

2020

2020年澳門市民體質監測中成年組是指澳門市民中20~59歲就業人群。就業人群在現今社會經常要面臨壓力大、坐姿辦公多、日常快餐快吃等生活模式，而這些問題會引致身體機能的提早退化、快餐食品的多油多甜多鹽更容易引致肥胖等等，這些現象均會導致諸如糖尿病、心臟病等慢性疾病的發生。

從特區政府在2005年、2010年及2015年三個年度的體質監測數據顯示，根據BMI標準分級百分率，澳門成年人總體肥胖率男性在三個年度中的比例分別為7.2%、8.5%、9.3%，女性則為5.2%、5.5%、6.5%，呈持續上升的趨勢，但所幸的是參加體育鍛煉成為澳門成年人閑暇時間的主要安排，在調查的十年中澳門成年人對體育鍛煉更加重視，表現為經常鍛煉的人數增加，不參與體育鍛煉的人數明顯減少，且參加體育鍛煉的強度有所增高，而體質整體水平也持續提高。

三次的澳門市民體質調查，讓我們看到了澳門市民體質狀況的長處與不足，這對科學健身的推廣將有莫大裨益。而對於關注自己體質狀況並希望通過找到適合自己的體育鍛煉方式以強身健體的一群，你到底對自己的體質數據了解多少呢？你知道你的體形、心肺機能以及力量、耐力、靈敏度、柔韌性、平衡性等身體素質狀況是否達標嗎？透過參加體質監測，你就能得到答案。以下介紹參加體質監測能為你獲得的幾個重要數據：

身體形態方面

評價一個人的體型不能只看體重，還要結合身高，然後以BMI來判斷是否肥胖，但由於BMI分不出體重中脂肪及肌肉分別所占的比例，所以一些肌肉結實的人就有可能會被BMI判定為超重甚至肥胖，這時候就需要進行人體成分分析檢測了，你只需要站在人體成份分析儀上



體脂率測試

約兩分鐘，便能拿到一份自己的人體成分分析報告，獲取**肌肉量**、**體脂肪(內臟脂肪+皮下脂肪)**等指標數據，幫助你進行肥胖分析，以作為日常生活中飲食方案、運動計劃制定的參照依據。

心肺機能方面

心肺機能指的是人攝氧和轉化氧氣成為能量的能力。整個過程，牽涉心臟制血及泵血功能、肺部攝氧及交換氣體能力、血液循環系統攜帶氧氣至全身各部位的效率，以及肌肉使用這些氧氣的功能。監測中透過對安靜脈搏、血壓、肺活量及臺階試驗幾項指標的測試，有助於讓我們初步瞭解心肺功能的基礎情況。



臺階試驗



安靜脈搏及血壓測試

身體素質方面

和體檢不同，體質監測重在監測大家的身體素質，透過不同指標的檢測器材，可以檢測的數據包括握力、背力、縱跳、俯臥撐(男)、一分鐘仰臥起坐(女)、坐位體前屈、選擇反應時和閉眼單腳站立等。



握力測試



背力測試



選擇反應時測試



閉眼單腳站立測試



俯臥撐測試



坐位體前屈測試



縱跳測試



一分鐘仰臥起坐測試

根據以上數據將產生一份體質綜合評價報告，顯示出體質指標是否達標、綜合評價結果及需要重點關注的內容，另外還會根據評估結果為大家提供個人的健身指導及分配二維碼，你只需要掃描監測報告上的二維碼就可以獲取個人的健身指導視頻，讓你了解需要採用哪些鍛煉方式來改善目前的體質狀況，從而擁有健康的生活方式。

骨密度方面

骨質疏鬆症不會有明顯症狀，但會因輕微創傷而引發骨折及相關併發症，進一步引起許多症狀及功能障礙，對於已絕經的女性，由於骨質流失加快，更不容忽視骨質疏鬆的問題。

我們可透過超聲跟骨骨密度檢測來瞭解自己的骨密度情況，從預防的角度來看，可提早發現，及早注意。雖說就算跟骨骨質異常也並不代表其他骨質結構也一定異常，還需透過再一步檢查腰椎及髖骨之骨質密度，才能做為診斷的依據。但最重要的是，檢測數據作為參考可提示我們可能存在的風險，幫助我們改變日常不良的生活模式以積極加以預防才是關鍵。



超聲跟骨骨密度檢測儀

| 骨密度測量結果 | 骨密度疏鬆程度 |
|---------------|----------|
| T值 ≥ -1 | 正常 |
| T值介於-1至-2.5之間 | 骨質缺乏或低骨量 |
| T值 ≤ -2.5 | 骨質疏鬆症 |

結語

2020年澳門市民體質監測將透過不同的設備包括身體成份分析儀、超聲跟骨骨密度檢測儀以及各項身體素質檢測儀等器材，帮助大家進行體質監測，如果你的年齡在20~59歲的年齡層，又想科學健身及改變不良的生活習慣，不妨就通過在所屬機構或直接透過掃描此單張上的二維碼網上填報測試時間，預約來澳門運動場免費參加體質監測啦!活動名額先到先得、額滿即止。



掃描此二維碼



2020 澳門市民 體質監測 成年人(20~59歲)

主辦機構：



協辦機構：



技術支援：

