

104 年交通大學健康促進實施計畫

健康體位~遠離新陳代謝症候群

執行期程：104 年 1 月 至 104 年 12 月

計畫主持人：巫慧萍組長

地址：新竹市大學路 1001 號衛生保健組

計畫聯絡人：連婉如

電話：03-5712121 分機 31906

E-mail：wanlu@mail.nctu.edu.tw

中華民國 103 年 9 月 1 日初稿

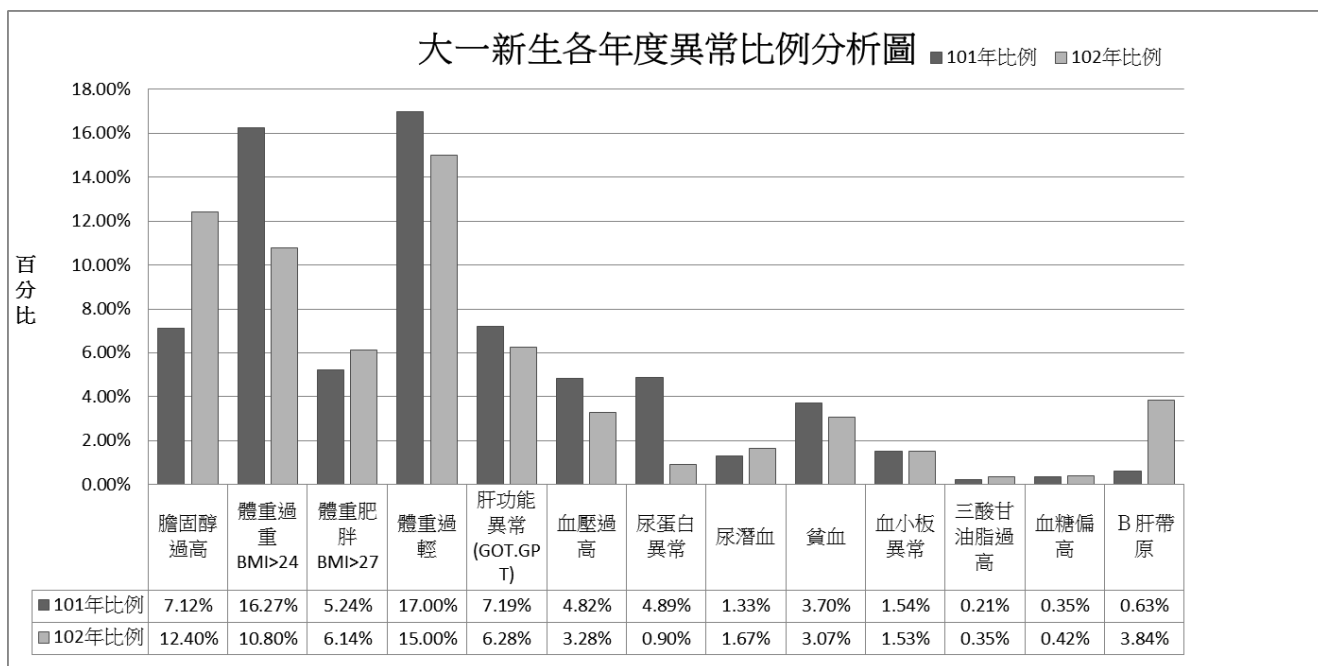
壹、前言

行政院衛生署國民健康局指出，BMI > 24 以上的成人中，65% 女性、68% 男性有代謝症候群相關病徵，由此可知過重與慢性病息息相關。要降低罹患慢性病之機率，應趁早實施健康體位計畫，不僅過重是問題，健康體位的價值觀扭曲，過輕也是問題，固訂定健康體位計畫有其重要性，營造健康的生活態度、行為及支持環境，達到健康體位、遠離新陳代謝症候群目標，讓全校教職員工生活更好、更健康、更快樂。

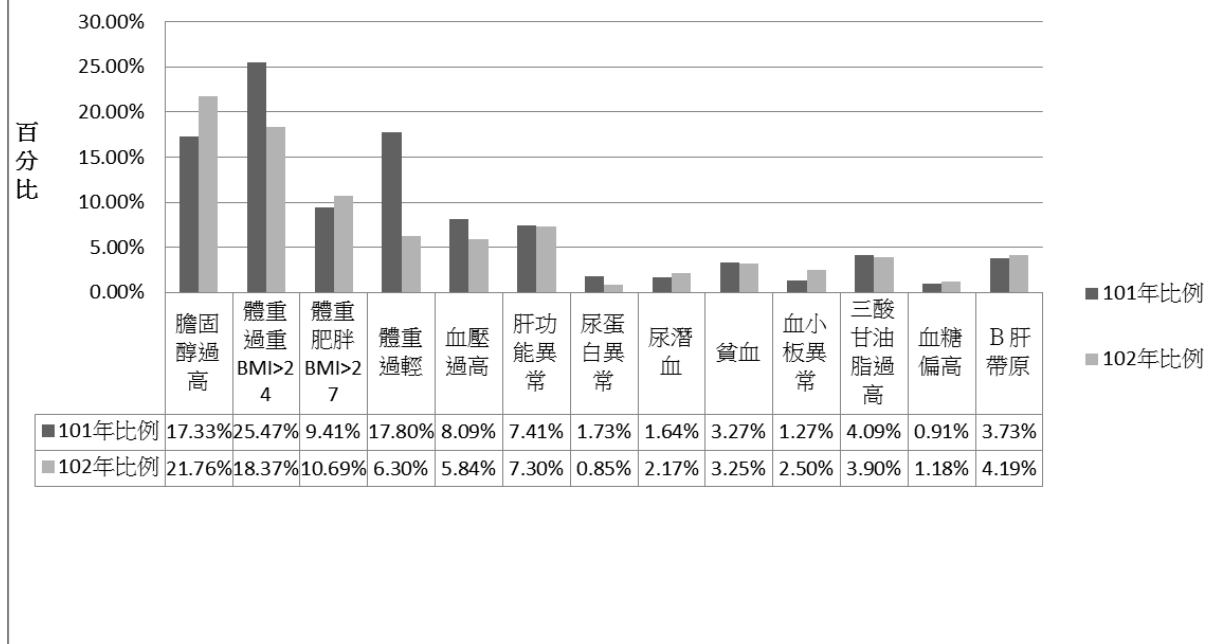
貳、背景說明

學生階段乃是學習與奠定健康行為上最重要的時期，今日的青少年及其日後成年期的健康狀態，將由他們所採取的健康生活形態所決定，因此，藉由健康促進學校之理念與預防醫學之角度，作為推動衛生教育計畫之目標與方針自有其重要性。

本校 102 年新生健康生活型態評估，3557 人數資料顯示有 59.6% 學生沒有每天吃 3 份以上蔬菜，只有 20% 學生每天攝取 2 份水果，56.2% 每天攝取 1500cc 的開水，並有 51.1% 的學生缺乏規律運動的習慣，沒有執行一週三次，每次 30 分鐘的運動。說明學生的飲食不均衡，蔬菜、水果攝取不足、水分攝取喝飲料比開水、缺乏規律運動。



碩博新生各年度異常比例分析圖



衛生保健組辦理健康檢查，發現學生第一問題是膽固醇偏高(碩博新生佔 21%、大學新生 12.4%)、第二是體重過重及肥胖(大一新生佔 16%，碩博新生佔 29%)、體重過輕(大一新生佔 15%，碩博新生佔 6.3%)、肝功能(大一新生佔 6.28%，碩博新生佔 7.3%)，三高也不能忽視，血壓過高(大一新生佔 3.28%，碩博新生佔 5.8%)、三酸甘油脂過高(大一新生佔 0.53%，碩博新生佔 3.9%)、血糖偏高(大一新生佔 0.42%，碩博新生佔 1.1%)

這些問題與健康體位息息相關，故特訂本計畫，將結合新竹市衛生局、東區衛生所、社區醫院、佛光山竹塹分會、體育室、軍訓室、生輔組、住輔組及資訊中心及事務組等單位，以及學生元氣志工團……等社團、電物系、交大學生聯誼會，透過校園內外跨部門合作之模式，希望能以由下而上的概念出發，做跨部門、跨領域合作，喚起整體校園對健康生活型態的自我覺察與行動，形成校園健康體位意識文化，營造健康校園，進而達到健康生活社區化之目標。

參、問題分析

參照以上的現況分析，加上本單位歷年推行健康促進計畫經驗，將以概念整合與跨單位合作，擬定健康促進計畫，並以 SWOT 的方式進行問題分析與需求評估：

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
(一)學校運動硬體設施完善，運動社團盛行，能提供良好的場所。 (二)在知識技術方	(一)學校屬於研究型大學，理工科居多，對健康促進議題不重視。 (二)教育部經費運用	(一)目前社會的價值文化，群眾已經對健康議題越來越重視，也越來越有健康環境以及健康促進需求的	學生課業壓力較重，需更多元化健康行銷策略，創新衛生教育活動，才能使學生參加意願增高。

<p>面，本組有四位碩士專業人才在理論與實務的結合上更有概念，亦更能提供優質的健康促進活動品質。</p> <p>(三)本組近年努力做校園健康志工的培訓，輔導學生成立”醫護元氣志工團”，推動校園健康促進活動。</p> <p>(四)本組與元氣志工團、電物系、福青社、交大學生聯誼會培養良好夥伴關係，共同推動校園健康促進活動。</p>	<p>受限，無法提供活動宣導品，同學參加意願降低。</p> <p>(三)衛保組護理師未開設通識課程，無法全面宣導健康促進議題</p>	<p>覺察，是本次「健康促進計畫」的機會與優勢。</p> <p>(二)在社區資源方面，近幾年本組努力推展跨部門的合作下，已與新竹市衛生局、東區衛生所、社區醫院、佛光山竹塹分會、成功獅子會有長期合作模式，對於校園健康促進計畫推展亦有所助益，與社區結盟，更深入社區。</p>	
--	--	---	--

肆、 成果指標

短期目標：

1. 營造健康飲食環境，與事務組合作，建立販賣機飲品熱量標示。
2. 辦理決戰晨醒健走活動預計 300 人參加。
3. 辦理減重班預計 50 人參加。
4. 培訓志工 20 人，培養志工學生具有健康的知識、技能與行為。

長期目標：

1. 規律運動之人數增加 10%
2. 增加正確體位價值觀 20%。
3. 針對體重過輕、過重及肥胖學生提供健康促進建議，進行個別關懷及協助體重管理。
4. 整合社區及校內資源、辦理多元化宣導活動，營造健康體位的風氣與文化。

伍、 計畫策略與方法

一、決戰晨醒健走活動

- 活動日期：3月～5月

- 活動內容：

鼓勵教職員工生養成早起運動習慣，藉由本校環校步道規劃健走活動，並結合電子物理系所設立指紋機，請參加者於環校健走時經過校前中後三地點打卡，在活動其中給予正向獎勵，對每天有早起運動成員請吃早餐，並對累積有40天成員給予獎勵。

二、建立健康飲食環境

- 活動日期：3月～10月

- 活動內容：

與事務組合作，建立販賣機飲品熱量標示，並說明需要多少運動量才能消耗喝飲料帶來過多熱量，隨時檢視各餐廳的餐點作出熱量標示，不定期飲食海報宣導健康蔬果觀念。

三、健康減重，小額捐油

- 活動日期：3～10月

- 活動內容：

(一) 透過網路下載健康減重手冊，協助參與者計畫性減重(正確飲食觀、外食技巧、讓學員自我充能，增加自我效能)。

(二) 進行個別健康諮詢，每個月提供會談時間與學員進行討論並記錄體重並e-mail發信關懷。

(三) 給予正向獎勵如前三名給予獎金，運用同儕支持，鼓勵組隊參加凡減重達24公斤隊伍給予1500元同值獎品。

(四) 介入前後指標：體重、BMI、腰圍、血壓進行前後測比較。

(五) 結合地區醫院、衛生局(所)共同推動健康體位計畫。

四、體適能檢測活動

- 活動時間：3～5月，9～10月

- 活動內容：

配合體育課程進行健康體適能之重要性宣導，並提供體適能檢測服務，鼓勵同學進行檢測以了解自我體能狀態。

五、校園季跑

- 活動日期：4月～6月

- 活動內容：

請於活動時間內攜帶學生證至體育室辦理校園路跑季健康護照，並給予前後測體適能測驗，每次路跑從田徑場司令台前出發，繞光復校區環校道路(含西區道路)一圈，跑完全程者由體育室在護照上加蓋驗證戳章。對於全勤者有給予鼓勵，集滿8個(含)戳章以上，頒發路跑季紀念衫乙件，集滿5個(含)戳章以上，頒發路跑季運動毛巾乙條。

六、健康體位海報徵稿

- 活動時間：9 月～10 月
- 活動內容：

為加深學生對健康體位的認識，辦理徵選活動，透過學生發揮創意巧思，營造健康友善的校園環境。前五名給予獎金鼓勵，提升同學徵稿意願。

七、1824 健康密碼

- 活動時間：3 月、4 月、9 月
- 活動內容：

於浩然圖書館前設立健康守護站，宣導 1824 健康密碼讓教職員工能正確計算自己的 BMI，夠正確認識自己的體位，建立正確體位價值觀。

八、健康講座與門診諮詢

- 活動時間：3 月～11 月
- 活動內容：

以健康飲食、多喝白開水、經絡按摩為主題，結合營養師、體育相關教師及特約醫院、社區醫院醫師

九、健康週

- 活動時間：10 月
- 活動內容：交大水果節、健康體驗展、免費低卡蛋糕 DIY、免費健康檢查、電影欣賞、健康市集，包含健康體位、性教育(愛滋防治宣導)及菸害防制主題，結合學生社團、社區資源與衛生主管單位，辦理健康宣導活動。

十、體育週活動：

- 活動時間：12 月
- 活動內容：

每年舉辦多場大型運動競賽，營造校園熱愛運動的氛圍，鼓勵教職員工生共同參與，藉由運動提升重視健康的意識並身體力行持之以恆。

十一、種子志工培訓計畫

- 活動時間：1 月～12 月
- 活動內容：

召募志工 15 人進行志工教育訓練，建立夥伴關係，運用充能(empoment)概念辦理志工內涵、健康管理、菸害防制、性教育與愛滋防治、急救教育訓練、傳染病防治、健康行銷、相見歡等訓練課程。辦理健康促進活動:整合資源，配合學校校慶、運動會及健康週辦理健康促進各項宣導活動，並協助辦理急救營、C P R 及 A E D 急救教育訓練，營造學校安全環境。

伍、預定進度

	執行項目	執行月份
--	------	------

		102						103											
		7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
準備期	1. 計畫書擬定及經費預估																		
	2. 資源整合																		
	3. 召開學校衛生委員會																		
	4. 各項活動籌備																		
	5. 活動宣傳期																		
	6. 召開工作小組會議																		
執行期	1. 決戰晨醒健走活動																		
	2. 建立健康飲食環境																		
	3. 健康減重，小額捐油																		
	4. 體適能檢測活動																		
	5. 校園季跑																		
	6. 健康體位海報徵稿																		
	7. 1824 健康密碼																		
	8. 健康講座與門診諮詢																		
	9. 健康週																		
	10. 運動週活動																		
	11. 種子志工培訓計畫																		
成果報告	評估檢討與提交成果報告																		

陸、人力配置

本計畫由交大學務處、資訊中心、以及新竹市衛生局、衛生所、社區醫院、新竹市急救推廣協會、佛光山竹塹分會共同合作。執行單位為交大學務處衛生保健組，協辦單位為交大體育室、軍訓室、生輔組、住服組、事務組、電物系、學生社團及資訊中心等單位；主要執行人力衛保組護理師 4 位、及志工 20 位。

柒、經費編列：見附件，預 400,000 元。