

108 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

活動主題：「腰圍八九十 健康不離十」闖關活動

活動日期：108 年 5 月 8-9 日

活動地點：品德走廊

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件:活動剪影

活動重點記錄及評值：

代謝症候群為易導致心血管疾病危險因子的總稱，現代人因壓力、飲食與作息不正常等原因易產生代謝症候群，其中最易測量的標準即是腰圍—男性標準 90 公分，女性 80 公分。為宣導預防代謝症候群，與運醫系服務學習學生合作辦理闖關活動，內容包含量腰圍/血壓、簡易運動、良好生活型態牌卡配對等等。活動共計 113 人參加，整體滿意度為 4.8 分。

具體成效：

參與者現場量測腰圍/血壓數值後可立即記錄於寫有代謝症候群標準的小卡上，除認識標準值外也得知自己的數值是否正常，而在後兩關中認識運動與生活型態對於改善代謝症候群的重要性，多數參與者反應活動有趣、好玩。

預期目標：

讓教職員生從輕鬆有趣的活動中瞭解代謝症候群的危險因子，進一步注意自身日常生活型態，促進健康意識養成。

附件一

活 動 剪 影

