為提升戒菸的可近性，衛生福利部國民健康署於101年3月1日推出「二代戒菸服務」，由門診戒菸、擴展至住院病房、急診室及社區藥局；及從菸品健康福利捐中提撥經費，透過戒菸醫師診斷及用藥，搭配衛教師的諮詢與追蹤，來緩解戒菸者的尼古丁戒斷症候群。截至目前（103年）全國已合約超過3,000家戒菸服務醫事機構。戒菸藥品比照健保收費，每次只須付20%的藥品部分負擔（若藥費100元以下，民衆不須負擔任何費用；若藥費超過1,000元，民衆最多也只須付200元），醫療資源缺乏地區可再減免20%；低收入戶、山地原住民暨離島地區藥費全免，大幅提高民衆戒菸的便利性及減輕經濟負擔。另透過下列的四步驟戒菸法，也幫助其他吸菸親友戒菸，讓您及親友都成為戒菸明星（STAR）。

★ **S (set)** – 慎重設定戒菸日，跨出戒菸第一步！

★ **T (tell)** – 公開決心，爭取支持，昭告眾親朋好友，我開始戒菸囉！大家多多協助與支持！

★ **A (anticipate)** – 預期戒菸過程可能會遇到的困難，勇於與菸癮作戰！

☆ 認識戒斷症候群，請尋求戒菸專業協助。

☆ 社區藥局專業藥師，提供比照健保收費的戒菸藥物。

★ **R (remove)** – 移除引起吸菸念頭的一切。

☆ 丟掉所有的菸灰缸、打火機和菸品。

☆ 暫時遠離和吸菸的朋友的聚會！

☆ 不要讓任何人在你的家裡或辦公室吸菸。

☆ 戒菸期間不要喝酒、咖啡或刺激性飲料。





### 戒菸資源

- 免費戒菸諮詢專線 0800-636363
- 全國超過3,000家戒菸服務合約醫事機構 (查詢電話02-2351-0120)
- 洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

我有做到  尚未做到，將繼續努力

## 第5步 戒檳榔

嚼檳榔會引起口腔癌、食道癌、頭頸部位等癌症，甚至會導致其他身體器官受害，目前口腔癌為國人男性發生和死亡人數增加最快的癌症，而嚼檳榔是導致口腔癌的主因，故請嚼檳榔者應立即戒檳榔。



### 罹患口腔癌的健康危害因子大集合

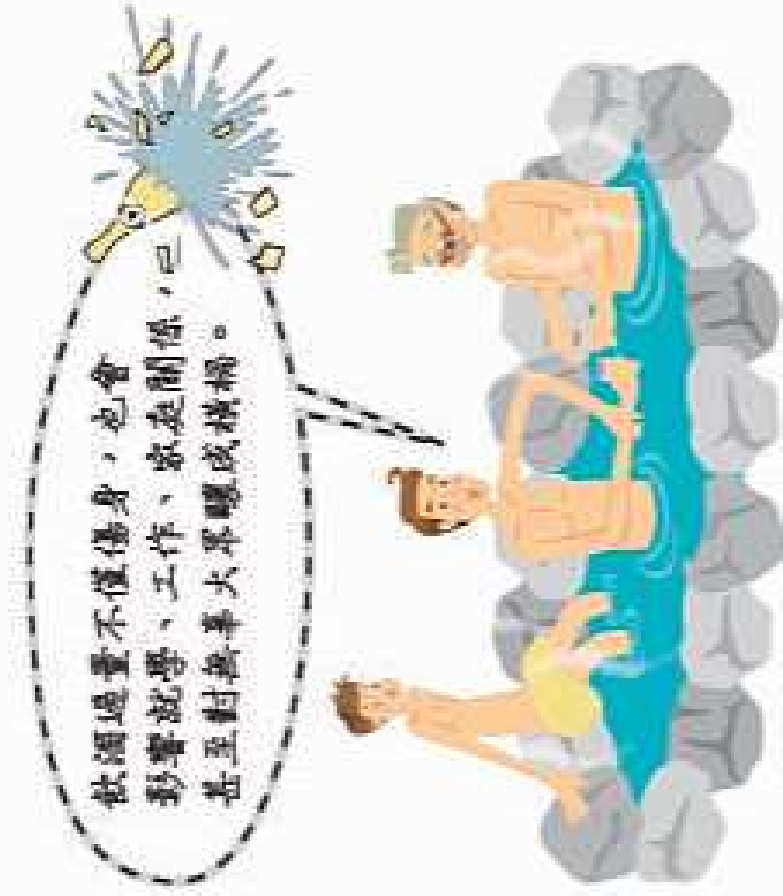
- 只嚼檳榔，罹患口腔癌機率是一般人的28倍
- 嚼檳榔+喝酒，罹患口腔癌機率是一般人的54倍
- 嚼檳榔+抽菸，罹患口腔癌機率是一般人的89倍
- 嚼檳榔+喝酒+抽菸，罹患口腔癌機率是一般人的123倍

我有做到  尚未做到，將繼續努力

## 第6步 節制飲酒

雖然醫學證據顯示，少量飲酒可能降低缺血性心臟病之風險，然而亦已證實，飲酒會導致諸多事故與疾病，且在少量時即有顯著危害，例如：車禍與其他事故傷害、暴力、口咽癌、肝癌、肝硬化、中風、胎兒先天性畸形等。

依據美國心臟學會對飲酒的建議，男性每日不宜超過2個酒精當量（約相當於啤酒720毫升，葡萄酒240-300毫升，白蘭地等烈酒60-80毫升）。女性每日不宜超過1個酒精當量（約相當於啤酒360毫升，葡萄酒120-150毫升，白蘭地等烈酒30-40毫升）。



我有做到  尚未做到，將繼續努力



## 國民健康署

### 健康小叮嚀

#### 口腔健康

擁有一口好牙，是身體健康的第一步，有助於咀嚼食物，攝取均衡營養。若口腔疏於照顧，會產生齦齒和牙周病等口腔疾病；要有效預防，落實良好的口腔健康習慣，包括：

- 睡前一定要刷牙，每天使用含氟牙膏刷牙至少2次，不用共用牙刷。
- 餐後記得要潔牙，每天至少1次使用牙線（棒）或牙間刷清潔牙縫。
- 少甜食、多漱口。
- 若出現口腔不舒服症狀，一定要就醫處置。
- 定期接受牙醫師每半年口腔檢查及洗牙1次。

我有做到  尚未做到，將繼續努力

## 國民健康署

### 健康小叮嚀



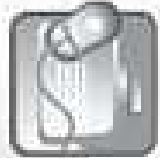
#### 失智症

失智症(Dementia)是一群漸進性的大腦神經退化病症的組合(症候群)，它的症狀不單純只有記憶力的減退，隨病程慢慢變壞，影響到語言能力、對時間、地點和人物的辨認出現問題，同時有干擾行為、暴力、妄想或幻覺等症狀，會影響人際關係與工作能力。

失智症主要分為退化性失智症，大部份患者都屬於這類型，其中以阿茲海默氏症(Alzheimers Disease)最為常見。第二大類型是血管性失智症(也稱為多發性腦梗塞失智症)，是因腦中風或慢性腦血管病變，造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退。其他造成失智症的原因還包括巴金森氏症及其他腦部疾病等。

#### 預防失智症

1. 增加大腦保護因子：多動腦(多學習與閱讀)、多運動、多從事社會參與及休閒活動、均衡飲食、維持適當體重。
  2. 遠離危險因子：避免菸酒危害，避免頭部外傷，妥善控制高血壓、高血脂、高血糖的「三高」問題。
- 提醒您，一旦懷疑自身或長者有疑似失智症症狀時，應及早就醫，接受評估與診斷。



## 國民健康署

### 健康小叮嚀



#### 失智症早期徵兆

- ▶ 變得健忘，特別是剛發生的事。
- ▶ 可能出現溝通上困難，例如要找到合適的字眼表達，會有困難。
- ▶ 在熟悉的地方迷路。
- ▶ 對時間的概念混淆，搞不清年、月、日或季節。
- ▶ 做決定或處理個人財務方面會有困難。
- ▶ 執行複雜之家務時會有困難。
- ▶ 情緒和行為上之徵兆：
  - 變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。
  - 可能出現憂鬱或焦慮等情緒變化。
  - 偶而出現不尋常之生氣或激動反應。



## 運動生活規劃

### 建議項目

- 不搭電梯，改爬樓梯。
- 上下班時以騎腳踏車或步行方式前往。
- 看電視時邊做伸展操。
- 上班期間安排15分鐘休息時間做健康操。
- 搭乘大眾交通工具時提前一站下車，增加步行的機會。
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒運動。
- 步行前往居家附近的超市、傳統市場、花市等。
- 幫忙做家事（掃地、拖地板等）。

■ \_\_\_\_\_ (可再自行填寫)

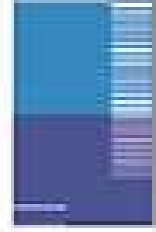
■ \_\_\_\_\_ (可再自行填寫)

■ \_\_\_\_\_ (可再自行填寫)

請填入右側的「我的一周運動生活規劃」，每天不限定只填寫一項，也可以安排多項喔！



★國民健康署提醒，每天選擇適合您的運動項目，養成每天運動的好習慣，健康快樂跟著來。



## 我的一周運動生活規劃

星期	項目	完成 打V
(一)		
(二)		
(三)		
(四)		
(五)		
(六)		
(日)		

全部完成了！每個名\_\_\_\_\_，給自己鼓勵鼓勵！  
每週可替換不同的運動項目，但都要持之以恆囉！



## 健康資源

### 健康小工具

#### 如何測量血壓

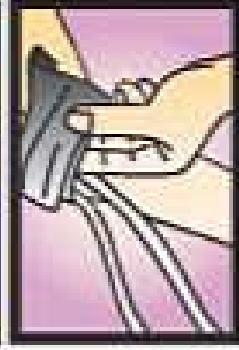
##### ■ 量血壓前的準備動作

1. 測量前要先將手臂上的衣物脫下，休息5分鐘。
2. 血壓計、手臂與心臟齊高，手掌向上。
3. 第一次測量需左、右手皆測，以較高值為準。
4. 在淋浴、飲酒、飯後半小時內不要測量。

##### ■ 電子血壓計操作方法



1. 手掌朝上，固定壓脈帶於肘關節上兩指高度(約1-2公分處)，並留下1-2根手指能進出的空隙。



2. 壓脈帶的膠管應放在內側脈動脈搏動點(約中指至手肘中心線位置)。



3. 按下加壓開關，儀器開始測量血壓。
4. 測量結束後記錄血壓值。



## 健康小工具

### 如何測量腰圍

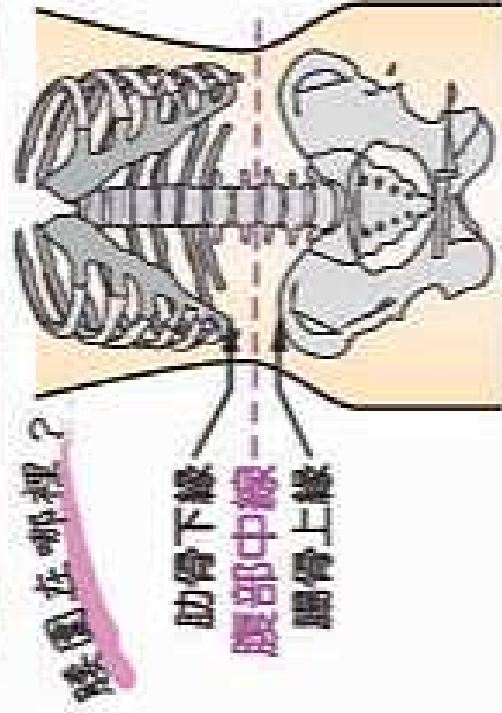
腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。

#### ■ 正確測量腰圍的方法

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度使其能通過左右兩側骨盆上緣(腸骨上緣)至肋骨下緣的中間點，同時注意皮尺與地面保持平行，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍數值。

找一個軟尺，量量我的腰圍：\_\_\_\_\_ 英吋或公分

確定腰圍的方式，您量對了嗎？



簡易食物代換表

類別 (每份)	相當份量數
全穀 根莖類 (280大卡)	飯200公克約1碗 菱角200公克約28個 (可食生量) 稀飯500公克約2碗 蕃薯220公克(可食生量) 土司100公克約2片 玉米粒280公克(罐頭) 餐包100公克約4個
低脂奶類 (120大卡)	熟麵條240公克約2碗 燕麥片70公克 餃子皮120公克約12張 春捲皮120公克約6-8張 蘇打餅乾80公克約12片 蘿蔔糕200公克 山藥440公克(罐頭量) 馬鈴薯360公克(可食生量) 饅頭120公克約1個
脫脂奶類 (80大卡)	低脂鮮奶240cc1杯 低脂奶粉25公克約3平湯匙 脫脂鮮奶240cc1杯 脫脂奶粉25公克約3平湯匙
豆、蛋、 魚、肉類 (可食生量) (55大卡)	一般魚類35公克 豬里肌35公克 草蝦仁30公克約6隻 山羊肉45公克 蛤蜊60公克約22個 棒腿40公克 牡蠣65公克 約8個 豆包(滿)30公克 火腿45公克約2 1/2片 魚丸(不包肉)60公克 牛腱35公克 雞腿40公克 毛豆45公克 真烏賊40公克



### 類別 (每份)

### 相當份量數

豆、蛋、  
魚、肉類  
(可食生量)  
(75大卡)

小排30公克  
蛋1個60公克  
豬大排35公克  
滑豆漿240cc  
豬小腸55公克  
油豆腐55公克  
雞翅35公克

五香豆干40公克  
牛排30公克  
素雞50公克  
魚丸(包肉)45公克  
黃豆干70公克  
傳統豆腐85公克  
(薄)3小格  
臭豆腐55公克

蔬菜類  
(25大卡)

各種青菜100公克  
(約各式熟蔬菜一碟，重僅15公分之碟子)

水果類  
(購買量)  
(60大卡)

青蘋果130公克  
葡萄130公克約13個  
葡萄柚250公克  
楊桃180公克  
美濃香瓜245公克  
加州李子110公克  
香蕉95公克  
蓮霧180公克約2個

龍眼130公克  
愛文芒果225公克  
鳳梨130公克(去皮)  
奇異果125公克  
紅西瓜365公克  
士芭樂155公克  
草莓170公克  
木瓜190公克

油脂類  
(45大卡)

各種植物油5公克約1茶匙  
腰果8公克約5粒  
各種動物油5公克約1茶匙  
西瓜子23公克(購買量)

花生8公克約10粒  
沙拉醬7公克約2茶匙  
開心果13公克(購買量)  
核桃(生)7公克約2粒

## 網路資源

- 衛生福利部  
<http://www.mohw.gov.tw>
- 國民健康署  
<http://www.hpa.gov.tw>
- 衛生福利部食品藥物管理署  
<http://www.fda.gov.tw>
- 國民健康署健康九九網站  
<http://health99.hpa.gov.tw>
- 戒菸防制資訊網  
<http://tobacco.hpa.gov.tw>



■ 戒菸專線服務中心

<http://www.tsh.org.tw>

■ 全民糖尿病觀測站

<http://www.diabetes.org.tw>

■ 中華民國糖尿病衛教學會

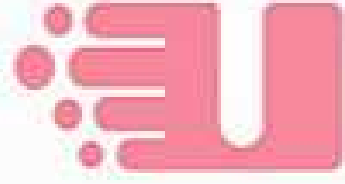
<http://www.tade.org.tw>

■ 董氏基金會食品營養特區

<http://nutri.jtf.org.tw>

■ 董氏基金會華文戒菸網

<http://www.e-quit.org>



★國民健康署提醒您，  
請善用以上網路資源，  
可讓您更輕鬆、簡單  
獲取更多健康相關的資訊哦!!!