

【門諾醫院 健康管理中心】

腰圍檢查 檢查說明

腰圍測量是評估健康的重要指標，它能直接反映「腹部脂肪」的堆積程度。腹部脂肪（內臟脂肪）過多與代謝症候群、心血管疾病等風險息息相關，是身體健康的重要警訊。

一、標準與分級(數據來源：中華民國衛生福利部國民健康署)

性別	正常參考值 (腰圍)	判斷指標
男性	應小於 90 公分 (約 35 吋)	超過此標準即屬「腹部肥胖」，罹患代謝症候群及相關疾病的風險會增加，即使您的身體質量指數 (BMI) 在正常範圍內，腰圍過粗仍然需要注意。
女性	應小於 80 公分 (約 31 吋)	

二、檢查說明

腰圍是衡量腹部肥胖的關鍵數據。醫學研究顯示，堆積在腹部的內臟脂肪會分泌發炎物質，進而增加代謝症候群與心血管疾病的風險。相較於體重，腰圍更能精準地預警代謝相關疾病的發生機率。

三、執行與參考價值

- 代謝風險核心指標：**腰圍反映了內臟器官周邊脂肪的厚度，是診斷代謝症候群最重要的測量項目之一。
- 自我管理工具：**定期在家測量腰圍，是成本最低且最即時的自我健康監測方式，有助於隨時掌握身體狀態。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211

四、💡 醫師的提醒

- **BMI 正常不代表絕對健康**：即便您的身體質量指數 (BMI) 在正常範圍內，如果腰圍超過標準（男 90cm / 女 80cm），仍然屬於「腹部肥胖」，代表內臟脂肪堆積過多，仍需密切注意健康風險。
- **腹部肥胖的危害**：一旦腰圍超過標準，罹患代謝症候群及相關慢性疾病的機率會顯著增加。若您的數值超標，建議開始檢視日常飲食，並循序漸進增加運動量。

五、評估與總結

定期測量腰圍是自我健康管理中不可或缺的一環。透過了解自己的腰圍變化，您能更積極地調整生活方式。我們建議透過健康飲食與規律運動，將腰圍維持在理想範圍，以降低罹患代謝性及心血管疾病的風險。若您有任何疑問，請諮詢專業醫療人員，共同守護您的長期健康。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211