

大安運動中心健康保健站之推動

社區醫學科
管理師/周婉芸

為創造與異業合作契機及推動民衆健康，本院自102年度起與大安運動中心合作舉辦健康促進活動，設置健康保健站，進行多項健康篩檢，並於103年度起增加由本院醫療專業人員進行公益講座以及民衆體重控制班，期望能藉此提供專業的保健資源，一同為民衆的健康把關。

根據台北市衛生局102年的統計資料顯示，大安區的老年人口為50,089人，占大安區總人口數15.98%，是台北市老年人口比率最高的行政區。96年「台灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查」顯示，八成以上老人自述曾經醫師診斷至少有一項慢性病，最常見的慢性病為高血壓(46.67%)。大安運動中心健康保健站統計自102年10月份至103年4月份資料，每個月平均參與篩檢人數為45人，年齡多為65歲以上，高血壓盛行率為36.4%，高血糖盛行率為16.1%以及高膽固醇盛行率為45.3%(圖一)。由盛行率變化圖可以知道，膽固醇值會隨著節慶飲食改變而增減，在過年後有較高的盛行率，而血壓及血糖則不受節慶影響。

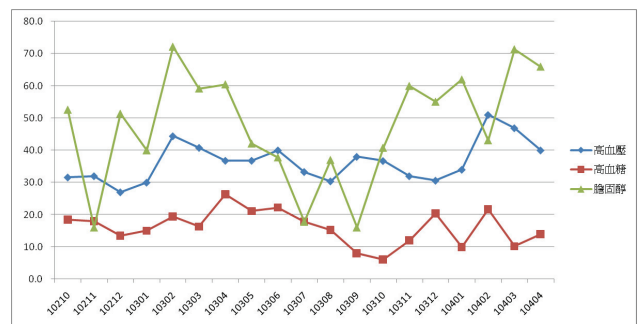
每個月一次的健康保健站設置以來，參與民衆多以中老年人與婦女為主，篩檢服務包括血糖、血壓及膽固醇的三高篩檢、腎功能尿液篩檢、氣喘防治宣導(尖峰流速呼氣檢測)與菸害防治宣導(一氧化碳呼氣檢查)，成效良好，許多民衆也養成定時來進行篩檢的習慣。103年10月新年度合作契約簽定，延續原先的健康篩檢，增加公益講座以及民衆體重控制班等健康促進活動，以不同的健康促進活動方式與主題，加深民衆對健康的重視與認知。自103年11月開始，公益講座以3個月為一期做公告，以方便民衆提早安排時間；各科醫師、營養組以及護理部的同仁輪流擔任講師，在生動的技巧專業引導下，民衆認真做筆記，並會詢問下次進行的主題，另外在參與篩檢時，也與我們分享在講座所學習到知識(圖二)。民衆體重控制班則由本院營養師傳授營養課程，搭配大安健康運動中心教練，預計於7月份進行一系列為期2個月的課程，讓民衆飲食健康與運動指導雙管齊下，可達到事半功倍的體重控制效果。

本院與大安運動中心合作辦理運動月票購買優惠活動，大安運動中心提供8折月票優惠券置於本院糖尿

病衛教診間與營養指導室，供民衆無償取用；讓需要培養運動習慣的民衆有多一項助力，期望促進民衆養成運動的習慣，達到改善健康與預防疾病的結果。

經由這次與大安運動中心的合作，院方及運動中心均獲得寶貴經驗，是異業合作成功的案例。針對有運動習慣年長者的健康促進活動，可以利用篩檢活動與支援衛教講座來進行，特別是降低膽固醇的飲食知識與常見慢性病的疾病指導，可做為未來對運動中心設計健康促進活動合作的模式。

圖一 高血壓、高血糖與高膽固醇盛行率變化



圖二 大安運動中心篩檢與講座宣導

