

量腰存健康

健康加分，才能享受人生



腰圍八九十
健康常維持



健康腰圍，男性應小於**90公分**，女性應小於**80公分**，可預防三高，遠離代謝症候群



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

SCROLL



量腰存健康

健康加分，才能享受人生

腰圍過粗(腹部肥胖)代表內臟脂肪囤積，易引起體內慢性發炎反應，導致血糖、血脂、血壓三高異常，是謂「代謝症候群」。罹患代謝症候群的人，未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」、「心臟病及腦中風」的機率為無代謝症候群者之6、4、3、2倍。

為加深民眾對健康腰圍「男性應小於90公分，女性應小於80公分」的記憶度，千禧之愛健康基金會除訂定宣導口號「腰圍八九十 健康常維持」，2012年起更取健康腰圍十位數「8」和「9」，訂每年8月9日為「千禧之愛 89量腰日」，呼籲民眾於此日關心腰圍健康，遠離代謝症候群。每年的89量腰日，千禧之愛皆舉辦宣導活動，同時透過國內多個知名連鎖或網購通路如7-ELEVEN、康是美、星巴克、家樂福、博客來等發送腰圍量尺，並搭配電視、網路、社群等廣告，提醒民眾量腰，以控管自身及家人的三高風險。

今(2022)年為幫助民眾養成量腰習慣，千禧之愛首度攜手中央健康保險署之健保快易通APP / 健康存摺，邀請大家一起來量腰並定期紀錄於此。活動期間內完成填寫者，還可參加抽獎活動。本代謝症候群防治專案也特別感謝國民健康署指導，接下來就請詳閱活動流程與辦法~



活動流程

Process



活動期間及對象

活動期間：

2022年7月27日0點0分至2022年8月14日晚上 23 點 59 分。

活動對象：

本國籍20歲以上成人(民國91年8月14日前出生)。

活動方式

步驟1、於本活動網站填寫免獎聯絡資料：「姓名」(作為贈獎通知使用)、「手機號碼」(作為贈獎通知使用)、「身份證字號」(僅用於核對健康存摺是否填寫腰圍)，並同意個人資料使用條款。

步驟2、至健保署「健保快易通APP-健康存摺單元」填寫腰圍。

操作流程：進入「健康存摺」--> 裝置認證及登入-->「首頁」下拉選單--> 個人紀錄 --> 生理量測 --> 填入腰圍。
完成以上兩步驟，經檢視腰圍數值合理範圍即具抽獎資格。



活動辦法

★相關訊息請參閱活動官網

https://89day.1000-love.org.tw/healthy80-90/?fbclid=IwAR1yRDV2V76e0QWiKBSr-Qe7eADuhDaOE0YLVeMC_IBWuL2zIvIUTofANY