

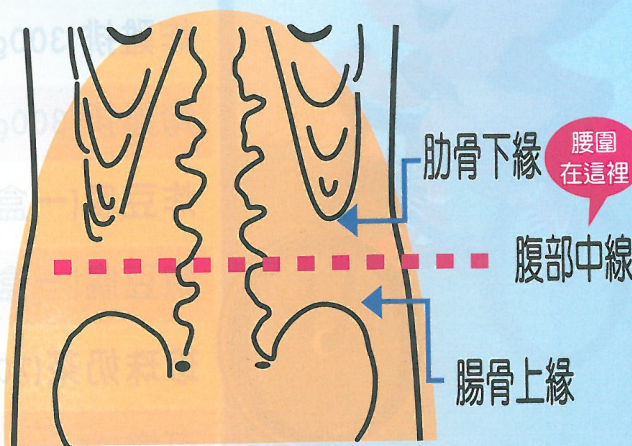
腰圍八九十 健康常維持

男性 腰圍不超過 90公分 (35吋)
女性 腰圍不超過 80公分 (31吋) 遠離代謝症候群



腰圍測量方式說明：

- 1 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 2 以皮尺繞過腰部，調整高度始能通過腹部中線(如圖)，同時注意皮尺保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。
- 3 維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍。



註：腹部中線約在肚臍上2公分



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

關心您



廣告