

## 臺灣 101 躍動躍健康

### 臺南市政府衛生局『享瘦健康 龍躍臺南』健康減重推動計畫

#### 一、 目的：

隨著科技進步，生活型態的變遷，電腦化與機械化等高科技引入日常生活與工作中，國人逐漸趨向坐式的生活型態，相對身體活動量也逐漸下降，如此不僅使我們的體能變差；加上物質生活條件提昇，外食、速食比例增加，造成營養過剩，工作時間及壓力過長過大，往往已為代謝症候群高危險群而不自知，常為過勞猝死的重要因素。

進行健康減重，不僅可以預防肥胖相關疾病的發生，亦可改善罹病員工的健康狀況。研究顯示，過重或肥胖的人減少 10% 體重，若其為高血壓患者則可以減少 10mmHg 收縮壓及舒張壓；若為糖尿病新個案則可降低 50% 空腹血糖；具糖尿病風險者則可降低 40-60% 糖尿病發生率；另也可降低 10% 的總膽固醇、15% 低密度脂蛋白膽固醇、30% 甘油三酯，增加 8% 高密度脂蛋白膽固醇；並降低 20% 整體死亡率，30% 糖尿病相關死亡人數及大於 40% 肥胖相關死亡人數。

行政院衛生署國民健康局喊出『臺灣 101 躍動躍健康』口號，鼓勵國人建立規律運動的習慣，本局更打出『享瘦健康 龍躍臺南』，期許市民能增加平日活動量(走路上下班、健康伸展操等)累積每日 150 分鐘的運動效果，進而達到健康減重的成效。

#### 二、 辦理單位：

(一) 指導單位：行政院衛生署國民健康局。

(二) 主辦單位：臺南市政府衛生局國民健康科。

#### 三、 對象：本市 6-64 歲民眾。

#### 四、 期程：即日起至 101 年 10 月 31 日

#### 五、 參加資格：

1. 年滿 18 歲以上者，BMI 大於 20kg/m<sup>2</sup>。
2. 年滿 6-18 歲，請參照兒童及青少年健康體重對照表(后附)。

## 六、 建議執行措施：

1. 首長宣誓、授權：機關首長宣誓、授權啟動○○機關健康體重管理活動，預防過勞；另○○機關各同仁得自訂減重目標公斤數，全機關預設減重○○○公斤，並組隊報名參加「臺灣 101 躍動躍健康」健康體重管理活動。
2. 推動小組：○○機關由○○○成立推動小組，共同推動健康體重管理活動。
3. 獎勵制度、方法制定：推動小組於工作會議中討論及確定獎勵方法。
4. 佈置支持性環境：張貼「聰明吃、快樂動、天天量體重」相關海報或標語。
5. 定期體重上傳：每週(月)由各機關窗口自行上傳（網址：<http://obesity.bhp.gov.tw>）彙集參與同仁之體重資料，並定期回報同仁減重情形（網站申請流程如附件 1）。
6. 健康體重知能講座：安排健康體重知能講座(規律運動、健康飲食)。
7. 規律運動：所有同仁每天上下午各做 15 分鐘健康操或運動社團參與。
8. 體適能檢測：業於 101 年○月辦理體適能檢測（前測），並預定於○月辦理體適能檢測（後測）。
9. 健康飲食：可搭配低碳蔬食，規劃健康飲食，如每週一日健康蔬食日等、代訂健康盒餐或提供健康食譜等。
10. 健康檢查：若無安排員工健康檢查者，得鼓勵年滿 40 歲以上至轄區合約醫療院所進行 3 年一次免費成人健康檢查。
11. 健康職場自主認證(3 人以上機關單位)：可由各轄區衛生所健康職場主辦人進行輔導參與健康職場自主認證。
12. 可配合本局健康積點活動，落實健康生活行為。

## 七、 預期成效：

1. 各機關單位完成健康減重預設公斤數達 90%以上。
2. 各機關單位規律運動人口可達 70%以上。
3. 參與健康職場自主認證達 50%以上。

行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義 ( BMI 標準 )

年 齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )
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