

85210•正心齊健行•遠離代謝症候群



快閃填答 免費拿補給品



- 一、凡答對 15 題即可於仁愛健行當天至午餐休息站之醫護組免費兌換補給品一份，數量有限，請把握機會！（答案都在海報中^^）
- 二、請以校內帳號登入，1 人限填 1 次➡掃 QR code（詳見：中廊公佈欄、師生 G-mail、校網首頁、班級櫃）➡或點網址 <https://reurl.cc/0ag5zx>
- 三、快閃填答時段：仁愛健行 12/20(六)8:00-13:00
校慶加場填答時段：園遊會 12/6(六)8:00-13:00
（表單有暫存功能，可以中斷回答、慢慢寫）



8	睡滿8小時
5	天天五蔬果
2	四電少於二 用活動60分鐘取代久坐
1	天天運動30分
0	喝足白開水 拒絕垃圾食物

你有代謝症候群嗎？

✓ 5項 出現 3項

愛注意

- 高密度膽固醇 HDL-C ↓ 好的膽固醇過低 <40 mg/dL <50 mg/dL
- 腰圍 八九十 ≥90 cm ≥80 cm
- 血糖 空腹血糖 ≥100 mg/dL
- 血壓 收縮壓 ≥130 mmHg 或舒張壓 ≥85 mmHg
- 三酸甘油酯 ≥150 mg/dL

海報衛教內容如有疑問 請洽健康中心丁明菁護理師（高中部）

我的餐盤聰明吃 營養跟著來

每天早晚一杯奶 (1杯240c.c.)

堅果種子類 堅果種子一茶匙 (每餐1茶匙約大拇指第1指節大小)

豆魚蛋肉類 豆魚蛋肉一掌心 (每餐一掌心)

水果類 每餐水果拳頭大

蔬菜類 菜比水果多一點

全穀雜糧類 飯跟蔬菜一樣多

愛聽話 代謝症候群 遠離了

低油 低鹽 低糖 低熱量 高纖

聰明選健康吃 4低1高 均衡攝取六大類食物

站起來動30 減少久坐 每週5次 1天至少運動30分鐘

不吸菸 少喝酒 作息正常 不吸菸 及早戒菸 節酒

壓力去活力來 紓壓放輕鬆 適當發洩情緒

做檢查 早發現 定期成人預防保健檢查

✓ 5招避三高 預防代謝症候群

- 四、校友會、健康中心結合社區參與，藉 54 週年仁愛健行，辦理「85210•正心齊健行•遠離代謝症候群」線上知能問答活動，以推廣「健康體位」五大核心能力「85210」觀念：【⑧：睡滿八小時、⑤：天天五蔬果（三份蔬菜+二份水果）、②：每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時、①：每 1 日運動 30-60 分鐘、①：零糖飲，喝足白開水量為：體重 kg*30ml/日】，並增加代謝症候群、均衡飲食、規律生活等知能。
- 五、補給品是以先填答並達標者予以先保留，待至午餐站領取，並非先到達先領喔~請大家開心慢慢走享受健走過程。
- 六、補給品數量有限，若提前領取完畢會公告在填答表單標題。填答則會開放至活動結束，歡迎大家踴躍作答。
- 七、本活動依據「114 學年度高級中等學校 健康促進學校」計劃，實施「健康體位」議題活動 III。
- 八、主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利。
- 九、本辦法經學生事務處會議通過，呈校長核准後實施，修正時亦同。