社區健康營造首航-里民健康補給站

社區醫學科
辦事員/ 侯亞佩

近年來，社區健康已成為21世紀醫療保健的重要趨勢。隨著人口老化，慢性病、需長期照顧與復健的患病人口也隨之增加，若僅依賴現行醫療體系之各級醫療院所，疾病預防之成效仍相當有限。因此，深入社區實地推廣預防保健勢在必行，而以社區健康為議題，往往是最能契合民眾的需求，引起最多的共鳴。

有鑑於此，本院於97年9月起，開始推行里民健康補給站服務，本著以醫療服務回饋社會的宗旨，在社區之鄰里服務處設立預防保健簡易工作站，實踐推廣預防保健及衛教宣導（圖一），提供民眾基本健康檢測（圖二）、諮詢，以及加強保健知識。除了替民眾測量血壓、血糖、膽固醇、體重及體脂肪外，在97年度病人安全週「專業請從洗手開始、您可以放心問我」期間，護理師也到社區中宣導正確洗手的方式，不定時還會請營養師替民眾解答平日飲食與營養方面的問題。讓忙碌的民眾不用住家、醫院兩頭奔波，也可以享受到專業的健康諮詢服務，尤其對行動不便的老年人來說，更是一大福祉。

圖一 社區推廣預防保健及衛教宣傳

圖二 社區進行基本健康檢測

社區健康促進活動自97年9月至98年3月止，共服務962人次，其中三高異常比率以血壓為最高28.5%，其次為血糖與膽固醇各為17.2%與14.7%（表一）；在體脂肪異常比率方面，小於30歲為50%，而大於30歲則高達74.5%，總體肥胖率達57.1%（表二）。由於接受檢測之民眾年齡層較高(65歲以上45%、45-64歲41%、25-44歲9%、25歲以下4%)，因體力較差、行動不便等問題，運動量較顯不足，因此體脂肪異常比率高達七成，是往後社區健康促進推廣的另一個重要課題。

表一 三高異常比率

	血壓(N=946)	血糖(N=943)	膽固醇(N=909)
異常比率(%)	28.5	17.2	14.7

表二 體脂肪異常比率(N=515)

	<30歲	>30歲	肥胖	Total
異常比率(%)	50	74.5	57.1	73.3

為了解民眾的健康需求，作為往後各項計畫及研究推動的參考依據，在服務的同時，我們也進行了健康行為問卷調查，活動結束後彙整問卷，分析各里別的健康行為差異以及影響里民健康行為之因素。健康行為問卷共回收705份，去除重複填寫、資料不全的問卷後，在7個月的期間共取得494份有效問卷，有效率達70.07%。

受訪人口結構中，以中老年人最多，而女性為男性2倍，過去或現在患有的重大疾病或慢性病以高血壓、糖尿病及高脂血症最多。在吸煙、嚼檳榔的比率較台北市低許多。在運動方面，民眾對自身有無規律運動的認知上，與一個星期三天，每天30分鐘以上之規律運動定義有落差（表三），顯示了我們的宣導與推廣仍有很大的努力空間需要做進一步的改善與加強。

表三 規律運動認知比較(N=323)

自我認知		有	無	合計	P value
運動頻率每週3次以上且運動時間30分鐘以上	符合	226	23	249	P=0.00*
	不符合	74	0	74	