



健康體重管理計畫



我國成人過重或肥胖比率達44%，其中男性比率為51%，女性比率為36%，而兒童每4個就有一個為體重過重或肥胖，肥胖除了造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。

預防肥胖沒有速成的方法，養成正確的健康生活型態，才能遠離肥胖。您可以從「認識身體質量指數—BMI」開始，學習「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康體重管理秘訣，進而養成樂在生活的健康習慣，擁有健康的體重，並獲得充沛的體能。

認識身體質量指數—簡稱BMI

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)是目前世界衛生組織(WHO)建議較簡單且經濟，便於推廣的判定肥胖程度方式。BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。公式如下：

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

- 我是18歲(含)以上的成人，要如何判斷體重是否正常？

18歲(含)以上的成人BMI範圍值	體重是否正常
$BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$	體重過輕
$18.5 \leq BMI < 24 \text{ kg/m}^2$	健康體重
$24 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 27 \text{ kg/m}^2$	體重過重
$BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$	肥胖

成人健康體重對照表 (接下頁)

- 您可以根據本表查看自己的體重是否屬於健康體重範圍

身高(公分)	正常體重範圍(公斤)	體重過重範圍(公斤)	肥胖(公斤)
	$18.5 \leq BMI < 24$	$24 \leq BMI < 27$	$BMI \geq 27$
144	38.4 ~ 49.7	49.8 ~ 55.9	56.0
145	38.9 ~ 50.4	50.5 ~ 56.7	56.8
146	39.4 ~ 51.1	51.2 ~ 57.5	57.6
147	40.0 ~ 51.8	51.9 ~ 58.2	58.3
148	40.5 ~ 52.5	52.6 ~ 59.0	59.1
149	41.1 ~ 53.2	53.3 ~ 59.8	59.9
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64.0
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9
156	45.0 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	69.1
161	48.0 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70.0
162	48.6 ~ 62.9	63.0 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51.0 ~ 66.0	66.1 ~ 74.3	74.4

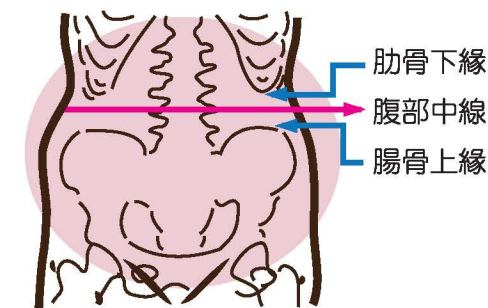
成人健康體重對照表 (續上頁)

身高(公分)	正常體重範圍(公斤)	體重過重範圍(公斤)	肥胖(公斤)
	$18.5 \leq BMI < 24$	$24 \leq BMI < 27$	$BMI \geq 27$
167	51.6 ~ 66.8	66.9 ~ 75.2	75.3
168	52.2 ~ 67.6	67.7 ~ 76.1	76.2
169	52.8 ~ 68.4	68.5 ~ 77.0	77.1
170	53.5 ~ 69.3	69.4 ~ 77.9	78.0
171	54.1 ~ 70.1	70.2 ~ 78.9	79.0
172	54.7 ~ 70.9	71.0 ~ 79.8	79.9
173	55.4 ~ 71.7	71.8 ~ 80.7	80.8
174	56.0 ~ 72.6	72.7 ~ 81.6	81.7
175	56.7 ~ 73.4	73.5 ~ 82.6	82.7
176	57.3 ~ 74.2	74.3 ~ 83.5	83.6
177	58.0 ~ 75.1	75.2 ~ 84.5	84.6
178	58.6 ~ 75.9	76.0 ~ 85.4	85.5
179	59.3 ~ 76.8	76.9 ~ 86.4	86.5
180	59.9 ~ 77.7	77.8 ~ 87.4	87.5
181	60.6 ~ 78.5	78.6 ~ 88.4	88.5
182	61.3 ~ 79.4	79.5 ~ 89.3	89.4
183	62.0 ~ 80.3	80.4 ~ 90.3	90.4
184	62.6 ~ 81.2	81.3 ~ 91.3	91.4
185	63.3 ~ 82.0	82.1 ~ 92.3	92.4
186	64.0 ~ 82.9	83.0 ~ 93.3	93.4
187	64.7 ~ 83.8	83.9 ~ 94.3	94.4
188	65.4 ~ 84.7	84.8 ~ 95.3	95.4
189	66.1 ~ 85.6	85.7 ~ 96.3	96.4
190	66.8 ~ 86.5	86.6 ~ 97.4	97.5

除了BMI，還有其他判斷肥胖的簡易指標嗎？

腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度及血糖升高，增加罹患心血管病和糖尿病的風險。

性別	理想腰圍範圍
成人男性	小於90公分 (35英吋)
成人女性	小於80公分 (31英吋)



未滿18歲，要如何判斷體重是否健康？

兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛生署的兒童及青少年過重及肥胖定義判讀表，對照年齡和性別，就可以找到正常體重標準。

兒童及青少年過重及肥胖定義

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
2	15.2~17.7	17.7	19.0	14.9~17.3	17.3	18.3
3	14.8~17.7	17.7	19.1	14.5~17.2	17.2	18.5
4	14.4~17.7	17.7	19.3	14.2~17.1	17.1	18.6
5	14.0~17.7	17.7	19.4	13.9~17.1	17.1	18.9
6	13.9~17.9	17.9	19.7	13.6~17.2	17.2	19.1
7	14.7~18.6	18.6	21.2	14.4~18.0	18.0	20.3
8	15.0~19.3	19.3	22.0	14.6~18.8	18.8	21.0
9	15.2~19.7	19.7	22.5	14.9~19.3	19.3	21.6
10	15.4~20.3	20.3	22.9	15.2~20.1	20.1	22.3
11	15.8~21.0	21.0	23.5	15.8~20.9	20.9	23.1
12	16.4~21.5	21.5	24.2	16.4~21.6	21.6	23.9
13	17.0~22.2	22.2	24.8	17.0~22.2	22.2	24.6
14	17.6~22.7	22.7	25.2	17.6~22.7	22.7	25.1
15	18.2~23.1	23.1	25.5	18.0~22.7	22.7	25.3
16	18.6~23.4	23.4	25.6	18.2~22.7	22.7	25.3
17	19.0~23.6	23.6	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3
18	19.2~23.7	23.7	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3

如何維持健康體重？

攝取和消耗的熱量應保持平衡，才能維持健康體重

• 首先計算一天需要多少熱量

第一步：計算BMI

若您身高160公分，體重65公斤
則BMI是 25.4kg/m^2 ($=65 \div 1.6 \times 1.6$)
體重屬於「過重」(請參照「成人健康體重對照表」)。

第二步：依每日活動量，計算所需熱量

參照下方「活動量表」與「不同活動量及體重所需熱量對照表」，根據每日活動量，計算所需熱量。若您
的工作為坐辦公室，屬輕度工作，每天攝取熱量應在
1300至1625大卡之間 ($=20\sim25\text{大卡} \times 65\text{公斤}$)。

◆ 活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的 工作。例如：褙母、護士、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工 作。例如：運動員、搬家工人

◆ 不同活動量及體重所需熱量對照表

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重或 肥胖者 所需熱量
輕度工作	35大卡 × 目前體重公斤	30大卡 × 目前體重公斤	20~25大卡 × 目前體重公斤
中度工作	40大卡 × 目前體重公斤	35大卡 × 目前體重公斤	30大卡 × 目前體重公斤
重度工作	45大卡 × 目前體重公斤	40大卡 × 目前體重公斤	35大卡 × 目前體重公斤

第三步：如何減重

7700大卡等於1公斤體重，如果每天減少攝取500大卡
熱量；或減少攝食300大卡熱量，並增加體能活動
多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。提醒
您！控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡。

• 每日飲食建議量

以下為不同熱量的一日飲食建議量，詳細飲食計畫請參考
國民健康局「健康生活動起來手冊」之健康飲食篇
(可上肥胖防治資訊網
<http://obesity.bhp.gov.tw> 檔案下載區查詢，或撥打健康
體重管理電話諮詢專線：0800-367-100)。

熱量(大卡) 份量分配 食物分類	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200
全穀根莖類	1.5碗	2碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗
豆魚肉蛋類	3份	4份	4.5份	5份	6份	6份
低脂奶類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯
蔬菜類	1.5碗	1.5碗	1.5碗	1.5碗	2碗	2碗
水果類	2份	2份	2份	2份	3份	3.5份
油脂、 堅果種子類	4茶匙	4茶匙	5茶匙	5茶匙	6茶匙	6茶匙



健康體重管理小秘訣

從飲食控制，配合每天數次運動累計**至少30分
鐘**，加上天天量體重及規律作息，必能達到促進健康的
效果，國民健康局在此提供您「健康體重管理小秘訣」。

聰明吃：

- 1.多喝白開水，少喝含糖飲料
- 2.細嚼慢嚥
- 3.正常三餐
- 4.低脂少油炸
- 5.天天五蔬果
- 6.均衡飲食
- 7.睡前三小時不進食
- 8.每餐不過量(8分飽)
- 9.多吃天然未加工食物
- 10.不吃零食宵夜甜點



快樂動：

- 1.每天規律運動**至少30分鐘**；或每次運動10分鐘，每日
累積至少30分鐘以上也很好。
- 2.沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量例如：
(1) 上下班搭乘大眾交通工具者，爭取步行往返搭乘站的
時間。
(2) 上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操。
(3) 步行去用餐、超市、傳統市場或花市；或利用午休時
間步行去購買水果及日用品。
(4) **上下樓層多爬樓梯**。
(5) 到前一站或下一站倒垃圾。
(6) 幫忙做家事。
(7) **溜狗**。
(8) 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機。
(9) 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動。
(10) 減少靜態活動(看電視、打電腦及玩電動)的時間。

天天量體重：

每天量體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。

健康體重管理計畫

國民健康局推動「健康體重管理計畫」，希望民眾
揪團學習「**聰明吃、快樂動、天天量體重**」，養成動態
生活習慣，提升民眾對熱量及營養的知能，培養自我健
康體重管理能力。歡迎家庭、社區、學校、職場及醫院
共同響應，大家一起擺脫肥胖，邁向更健康的人生。

報名相關訊息請參照右方資訊：▶

活動參與資格與詳細內容：

有關本活動詳細資訊，
請上**肥胖防治資訊網**
<http://obesity.bhp.gov.tw>

報名地點：

各縣市衛生局、衛生所及縣市衛生局公布地點。

報名方式：

可親至上述地點報名，或以傳真、e-mail、電話及上網
方式報名。

健康體重管理電話諮詢專線：

0800-367-100 瘦下(落)去、要動動！

如在減重過程中對飲食、運動等有任何相關疑問，
可來電諮詢。

服務時間：

週一至週五，每日上午9:00~下午9:00，
線上即時諮詢服務。
服務時間以外來電，可透過語音留下您的疑問，
將由專業人員致電回覆解答。