

【健康促進懶人包—體重管理】

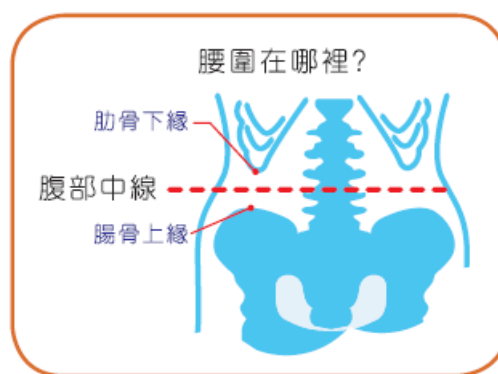
維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，世界衛生組織(WHO)建議以身高與體重計算出的身體質量指數(BMI)來界定體重高低，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

另外，腰圍變粗反映出腹部及內臟脂肪過度堆積的象徵，愈胖的人愈容易出現，尤其成年男性或停經後女性。

研究顯示，過重、肥胖或腰圍過粗者，罹患三高(高血糖、高血壓、高血脂)及代謝症候群等疾病的風險與死亡率比健康體重、正常腰圍者要高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高(m)}^2}$$

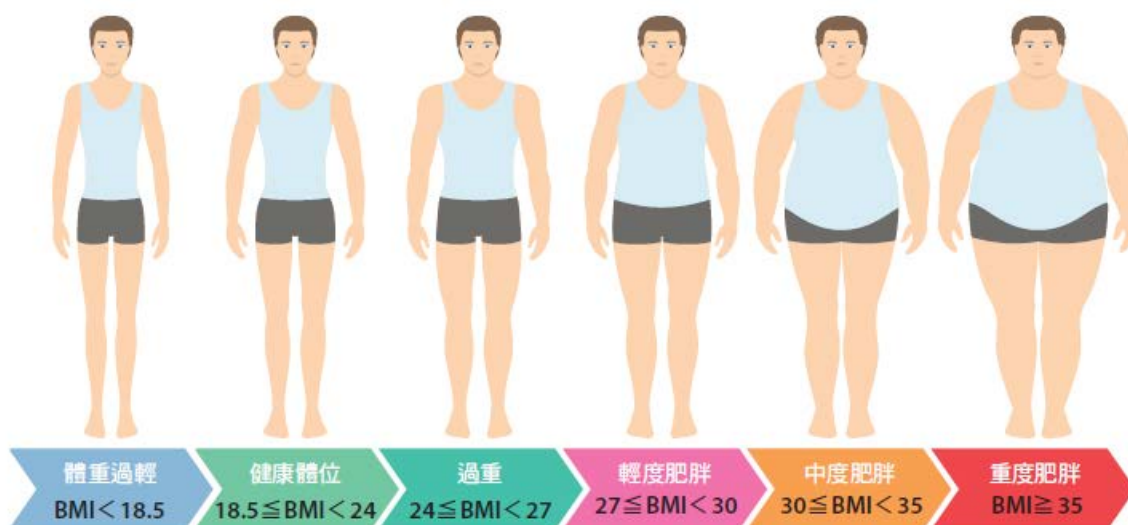
過輕：BMI < 18.5
健康體重：18.5 ≤ BMI < 24
過重：24 ≤ BMI < 27
肥胖：BMI ≥ 27



異常腰圍

男生 ≥ 90 公分

女生 ≥ 80 公分



～國防部軍醫局關心您～

【健康促進懶人包—規律運動】

<p>3 3 3</p>	<p style="text-align: center;">運動 3 3 3 原則</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>3 WEEK 每週三次</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>30 MINUTES 每次30分鐘</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>130 BPM 心跳達130下</p> </div> </div>
<p>5 3 1</p>	<p style="text-align: center;">健走減重 遵循「531原則」</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 一周5天 <input checked="" type="checkbox"/> 每次30分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 心跳110下 </p>
<p style="text-align: center;">規律運動，是減重、維持健康體重不可或缺的一環</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">運動益處</p>	<div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #00aaff; padding: 10px; background-color: #e6f2ff;"> <p style="text-align: center; color: white;">穩定情緒</p> <p>運動有助情緒穩定，預防憂鬱和焦慮。</p> <p style="font-size: small; color: white;">適量運動</p>  </div> <div style="border: 1px solid #e91e63; padding: 10px; background-color: #ffe6e6;"> <p style="text-align: center; color: white;">預防失智</p> <p>運動會刺激腦部機，能預防衰退失智。</p>  </div> <div style="border: 1px solid #90c040; padding: 10px; background-color: #e6ffe6;"> <p style="text-align: center; color: white;">改善骨質疏鬆</p> <p>有氧運動能改善骨質疏鬆</p>  </div> <div style="border: 1px solid #903090; padding: 10px; background-color: #e6e6ff;"> <p style="text-align: center; color: white;">延長壽命</p> <p>每天運動15分鐘，可延長壽命並減少慢性病。</p> <p style="font-size: small;"> 癌症10% 心血管疾 病20% </p>  </div> </div>
<p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、運動觀念、擬訂運動計畫、評估自我身體狀況。 二、循序漸進，注重暖身、伸展活動，切勿過度訓練。 三、熱傷害防治與運動損傷處置原則。 	

～國防部軍醫局關心您～

【健康促進懶人包—均衡飲食】



每日飲食指南

每日由飲食獲得足夠身體所需的每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，是維持健康的基礎。

研究顯示，國人普遍乳品、水果、蔬菜、堅果種子類這些食物吃不夠；豆魚蛋肉和全穀雜糧類又吃太多。

我的餐盤怎麼吃？

<p>跟著六大口訣這樣吃 每天早晚一杯奶</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每天1.5~2杯 • 1杯240毫升 • 鮮(牛/羊)乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉 	<p>跟著六大口訣這樣吃 每餐水果拳頭大</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每餐約自己拳頭大小的水果 • 選擇多元、在地、當季 	<p>跟著六大口訣這樣吃 菜比水果多一點</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每餐蔬菜要吃得比1個拳頭再多一些 • 當季且1/3選深色 • 蔬菜顏色要多變化，以新鮮蔬菜最佳 
<p>跟著六大口訣這樣吃 飯跟蔬菜一樣多</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每餐攝取全穀雜糧的量約和蔬菜一樣多 • 至少1/3為未精製的主食 • 老人家胃口不好時，可以稍減飯量 • 玉米、南瓜、山藥等含澱粉量較高，也屬於全穀雜糧類 	<p>跟著六大口訣這樣吃 豆魚蛋肉一掌心</p> <ul style="list-style-type: none"> • 一餐一掌心 • 選擇順序：豆→魚→蛋→肉 • 優先選擇豆類、魚類海鮮和蛋類，飽和脂肪較少。 	<p>跟著六大口訣這樣吃 堅果種子一茶匙</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每餐一茶匙，相當於大拇指第一個指節大小的量 • 約杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒 

～國防部軍醫局關心您～

【健康促進懶人包—優質睡眠】

好眠十招



依據研究調查結果顯示，台灣慢性失眠症的盛行率為11.3%；換句話說，每9個人中，就有1人受到失眠問題的困擾。並非睡不著才叫失眠，出現下列這些狀況就是睡眠障礙：①入睡困難②時睡時醒③長期淺眠④過早醒來。

優質睡眠為您帶來：

- 一、好體力：幫助細胞修復、調節賀爾蒙，恢復體力。
- 二、好情緒：穩定情緒，改善焦躁與憂慮症狀。
- 三、好腦力：幫助神經元清除代謝物，恢復大腦正常運作。

～國防部軍醫局關心您～

【健康促進懶人包—心理健康】

2004 年世界衛生組織(WHO)即正式宣示「沒有心理健康，就不算健康(No health without mental health)」。

「心理健康」視為一種幸福狀態，個人不僅充分了解自身潛力，有效因應日常生活壓力，工作上有豐碩生產力，並對所在群體有所貢獻。

你我都是自殺防治守門人

守門人三步驟

一問二應三轉介



一問

- 主動關心，詢問對方的狀況
- 辨別自殺高風險群
- 使用心情溫度計測量心情溫度



二應

- 聆聽對方的問題，並做適當的回應與支持陪伴
- 勸說當事人繼續活下去並且接受幫助
- 評估自殺的危險性



三轉介

- 針對對方的問題，給予適當資源協助與持續關懷
- 轉介標準
心情溫度計分數偏高
可能具有潛在的精神疾病
有自殺或自傷的身心問題
問題超乎助人者的能力
社會資源或支持不足夠



國軍心理輔導服務專線

一、諮詢服務專線：1985

二、國軍心輔專線：0800-536180

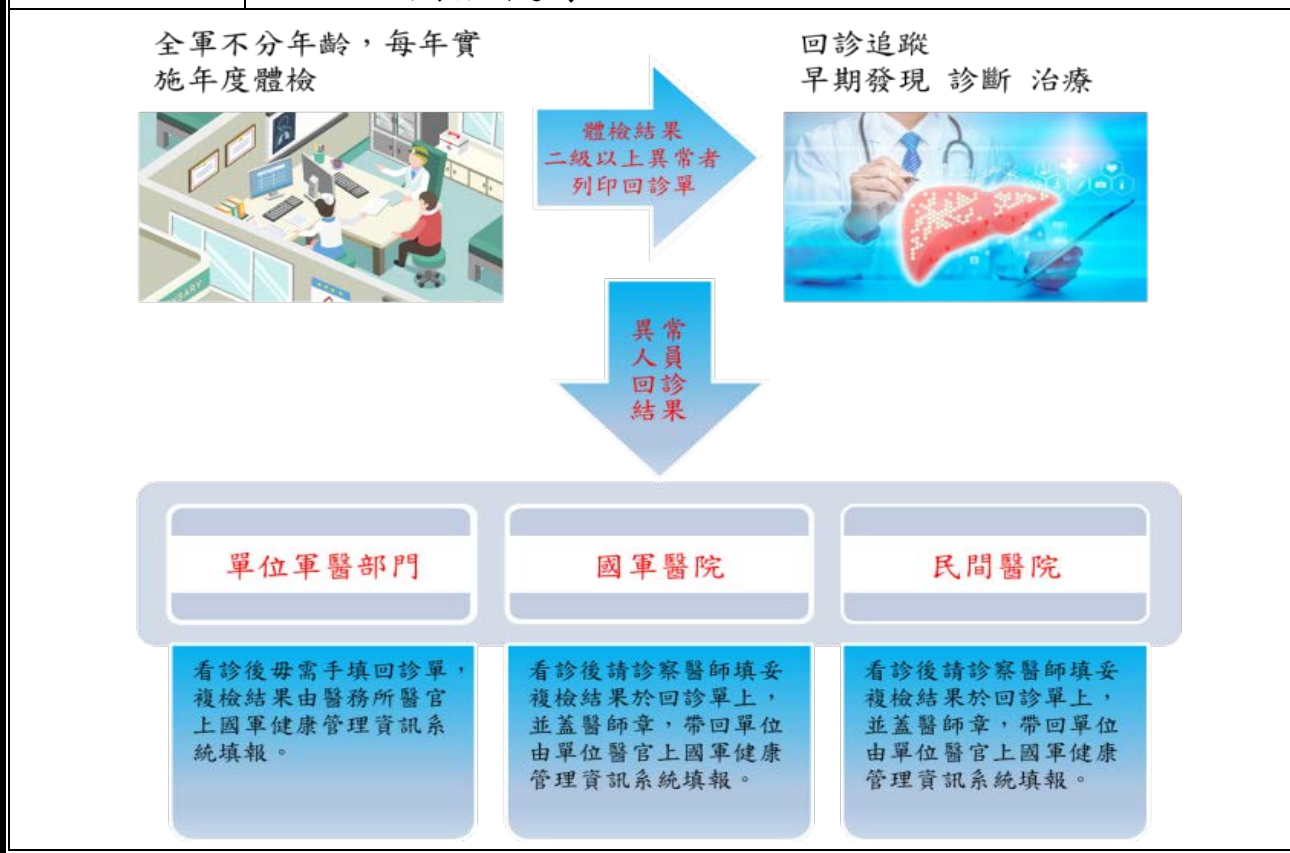
三、軍醫局心理諮詢專線：0800-395995

～國防部軍醫局關心您～

【健康促進懶人包—健康管理】

為全般掌握國軍現役官兵健康狀況，期藉體格檢查早期發掘異常項目、即時施予矯治，並藉資訊系統逐級掌握及管制國軍現役官兵異常項目回診情形，以維國軍官兵強健體魄，確保國軍整體戰力

第一級	體檢結果顯示正常，或雖有異常但無立即或持續治療之必要，每年依規定接受年度體檢，並審視異常值年度變化，自行適時就醫。
第二級	體檢結果顯示異常，但無立即危害，由門診預約回診，追蹤治療。
第三級	體檢結果顯示有明顯且具危險性之異常狀態，須立即回診確定病症或立即施予適當治療，以維護個人及團體健康。



～國防部軍醫局關心您～

【健康促進懶人包—菸檳防制】

菸、檳榔對健康的傷害不淺！依統計，國人十大死因大都和吸菸有關，包含癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等，為了健康還是應該遠離菸品；另外「越早戒菸，效果越好」，研究顯示，只要戒菸 25 分鐘，心跳及血壓就會恢復正常；戒菸 2-12 週血液循環大幅改善；戒菸 1 年，心臟病發作風減半；戒菸 15 年，心臟病發作機率就不吸菸者相同哦。

而近年流行的電子煙及加熱菸不但不能幫助戒菸且更傷身，要戒菸還是找專業的戒菸醫師最好。

「口腔癌」是 2020 年癌症十大死因第 6 名，重要危險因子就是「檳榔」。嚼檳榔造成口腔癌的機率為未嚼者的 28 倍，所以要防制口腔癌～就從戒檳榔開始！



國軍菸害暨檳榔防制服務中心
免費諮詢電話：0800-580-791

～國防部軍醫局關心您～

參考資料來源

1. 衛生福利部國民健康署 109 年 6 月 5 日「肥胖 100 問十」。
2. 衛生福利部國民健康署 107 年 3 月「每日飲食指南」。
3. 衛生福利部國民健康署 108 年 3 月 19 日「我的餐盤」。
4. 台灣睡眠醫學學會 110 年 3 月 10 日「好眠十招」。
5. 社團法人台灣自殺防治學會「認識 1 問 2 應 3 轉介的技巧」。
6. 財團法人台灣癌症基金會「請你一起這樣做！肌不可失-預防肌少症」。
7. Money 雜誌 105 年 3 月 30 日「健走減重遵循 531 原則」。
8. 康健 102 年 2 月 1 日「一個『運動』念頭，五種好處」。
9. 衛生福利部國民健康署 107 年 11 月 29 日「小 3 走開臭臭篇」海報。
10. 衛生福利部國民健康署 109 年 7 月 10 日「檳榔子即會致癌」海報。