

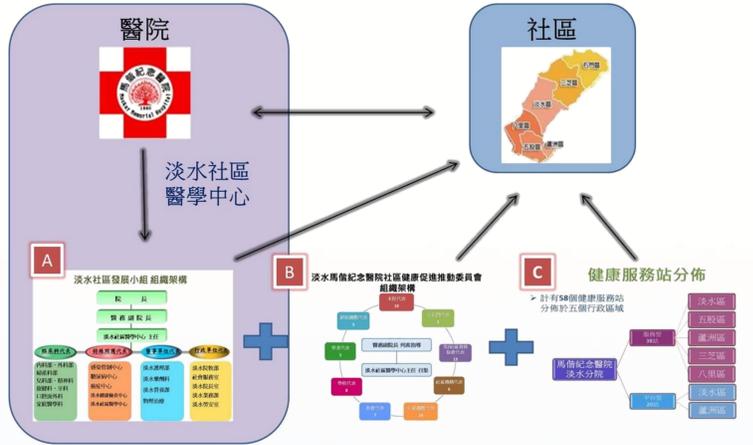
# 遠離代謝症候群—以社區網絡平台推動肥胖防治計畫

黃初雪、謝怡芳、洪大川 馬偕紀念醫院淡水分院 淡水社區醫學中心

## 運作網絡

### 組織網絡

本院以「淡水社區醫學中心」主責推動社區健康促進服務，透過①院內24個單位組織「淡水社區發展小組」、②10個院內單位及62個院外社區組織「馬偕紀念醫院淡水分院社區健康促進推動委員會」及③於淡水、蘆洲、五股、三芝及八里等五個行政區設立58個「健康服務站」等三個組織網絡，整合相關資源，深入社區團體推廣「肥胖防治」觀念，使民眾重視保健議題且力行養成健康生活模式。



### 執行策略

- 建立「健康體位管理系統」，提供體位管理追蹤服務
- 透過專業醫護團隊提供代謝症候群相關疾病防治觀念
- 針對至健康服務站量測血壓異常者，由本院醫護人員或志工協助轉介
- 辦理「馬偕健康日」，提供肥胖相關議題與闖關活動

- 每年邀集院內、外組織召開相關組織網絡會議及「肥胖防治」專案推動小組會議
- 邀請產官學專家及本院相關單位共同推動社區健康餐飲商家輔導
- 編製七彩健康宣言，邀請領袖人物共同推動「社區健康促進活動健康公約」計畫



- 辦理社區運動保健班
- 辦理「馬偕博士佳美腳蹤，身心靈健康走」健走活動
- 彙集社區健走步道路線，號召社區組織「健走隊」
- 每年辦理「年度健康促進成果發表會」，表揚減重成效績優團體及個人
- 配合年節辦理相關節期週系列活動

- 推動舒適安全的健走步道，設計健走地圖
- 鼓勵社區組織以部門或團體方式揪團減重
- 輔導餐飲商家推動健康食套餐及熱量標示
- 於院內建置健康飲食餐廳，供病患、家屬、員工及民眾健康吃選擇
- 設置健康服務站，提供民眾定點定時量測服務、血糖檢測、衛教諮詢及轉介服務

- 結合公部門、社區組織及學校等辦理「健康吃、快樂動」等相關議題宣導活動
- 針對社區民眾、社區健康促進推動志工、院內員工等分別辦理健康減重競賽活動
- 設計活潑新穎的文宣品及標語
- 辦理健康促進研討會，強化社區健康促進種籽人員新知及能力

### 執行成效

共辦理506場次，參與總人數計42,844人次

#### 社區網絡平台連結數及成長率統計



#### 「肥胖防治」相關促進活動統計



#### 健康體位管理減重成效

年度	參與減重人數	總減重公斤數
100	-	3,053
101	1,522	2,071
102	1,321	3,127.6

### 獎項肯定

- 98年台北縣政府衛生局「台北縣健康城市-社區議題委託行動計畫」
- 99年台灣健康醫院學會「社區居民健康的好所在~健康服務站計畫」
- 99年台北縣政府衛生局「社區健康促進委託行動計畫」
- 100年國民健康局「健康100台灣動起來」計畫
- 100年國民健康署「健康100新北市動起來」計畫
- 101年國民健康署「社區健康營造計畫」
- 101年新北市政府「健康城市社區議題培力計畫」
- 102年國民健康署「社區健康營造計畫」
- 102年新北市政府衛生局「健康城市-社區議題委託行動計畫」

- 出類拔萃獎
- 優等獎
- 績望並彰獎
- 全國肥胖防治減重績優醫院獎
- 職場減重獎勵競賽SUPER天團組第一名
- 社區健康營造績優單位獎
- 卓越獎
- 肥胖防治全國醫院減重績優獎
- 成效卓著獎