



國立楊梅高級中學各項活動成果資料表

活動名稱：楊梅高中校慶暨園遊會健康促進之快樂秘密量腰圍宣導活動

活動日期：105 年 3 月 1 日起

參加成員：全校教職員

活動剪影：



健康指標-腰圍

男生腰圍 ≤ 90 公分 (36 腰)

女生腰圍 ≤ 80 公分 (30 腰)

請拿起旁邊的皮尺開始量吧!!!!

正確測量方法(用完請歸位讓老師更愛你)



台灣國民健康局建議男性腰圍以 90 公分、女性 80 公分以下為標準。超過則屬於肥胖，亞洲其他國家多半和台灣相同。圖中顯示，腰圍肥胖者有較高的機率得到心血管疾病、代謝症候群等，因此從現在開始測量自己的腰圍尺寸，不要再放縱你的成癮～責任後請了。健康飲食，持續運動是不二法門，不要讓自己變成大肚爺了。

衛生組關心您



遊戲宗旨：

男生腰圍 90 公分、女生腰圍 80 公分以下為國健署建議的腰圍指標，考量學生會害羞於同儕面前量腰圍，故選擇在男女廁內設置皮尺，可讓學生上廁所時量腰圍，認識自己身體多一點，要健康從現在做起。

活動記述：

1. 男女廁的門口貼「內有皮尺」標誌，內掛有皮尺及使用說明。
2. 皮尺及衛教文宣均掛置顯眼處，方便學生如廁時秘密測量。

