桃園市政府衛生局

105年度健康體位管理計畫

105年3月1日訂定

1. 計畫緣起

世界衛生組織(WHO)指出，肥胖者相較健康體重者罹患糖尿病、代謝症候群及血脂異常之相對危險性高達3倍以上，罹患癌症(例如：大腸癌、乳癌、子宮內膜癌)、高血壓也有2倍的風險。我國103年國人十大死因中，惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、高血壓、慢性肝病與肝硬化及慢性腎臟病等8項死因與肥胖有關，而肥胖所造成的失能及經濟損失，更不計其數。

本市自100年起配合衛生福利部國健署（以下簡稱國健署）「聰明吃快樂動天天量體重」推動肥胖防治，積極營造友善支持性健康環境，結合現有社區、醫院、職場、學校及公部門等跨場域資源，設立「333健康無菸享瘦站」提供民眾健康飲食資訊及各項健康活動，提升民眾健康飲食認知、培養健康飲食及運動習慣，以維持理想體位，預防代謝症候群及其衍生慢性疾病之發生。

爰上，為持續推廣健康體位管理，本局將辦理飲食及運動團體衛教，使民眾具備正確的飲食觀念及養成規律運動的習慣，打造健康體位，提早預防罹患慢性病及其他異常衍生之疾病。

1. 現況分析
2. 本市過重與肥胖之現況

依據國健署於102年進行國民健康訪問調查，本市兒童（6-11歲）過重或肥胖比率為30.8%、青少年（12-17歲）過重或肥胖比率為35.2%，成人（18-64歲）過重或肥胖比率為43.6%；全國兒童（6-11歲）過重或肥胖比率為28.6%、青少年（12-17歲）過重或肥胖比率為26.3%，成人（18-64歲）過重或肥胖比率為42.7%。結果顯示，本市兒童、青少年及成人三個年齡層之過重或肥胖比率均較全國偏高。由此可知，體重過重與肥胖乃本市亟待改善之重要健康議題。

1. 本市規律運動及18歲以上民眾對腰圍警戒認知率之現況

運動盛行率部分，國健署102年針對臺灣地區18 歲以上民眾進行「健康行為危險因子監測調查（BRFSS）」，結果在過去一個禮拜有運動者，全國佔71.69%，本市則為72.41%；然在103年的調查全國佔73.06%，本市則佔76%，雖相較102年有上升，但仍有許多民眾缺乏運動。

另依據國健署103年針對18歲以上成人對男女性理想腰圍值認知率之BRFSS調查結果顯示，國人對代謝症候群腰圍警戒値認知率偏低，全國腰圍平均值認知率男性為47.3%，女性僅為44.4%；本市103年18歲以上民眾男性認知率為46.3%，女性為43.5%，平均為44.9%。本市腰圍警戒值認知率不論男、女認知率或整體認知率皆低於全國，顯示18歲以上民眾對於腰圍警戒認知率仍需要再加強推廣及宣導，加上，WHO建議以身體質量指數（Body Mass Index，簡稱BMI）來界定體重過輕、健康體重、體重過重或是肥胖，同時提升對健康體位的認知有助於維持健康體位，希望藉由推廣及提升國人「健康識能（Health literacy）」，以促進民眾自我照顧健康行為。

1. 本市推行健康體位管理之困境與目標

綜合前述，可知本市民眾對於正確運動觀念、良好飲食行為及健康體位等認知問題，亟待推廣與提升。為擺脫代謝症候群及其衍生慢性疾病等帶給本市市民的健康威脅，本局設立「333健康無菸享瘦站」推行健康體位管理，雖有提供民眾健康飲食資訊及各項健康活動，但為不定期，故擬規劃以定期課程的方式辦理飲食及運動團體衛教，提供6歲至64歲參加的民眾進行健康體位管理。

1. 執行策略及方法：
2. 設立20個示範據點，每個據點開放30位民眾參加，共計600人，其中每個據點體重過重(24  ≤ BMI＜27 )及肥胖(BMI ≥ 27 )的參與民眾，不得少於各據點總參與人數的1/2。
3. 計畫期程計3個月，針對所有收案對象進行前測包括：身高、體重、腰圍、血壓及6項體適能檢測(身體質量指數、體脂肪百分比、一分鐘仰臥起坐、慣用手握力、坐姿體前彎及心肺耐力測驗)，前測人數600人，並於參加當日以及完成3個月課程後執行體適能檢測及血壓、腰圍及體重量測。
4. 每週1次體能課程，每次課程至少50分鐘，提供參與民眾健康體位之體能衛教。
5. 每2週1次飲食衛教課程，每次課程至少50分鐘，提供參與民眾健康體位觀念之飲食衛教。
6. 本案依採購法規定委託專業廠商針對本計畫需求提供服務，設計符合3個月課程使用之體能課程及健康體位飲食課程之課程資料、講義及相關文宣品。
7. 預期效益：
   1. 提供6歲至64歲族群健康體能的課程服務，節省民眾參加坊間健身房及相關營養課程所支付金錢之負擔。
   2. 藉由本案推行整合式健康體位管理服務，民眾健康體位暨健康識能認知率相較前測提升3%。
   3. 參與計畫民眾之平均BMI，於參與後應較參與前下降數值1。
   4. 參與計畫民眾之總體重公斤數，於參與後應較參與前下降5%。
   5. 參與計畫民眾之體適能檢測(含：包括身體質量指數、體脂肪百分比、一分鐘仰臥起坐、慣用手握力、坐姿體前彎及心肺耐力測驗等6項)，於參與後各檢測項目有25%的參與民眾較前測進步。
8. 經費概算： (單位:新臺幣)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | | 單位 | 數量 | 單價 | 金額 |
| 體能衛教活動講師鐘點費 | | 節 | 240 | 1,600 | 384,000 |
| 飲食衛教活動講師鐘點費 | | 節 | 120 | 1,600 | 192,000 |
| 個案管理中心 | 辦理衛教服務相關費用  (含：文宣、文具、民眾參與鼓勵機制費用等) | 式 | 1 | 300,000 | 300,000 |
| 辦理體適能檢測(含檢測人員費用及相關檢測活動所需費用) | 式 | 1 | 200,000 | 200,000 |
| 行政事務管理費用 | 式 | 1 | 64,880 | 64,880 |
| 課程設計費用及相關文宣製作費 | 式 | 1 | 100,000 | 100,000 |
| 資料蒐集、彙整、檢誤、處理及分析 | 式 | 1 | 80,000 | 80,000 |
| 人事費用 | 式 | 1 | 189,120 | 189,120 |
| 小計 | | | | 930,000 |
| 合計 | | | | | 1,510,000元 |