

新生健康體位檢查





腰圍

超過八九十
小心代謝症候群上身



5大指標

有三項或以上異常，即認定為代謝症候群，
有任一項者為代謝症候群高危險群。

危險因子	高危險
腹圍過粗	男性腰圍≥90公分 (35吋) 女性腰圍≥80公分 (31吋)
血壓偏高	收縮壓≥130 mmHg 舒張壓≥85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 < 40mg/dl 女性 < 50mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100mg/dl
三酸甘油酯偏高	≥ 150mg/dl

衛生福利部 國民健康署
桃園市立醫院 印刷 訂製

保腎宮

健康有保證
平時謹腎
第一首大吉
規律運動不抽菸
控制三高與體重
不亂吃藥檢查腎
健康飲食多喝水

腎臟保健

平時謹腎
健康有保證
上上籤



解曰
高血壓、糖尿病、心血管疾病等患者都是慢性腎臟病高危險群，
三高控制好，生活作息正常，「腎」利沒煩惱。

衛生福利部 國民健康署
桃園市立醫院 印刷 訂製

失智

- 記憶力減退到影響
- 計畫事情或解決問
- 無法擔任原本熟悉
- 對時間地點感到混
- 有困難理解視覺影
- 言語表達或書寫出
- 判斷力變差或減弱
- 東西擺放錯亂且失
- 從商場或社交活動中
- 情緒和個性的改變

出現以上症狀，請至醫院
內科或精神科門診檢查。
失智症關懷專線
0800-474-580

衛生福利部 國民健康署
桃園市立醫院 印刷 訂製

