

7-2-1

學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加(如:里長、學校周邊商家、課後照顧機構、醫療衛生單位、幼教單位、樂齡學習中心、校外健康團體等社區代表)，共同合作推動健康促進議題-【衛生所到校會議決議共同推動營造健康生活環境計畫】

115 年度臺南市下營區衛生所

營造健康生活環境計畫書

壹、 背景分析或現況分析(需填寫行政區特性、人口現況評估及資源盤點)

下營區位於臺南市溪北地區，屬於農業、畜牧、養殖等屬性的行政區。全區面積為 33.5291 平方公里，目前人口數為 21,742 人(統計至 114 年 12 月底)，佔臺南市人口 1.2%。全區共 12 里，有 1 個運動團體，4 條健走步道與 10 家健康餐飲店家。114 年參加行動醫院之總人數為 622 人，篩檢資料顯示民眾有規律運動習慣每週 2-3 次以上且每次 30 分鐘者占 34%；65 歲以上長者肥胖人數 57 人、過重人數 79 人，體位過重及肥胖人口佔 46%。

114 年 12 月統計全區人口數 21,742 人，65 歲人口 5872(27.01%) 人，其中下營區紅甲里總人口數 2,270 人，65 歲以上長者 651 人，占全里年齡百分比 28.68%，是超高齡的社區。有鑑於提升高齡長者的健康適能，維護長者生活品質延緩老化，故 115 年於紅甲里結合甲中社區關懷據點辦理長者健康體能促進班，帶領長者養成規律運動的習慣，並持續提升長者健康飲食之技巧與知能，宣導健康採購識能，提升健康生活行為；同時利用行動醫院整合式篩檢時，灌輸民眾健康飲食、規律運動的重要，推廣轄區公園或校園體健設施、健康旅遊路線、臺南健康飲食運動地圖網的健康步道、健康餐飲店家、健康運動等資源，營造健康支持性環境，並於紅甲里健走步道辦理社區健走活動，帶領民眾落實健康生活的養成，以真正達到全民維護健康體位知能，減緩衰弱與老化，遠離三高慢性病的威脅，健康生活。

貳、 工作目標

- 一、 維護健康飲食運動地圖網、盤點健康步道、學校、健康餐飲店及運動團體，新增健康餐飲店家 2 家並至少 1 家完成輔導

- 二、 評估需求擬定長者場域身體活動推動策略，提出規劃、執行及評估
- 三、 辦理學生健康意識與健康體位衛教課程 1 場
- 四、 辦理健康飲食衛教課程，包含學生及長者(65 歲以上)共 3 場
- 五、 辦理健走活動 1 場
- 六、 響應健康採購 1 次
- 七、 衛教宣導及宣傳稿

(一) 宣導目標場次: 社區(65 歲以上)、學校、職場各 2 場，共 6 場。

(二) 社群媒體宣傳稿目標數: 1 則。

(三) 行動醫院宣導居家運動及健康飲食運動地圖網。

參、 實施策略及具體步驟

一、 盤點轄區運動資源

轄區共有 1 個運動團體，10 間健康餐飲店家，4 條健走步道，6 所學校有操場，為持續建造本區健康飲食及身體活動支持性環境，故本年度進行盤點，並邀約 2 家健康餐飲店家加入地圖網行列。

二、 擬定長者身體活動推動策略，提出規劃、執行及評估。

(一) 預計辦理期程：115 年 3 月~5 月

(二) 辦理地點：甲中社區關懷據點(臺南市下營區紅甲里 14 鄰 16 甲 29-1 號)

(三) 預計辦理方法：

1. 紅甲里 65 歲以上長者人口占全里年齡百分比 28.68%，為下營區各里中長者比例最高的里，是超高齡的社區。因此下營衛生所本年度將於紅甲里甲中社區關懷據點結合現有室內/室外場地辦理健康體能促進班，每周運動 1 次為期 10 節課。

2. 首先進行前測評估長者體能現況，由講師規畫合適的課程，運用彈力帶、繩梯、彈力球等教具，帶領長者進行伸展操、有氧運動、肌力運動以及抗衰弱附件四式等，以增進長者對健康的認知，並習得在家也能自主運動的技巧，強化長者體能及肌力。並邀約組隊參加衛生局辦理的長者活動存摺獎勵計畫 1 隊，透過團體的陪伴、目標設立、達標獎勵機制帶動長者持續提升體能的意願以及社區一起來運動的運動風氣，讓更多長者加入規律運動的行列。

三、 辦理學生健康意識與健康體位衛教課程 1 場

辦理學生健康意識與健康體位衛教課程提供飲食與運動資源，

強化學生正確的健康體位認知，鼓勵透過均衡飲食控制與增加身體活動維持健康體位。

(一) 課程表

學校名稱	日期	課程時間	課程名稱與主題	授課老師
甲中國小	3月16日 (星期一)	08:00~08:50	學生健康意識與健康體位衛教課程	陳鈺臻 運動指導員

(二) 評價方式：以正確舉手回答身體活動強度的不同及維持健康體位正確觀念作為後測評價指標。

1. 共____位學生參加，以舉手回答作為後測評價方法，有____%學生可正確回答每天應至少 60 分鐘中度身體活動，中度是指「可以說話，但不能唱歌」的強度，持續從事 10 分鐘以上活動要有點喘、流一些汗、呼吸及心跳比平常快一些。
2. 敘述執行成果：可包含學生參與狀況，活動執行過程提問互動與回饋等。

(一) 辦理學生身體活動與健康飲食衛教課程/講座活動

1. 邀約至少 1 所學校，由校方師生組隊參加本局「FIT 動起來」獎勵計畫，計畫將另行公告。

(一) 辦理健康意識與健康體位衛教課程 1 場(可由校內體育老師、衛生組長擔任講師)，搭配國健署「柚子醫師倡議兒童健康體位」影片建立兒童與青少年每天運動 1 小時觀念行動醫院宣導規律運動、健康飲食運動地圖網。



由衛生所外聘講師以實際體能運動及「兒童健康體位」影片建立兒童每天運動1小時觀念。

臺南市下營區甲中國小 114 學年度健康促進學校評選

7-2-2

學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加(如:里長、學校周邊商家、課後照顧機構、醫療衛生單位、幼教單位、樂齡學習中心、校外健康團體等社區代表)，共同合作推動健康促進議題-【邀請里長及社區理事長參加會議】

本校學區僅 1/2 里，全里之內無任何早餐店、小吃攤、小飯店、課後照顧機構、醫療衛生單位、幼教單位、樂齡學習中心、健康團體等



說明：邀請里長及社區發展協會理事長參與家長會，宣導健康議



說明：宣導住家老人安全防災意識



說明：健康環境改造說明