

旗津地區校園健康促進活動

■旗津醫院社區健康促進室 張意婷專員

我國成年人及兒童肥胖比率皆為亞洲之冠，依據「2013~2014年國民營養健康狀況變遷調查」，我國成人過重及肥胖盛行率為43.0%，其中男性過重及肥胖盛行率48.9%、女性為38.3%。依據教育部學生健康檢查資料結果顯示，2013年國小學童過重及肥胖比率為30.4%，男童為34.2%、女童為26.2%，男童體重過重與肥胖的情形皆明顯較女童嚴重。不健康飲食及缺乏運動為肥胖的主要成因，肥胖亦是導致慢性疾病的重要因素，而國人十大死亡原因中，有8項與肥胖有關，並且與心血管疾病、糖尿病、代謝症候群等慢性病等和其他20多種不同類型的癌症相關並且提升癌症發病的風險，增加死亡率和縮短壽命。

有句話說「小時候胖不是胖」，但經許多研究發現，若未經積極治療，大部分孩子的肥胖情形會持續並成為成人肥胖。肥胖除了造成相關併發症的產生，也會造成學童在同儕間有歧視情形發生，亦有孤獨感、羞恥感、社會隔離感、低自尊及飲食失調（如厭食症、暴食症以及因為催吐導致的食道灼傷），造成生活品質下降和抑鬱。

旗津區屬於高雄市區外的島區，較偏鄉村的生活模式。區內勞工（含外籍勞工）、漁民、外配及老人比率偏高，同時這些工作族群需要大量熱量維持體力，故當地居民的飲食習慣為高糖、高鹽、高油。本院配合高雄市推動健康促進學校實施計畫，共同執行健康促進學校理念：「著重與世界健促精神同步，追求健康永續經營與改变认效」為核心，以達到推動及建立成效實證的基礎。因此，本院借



▲校園健康促進活動體適能課程



▲高醫運醫系同學協助運動教學

重高雄醫學大學相關資源與鄰近的三所國民小學（旗津國小、大沙國小及中洲國小）合作，結合健康促進的概念，配合本院醫療體系之資源等相關軟硬體設施，規劃體重超重學童健康體位及體適能計畫。讓學童透過運動、每日記錄及成效激勵，進行健康減重之觀念進行宣導，引導超重學童建立健康之運動習慣與重視健康管理。

透過學校政策、健康體適能運動設計及飲食營養專業課程之導入，協助學校體超重學童，建立健康體位觀念、健康管理和運動習慣，在104學年度下學期有參與體適能健康促進共87位學童，與課程介入前相比較，平均BMI下降了0.31(Kg/m²)、體脂肪率平均下降1.9%、腰臀比平均下降0.01、肌肉重平均上升1.58%、肌肉量平均增加1.13%，由此可見健康促進體適能課程介入後改善成效顯著。學童也藉由體重改變的成效達到自我激勵的效果，進而達到健康體位及體適能的目標。

孩子是未來的希望，也是國家向上提升的力量，秉持著守護旗津世代健康的願景與宗旨，未來本院仍持續提供健康與醫療資源，發展有效的策略及整合人力，提供充分的環境支持與服務，推動健康促進政策營造健康活力旗津，讓學童獲得完善的健康照護，共同營造健康促進之校園環境守護學童的健康。高