

內湖國泰診所社區健康營造-各場域健康促進

世界衛生組織（WHO）於 1986 年渥太華憲章對健康促進的定義，「使人們能夠增加對於本身健康之控制並促進其健康之過程」，我國國健署出版之健康工作手冊中也提到健康促進為一過程，透過增能（Empowerment）之手法使民衆能自主且有能力的改善自己的健康，增能即為人們掌控自身處境或改變自我環境的能力，取決於資訊、決策能力、資源、網路等因素的獲得。利用學校、職場、社區等場域推動健康促進工作，進而提升民衆的健康識能。因此，診所所有鑑於預防醫療之社會責任，結合職場、社區成為健康促進的目標場域，以增進職場員工與社區居民健康行為為其目的。

一、各種健康場域的營造

(1) 職場午餐派對

1. 結合園區內職場(遠傳電信、中華票券、仁寶電腦、光寶公司)、內湖區健康服務中心以及台北內湖科技園區發展協會一同辦理該計畫，以職場員工為目標族群，其健康飲食行為的提升作為改善指標。
2. 針對職場員工進行健康飲食需求評估後，以職場員工之需求進行介入課程設計與安排。
3. 聘請各領域專家進行健康飲食的知識教育、以及健康飲食DIY的活動，教導職場員工簡易可行的健康飲食技巧。
4. 有鑑於教學後很多人回家不見得會烹調或是單身生活，為了讓健康飲食可近性提升，因此輔導職場餐盒廠商販售符合「我的健康餐盤」的餐盒，於園區販售以提升支持性環境。
5. 健康餐盒增加張貼「我的健康餐盤」貼紙後販售量提升3成。
6. 增加職場員工健康行為自我效能，課程中，讓學員自行製作、體驗高纖飲食，並以簡易可行的食材讓學員學會如何製作，而能將該行為於課程結束後持續下去。

(2) 健康照護教練式介入

利用職場自行研發健康照護系統，進行職場員

工健康飲食、體重、腰圍等管理，由診所營養師與職場廠護共同擔任管理員，給予即時性飲食修正、關懷與追蹤。

(3) 健康促進市場

持續與台北市內湖區健康服務中心合作於內湖區最大傳統市場-湖光市場自治會一同每月一次由診所營養師直接到市場教導民衆食材營養、市場之攤商教導民衆如何選購健康新鮮食材、社區志工教導民衆如何以低油低糖低鹽的方式烹調出健康餐，讓內湖最大的傳統市場能成為真正健康促進市場。課程內容包括：

1. 豬肉營養與健康
2. 海鮮、魚的選購與營養
3. 彩虹蔬果與時節的挑選
4. 雞肉營養與健康

(4) 結合企業擁抱健康-公益有約

1. 該職場員工健康促進專案自2015年規劃執行，四年來共協助230位過重同仁成功減重達約800公斤。
2. 養成同仁運動習慣：新成立運動型社團，體適能律動社、Tabata社。
3. 該職場發揮企業社會責任精神，將活動成效轉為公益資源挹注給長期合作團體，其內容包括：扶持弱勢學童餐食補助…等。

(5) 社區保健服務

1. 辦理健康衛生保健相關活動提升糖尿病銀髮族之肌耐力。
 2. 結合健康服務中心針對糖尿病支持團體進行健康宣導。
 3. 辦理5個場次，且招收30位糖尿病患者。
 4. 糖尿病團體進行-「我是大富翁」。
- (1) 利用桌遊健康飲食大富翁進行糖尿病健康行為之活動，藉以釐清觀念且在遊戲中建構病友健康飲食的知識與行為。
- (2) 利用健康存摺集點活動鼓勵病友執行健康飲食與健康行為。

二、資源盤點

結合社區中人力、財力、物力等資源資共同營造社區健康。

1. 職場：配合職場健康營造，鼓勵三高員工規律運動並於職場員工餐廳進行健康餐推廣，販售健康餐點，並鼓勵三高員工參加減重競賽。
2. 餐飲業者：配合健康飲食推廣，提供高纖餐飲並於販售地點張貼熱量標示，以及販售符合國民健康署之「我的餐盤」餐盒。
3. 公部門：內湖區健康服務中心。
4. 湖光市場自治會：共同推廣健康促進市場，由攤販直接鼓勵民衆購買多樣性的蔬果以及健康飲食概念。
5. 內湖農會：提供場地與當地盛產之蔬果，鼓勵社區民衆選購，縮短食物里程多選購當季當地的食材，不僅環保又健康。
6. 社區結合：紫雲里里辦公室於社區進行營養教育。

三、推動成果

1. 社區飲食示範點共30名學員共上傳873次的烹調後照片，平均一人製作29.1道給家人品嘗。去年平均14.8道/人增加96%。
2. 內科協會369健走社平均201人/次參加健走。
3. 辦理健康飲食(實務製作)與代謝症候群相關活動共11場260人次，健康體能18場555人次，完成參與課程活動民衆的運動紀錄30人，辦理銀髮族雲端體適能檢測20人，辦理長者健康促進與防跌宣導相關活動4場110人次。