

# 健康生活動起來 衛生局教戰手冊



# 前言

世界衛生組織指出，肥胖會造成許多慢性疾病，並導致心理社會問題，因而視肥胖為一種疾病，並宣告肥胖為21世紀重要的公共衛生及醫療問題。聯合國將在100年9月召開會員大會的高階會議，討論「慢性疾病预防」，肥胖（含飲食、運動）與菸害並列為慢性疾病最重要的根源，菸害問題在先進國家已獲有效控制，肥胖卻至今仍令各國束手無策，需要整個國家跨體系的行動。

我國成人男性過重或肥胖比率為51%，女性為36%，兒童每4人就有1個為體重過重或肥胖。99年國人十大死因中，8項死因與肥胖有關，包括惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、慢性腎臟病及高血壓等，此外，肥胖還可導致退化性關節炎、代謝症候群、血脂異常等。研究指出，肥胖與過重所引發的心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓、高膽固醇血症等慢性疾病，至少佔醫療支出約2.9%，其所造成的失能及對生產力的影響，更是難以計數。

本局推動健康體重管理計畫，倡議動態生活、提升對熱量及營養的知能、培養自我健康體重管理能力，增進身心及社會健康。與各縣市共同訂下健康減重600噸目標，希望各場域共同響應，組隊參加。這項工作是過去11年來本局推動職場、醫院、學校及社區健康促進的總動員，結合民間力量，採取好的行動策略，才能達到60萬人健康減重60萬公斤肥肉的目標。

健康生活型態的塑造並不僅是要達到個人行為上的改變，也要改變社區，減少對健康不利的因素，營造對健康有利的因素，因此縣市衛生局發動社區組織一起檢視轄內社區的飲食與運動環境、輔導業者提供更健康的食物、增加運動設施的利用率、改良人行步道和腳踏車道等等，使社區成為更宜人的好住所，創造居民的幸福感和光榮感。

本局結合中央與地方資源、藉由產官學民媒等跨部門、跨領域合作，希望打造台灣成為一個「不虛胖」的健康支持性環境，肥胖防治這一戰，需要衛生局伙伴加入並肩同行，從訂定健康的公共政策，建構健康的飲食及運動環境、調整醫療服務方向、強化社區行動力到發展民眾落實健康生活的技能，沒有衛生局對各場域的輔導介入則無法竟全功，期望這本教戰手冊，能提供衛生局所需，大家攜手邁開大步，向肥胖宣戰，為國民健康把關，協助民眾維持健康體重！



行政院衛生署國民健康局 邱淑媿 敬上  
中華民國 101年1月1日

# 目錄

第一篇 國人肥胖盛行現況分析	2
壹、國人肥胖的原因	3
貳、肥胖的影響	4
參、健康體重對健康及疾病預防的重要性	5
第二篇 國家肥胖防治目標	6
壹、總目標	7
貳、衡量指標	7
第三篇 縣市健康體重管理規劃及籌備期	8
壹、縣市健康需求評估	9
貳、訂定縣市體重控制目標	9
參、爭取縣市長的支持及承諾	9
肆、擬定縣市健康體重管理計畫推動架構	10
伍、健康減重全面展開策略架構	11
第四篇 縣市健康體重管理計畫全面推動期	12
壹、成立推動小組	13
一、成立衛生局核心推動小組	13
二、進行跨局處會協調與合作	13
三、成立縣市健康體重管理宣導小組	13
四、成立健康體重管理專業輔導及諮詢團隊	13
五、建構可近性的參與網絡	13
貳、縣市全面推動策略	14
一、訂定健康的公共政策	14
二、建構支持性的環境	15
三、調整衛生服務方向	17
四、發展民眾落實健康生活的技能	17
五、強化社區行動力	18
參、檢視成果	19
肆、輔導管考機制	19
附件1. 衛生局「肥胖防治計畫」核心推動小組任務分工	20
附件2. 各局處會推動「肥胖防治計畫」工作重點	21
參考文獻	22
附錄 1	23
附錄 2	29
附錄 3	71
附錄 4	87

## 第一篇

### 國人肥胖盛行現況分析

# 國人肥胖盛行現況分析

世界衛生組織<sup>1</sup>指出，世界人口中至少有三分之一的成人體重過重，十分之一屬於肥胖，另，五歲以下兒童約有兩千多萬為體重過重。體重過重及肥胖為導致慢性疾病的主要危險因素，包括糖尿病、心血管疾病及癌症。過去認為肥胖問題主要發生在高所得國家，然而現在中、低收入國家正呈現體重過重及肥胖人口比率急劇上升的現象，特別是在城市地區。

依據我國「2005-2008國民營養健康狀況變遷調查」<sup>2</sup>分析「台灣近10年之肥胖與代謝症候群變遷趨勢」，成年男性及女性過重及肥胖的盛行率分別從1993-1996年的33%，分別上升至51%及36%。根據教育部「推動學生身體健康促進調查計畫」，2009年國小及國中學生的過重及肥胖比率各為25%及27%，其中國小男童過重及肥胖比率為29%，女童為21%，國中男生過重及肥胖比率各32%，女生為22%。肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二<sup>3</sup>，未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患，兒童及青少年的肥胖盛行率將會造成下一世代的成人肥胖盛行率，危害整體國人健康，增加社會的負擔。

## 壹、國人肥胖的原因

### 一、不健康飲食充斥

世界衛生組織依最新的科學實證指出<sup>4</sup>，飲食和慢性疾病的相關性主要在於攝取高熱量、低營養食品，攝取含糖飲料，大量廣告及行銷高熱量食品和速食店增加。肥胖已經是快速襲擊全球的流行病，台灣，更構築了二十四小時全年無休的飲食，國際連鎖飲食集團鎖定兒童為銷售對象，不斷鋪天蓋地地從都市走向鄉村拓點，孩子對此毫無招架之力。除了賣場、超市、商店販賣的不健康包裝食品外，台灣路邊攤及餐飲店林立的特色文化，讓兒童在學校或家裡附近，很容易就能買到現做的油炸食物、含糖飲料、糕點等熱量較高的食物，如果家長在家裡又儲備不虞匱乏的不健康零食，很容易造成兒童過度攝取不健康的食物，影響國家未來的主人翁的健康。

### 二、靜態生活增加

世界衛生組織指出<sup>5</sup>，缺乏身體活動或靜態生活是造成全球性死亡及殘障的十大原因之一，有超過200萬死亡人數可歸因於靜態生活，世界上約60-85%的成人過著靜態生活，三分之二的兒童身體活動量不足，未來都將影響健康並造成公共衛生問題。靜態生活會讓心血管疾病、糖尿病、肥胖的風險加倍，並且持續增加大腸癌、高血壓、骨質疏鬆症、憂鬱及焦慮。98年「國民健康訪問調查」<sup>6</sup>結果指出，6-12歲兒童平日看電視及打電腦的時間平均為126分鐘（2小時6分鐘），假日則為平日的2倍，平均為282分鐘（4小時42分）。97年「國中生健康行為調查」<sup>7</sup>結果指出，在過去7天之內，國中生每天連續看電視、玩電腦或打電動超過2小時之情形占16.6%；一週內運動2天以下者占35.9%。

### 三、致胖環境增加

肥胖比率的快速成長與增加全球食物的可獲性及可近性增加，及身體活動的機會減少有關。致胖環境（obesogenic environment）意指會導致過度消費食物和促進靜態生活方式的環境，從而增加肥胖的風險。致胖環境係因環境、機會及生活條件等影響的總和造成個人或群體肥胖。因此，以單純的熱量攝取過多的觀點，衛教民眾少吃、多動的策略，並無法減少肥胖的盛行，環境是主要的影響因素，所以不應該把體重增加視作為個人缺點。改善致胖環境，協助民眾落實健康飲食及規律運動，並瞭解、測量和改變致胖環境是肥胖防治成功的關鍵。

### 四、社會差距造成健康不平等

政策規劃及制定者應該注意肥胖乃是社會差距、健康不平等的表現。社會弱勢群體及窮人更可能肥胖，因為居住的社區可能缺乏便利的大眾運輸系統和休閒活動空間而減少活動的機會，且因較少有機會接受健康相關的教育和信息，以及其能力所能購買的便宜食物，常是低營養、高熱量的食物。臺灣各縣市之間確實存在著肥胖不平等現象。

### 五、媒體行銷增加不健康食物攝取

不健康食物廣告會減少兒童攝取健康飲食，增加脂肪和含糖食物的攝取。目前全世界已有46個國家制訂法律規範食品電視廣告<sup>8</sup>，例如：比利時、挪威及澳洲規範在兒童節目播出前後不得播放廣告。本局委外計畫<sup>9</sup>監測以兒童為主要收視群之節目結果顯示，低營養價值食品廣告中以「加糖飲料」比例最高，佔36%；低營養價值(如零嘴類、速食麵類、加糖飲料類等)食品廣告時間約佔監測廣告時段比例的1至2成左右，平均各頻道每1小時約莫會出現2-3次的低營養價值食品廣告。

## 貳、肥胖的影響

### 一、肥胖對健康的影響

世界衛生組織報告指出<sup>10</sup>，正當肥胖流行之際，育齡及懷孕前婦女體重過重及肥胖的比率也相對增加，孕婦如懷孕前即體重過重或肥胖，可能增加的風險包括：剖腹產風險、子癇前症、妊娠糖尿病、出生異常、低血清葉酸、神經管缺陷等。肥胖的母親生出肥胖嬰兒的比率較高，出生體重過重者，未來肥胖的機會明顯增加。

兒童肥胖是預測成人肥胖的重要因素，新陳代謝及心血管疾病可以溯自童年延伸至成年，肥胖兒童可能有代謝症候群問題，罹患非傳染性疾病的風險也增加，如心血管疾病、糖尿病、骨骼問題和精神疾病，此將造成健康照護的支出增加。

近年來，肥胖造成相關非傳染性疾病及死亡，並不下於吸菸對健康的危害。世界衛生組織肥胖指南資料<sup>10</sup>顯示，最主要與肥胖相關的疾病包括：

相對危險性大於3者：糖尿病、代謝症候群、膽囊疾病、血脂異常、呼吸困難、睡眠呼吸停頓等；

相對危險性在2-3之間者：高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、和冠狀動脈心臟病；

相對危險性在1-2之間者：乳癌、子宮內膜癌、結直腸癌、女性賀爾蒙異常、多囊性卵巢症、不孕症、下背痛、麻醉風險、胎兒畸形等。

國民健康局於98年委託辦理「兒童肥胖之家庭因素研究」<sup>11</sup>，以立意取樣選取幼稚園大班及小學二、四、五及六年級學童，結果顯示，過重及肥胖兒童血壓異常比率為20.0%，體重正常兒童則為12.7%，此外，過重及肥胖兒童血脂異常比率為23.5%、血糖異常比率為13.6%，皆比體重正常兒童的14.4%及7.7%高出許多。

## 二、肥胖導致費用支出增加

世界衛生組織歐洲區署<sup>12</sup>指出6%的健康照護成本與肥胖有關。美國CDC Vital Signs<sup>13</sup>指出美國地區成人超過7200萬人為肥胖，推估每年因肥胖引起的醫療支出高達1.47億美元，約占健康照護的6-10%。中研院經濟所研究員傅祖壇等人<sup>14</sup>針對台灣的肥胖與過重引發的心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓、高膽固醇血症等疾病，統計醫療費用後發現，肥胖與過重相關醫療支出佔2002年全民健康照護總支出（5,600億）中的2.9%，約為162億元。全民健康照護總支出逐年成長，若以2009年全民健康照護總支出7,885億計算，肥胖相關醫療支出已達228億。台灣的2.9%雖低於美國6-10%及歐洲區署的6%，但已與加拿大的2.4%及澳洲的1.7-3.2%相近。祝年豐教授以2001年NHIS及健保資料進行「肥胖相關疾病醫療費用及醫療資源使用分析」研究<sup>15</sup>，發現肥胖者所產生的代謝症候群相關疾病（高血壓、糖尿病、血脂異常、痛風等），一年之內赴門診的醫療費用平均高達5,118元，是體重正常者醫療費用1,857元的2.7倍。

## 參、健康體重對健康及疾病預防的重要性

研究<sup>16</sup>指出減重可以改善與肥胖有關疾病的存活率，尤其是第2型糖尿病。持續減重可防止第2型糖尿病的新個案，第2型糖尿病病患減重後，可降低血糖值，並可使用較少的藥物來降低血糖。氣喘者平均1年減重31.3磅，可改善肺功能和整體健康狀況，且可減少嚴重的哮喘發作數和縮短口服皮質類固醇的療程。阻塞性睡眠呼吸中止者如減少10%體重，可改善他們的睡眠模式，並減少白天嗜睡情形。過重或肥胖的人，如減少10%的體重，高血壓患者可降低10mmHg收縮壓及舒張壓；糖尿病新個案最多可降低50%的空腹血糖；糖尿病高風險者可降低40-60%的糖尿病的發生率；可降低10%的總膽固醇、15%低密度脂蛋白膽固醇、30%三酸甘油酯，增加8%高密度脂蛋白膽固醇；整體而言，可降低20%以上的死亡率，30%以上的糖尿病相關死亡人數，40%以上的肥胖相關死亡人數<sup>17</sup>。綜上，在臺灣，肥胖和過重問題影響44%人口，在致胖環境中，幾乎所有的人都可能成為體重過重或肥胖候選人。體重過重或肥胖除非積極有效的介入，否則難以逆轉。其併發症和治療常造成醫療費用的大筆支出，因疾病及死亡造成勞動力損失，將阻礙社會經濟發展，並影響個人生活品質。

# 第二篇

## 國家肥胖防治目標

## 國家肥胖防治目標

### 壹·總目標

- 一．提倡動態生活。
- 二．營造有益健康的生活環境。
- 三．提高民眾對熱量與營養之知能。
- 四．增進身心社會健康，預防肥胖及慢性疾病。

### 貳·衡量指標

#### 一．短程

- (一) 人一以減重600噸推廣個人體重管理：聰明吃、快樂動、天天量體重
- (二) 環境一致胖環境總體檢與改善

#### 二．中程

- (一) 5年內減緩成人及兒童過重及肥胖盛行率上昇速度
- (二) 5-10年內使國小學童過重及肥胖盛行率開始下降
- (三) 5年內成人規律運動比率由99年的26%上升至38%

#### 三．長程

- (一) 降低糖尿病發生率
- (二) 降低失能盛行率

## 第三篇

### 縣市健康體重管理規劃及籌備期

## 縣市健康體重管理規劃及籌備期

### 壹、縣市健康需求評估

- 一、分析縣市十大死因及罹病率
- 二、分析運動及健康飲食人口資料（國健局提供）
- 三、分析體重過重及肥胖比率（國健局提供）及人口數
- 四、檢視致胖環境

### 貳、訂定縣市體重控制目標

#### 一、帶動 \_\_\_\_\_ 人參與健康減重活動

計算公式：參與人數 = 縣市人口 × 縣市過重或肥胖比率 × 參與率

依2009年國民健康訪問調查（NHIS），調查當時國人正在嘗試減重的比率為19.93%，因此保守估計以9%做為全國大規模推動的參與率。

#### 二、共同減重 \_\_\_\_\_ 公噸

計算公式：減重公斤數 = 縣市參與人數 × 1公斤

希望透過減重1公斤的過程中，讓民眾學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康減重的知能，培養健康的生活型態

### 參、爭取縣市長的支持及承諾

#### 一、縣市長承諾及支持縣市健康體重管理計畫

- (一) 衛生局陳報縣市民眾體重過重及肥胖比率、健康飲食（例如：天天五蔬果）及規律運動（例如：每天運動30分）等健康行為比率，讓縣市長瞭解民眾的健康需求。
- (二) 衛生局陳報縣市肥胖防治計畫（包括短、中、長程目標、及資源整合），簽陳縣市長核定。

#### 二、縣市長指示將肥胖防治列為施政重點

- (一) 肥胖防治列為縣市施政重點
- (二) 健康減重成效列為縣市政府重要管考項目

#### 三、縣市長啟動縣市健康體重管理計畫記者會

- (一) 召開記者會，恭請縣市長主持
- (二) 縣市長公布縣市健康減重目標及個人減重（視需要）目標
- (三) 縣市長檢視縣市政府一級單位健康減重目標
- (四) 縣市長公布健康減重獎勵措施。

#### 四、縣市長代言健康減重

- (一) 縣市長在各項會議及場所時時關心健康減重目標達成率。
- (二) 適時公布縣市及個人健康減重（視需要）成果。
- (三) 邀請縣市長出席重要健康減重活動。

#### 五、縣長於縣市府會議追蹤健康減重成果，並適時鼓勵及表揚

- (一) 於縣市府會議追蹤全縣市及各一級單位健康減重成果。
- (二) 請縣市長時時關心，隨時鼓勵表揚。

#### 六、定期或年度頒獎

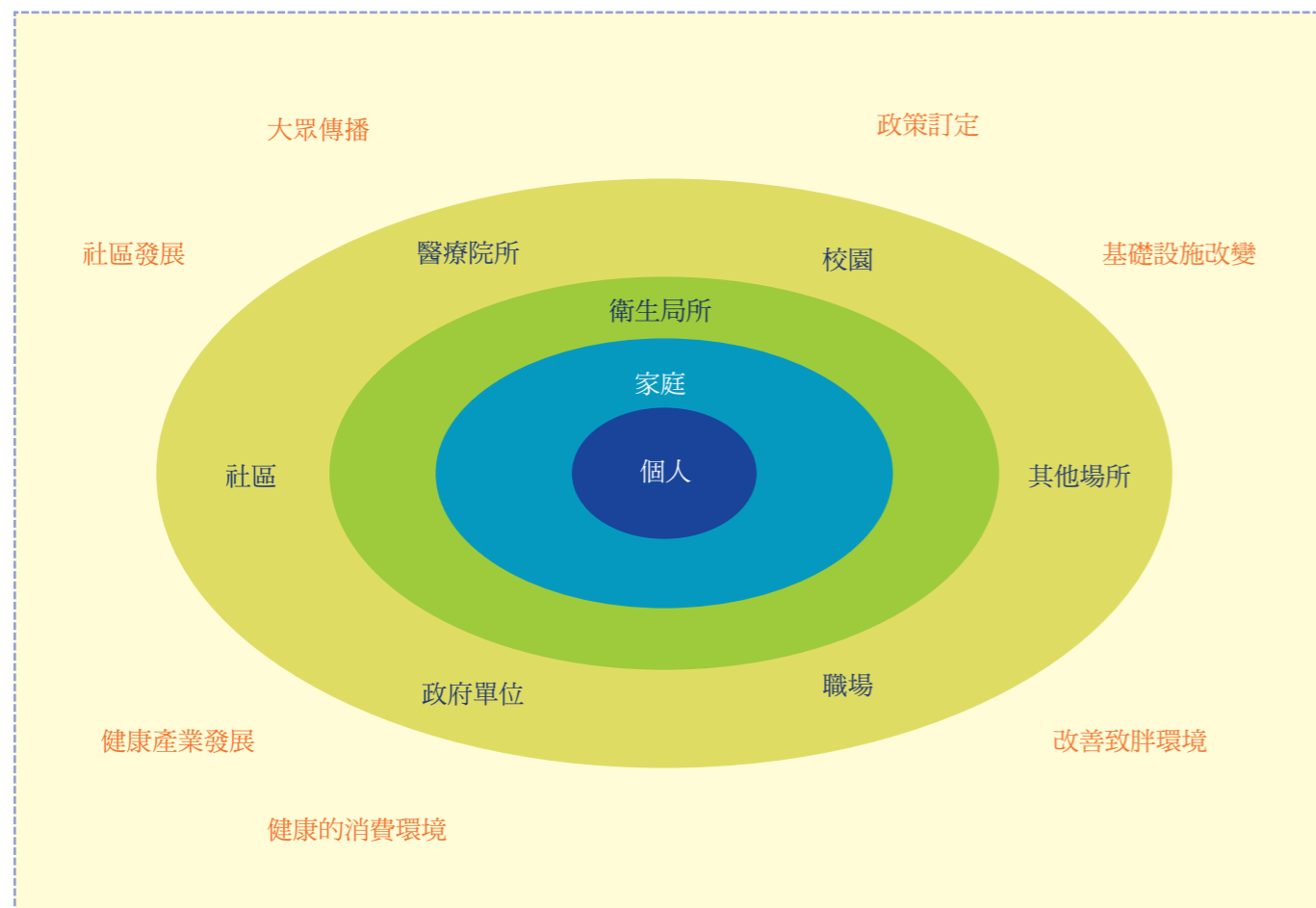
#### 七、必要時可授權指定副縣市長或秘書長指揮督導

### 肆、擬定縣市健康體重管理計畫推動架構



- 步驟1：健康需求評估：進行縣市現況分析並動員跨部門參與
- 步驟2：政策承諾及落實：訂定縣市健康體重管理計畫策略，包含跨部門、跨領域策略
- 步驟3：執行跨部門方案：發展各相關部門領域的政策措施
- 步驟4：制訂全面性的策略：結合不同政策部門的投入
- 步驟5：開始執行：行政部門及議會認可策略

### 伍、健康減重全面展開策略架構



## 第四篇

### 縣市健康體重管理計畫全面推動期

## 縣市健康體重管理計畫全面推動期

### 壹、成立推動小組

#### 一、成立衛生局核心推動小組

- (一) 成立衛生局核心推動小組，由局長指揮領導小組推動計畫。
- (二) 定期召開會議，檢討工作進度、解決困難及研議推動策略。
- (三) 依各科室業務做任務編組及建立科室聯繫窗口。(任務分組如附件1)

#### 二、進行跨局處會協調與合作

- (一) 擬訂各局處會協助工作重點及建立聯絡窗口。(各局處會工作重點如附件2)
- (二) 帶動業務相關單位及民眾參與健康體重管理活動，並與社區醫療院所合作，協助民眾正確體重管理。

#### 三、成立縣市健康體重管理宣導小組

- (一) 培訓縣市政府各局處會暨所屬各單位「健康體重管理」窗口聯繫人員，成為局處會宣導種子人員。
- (二) 培訓縣市各單位保健志工成為社區宣導種子人員。
- (三) 訂定培訓課程內容，包括肥胖與疾病、認識BMI、健康飲食、運動、健康體重管理，致胖環境檢視及改善。

#### 四、成立健康體重管理專業輔導及諮詢團隊

- (一) 邀請產、官、學、研等領域專家，成立縣市健康體重管理計畫輔導團隊，提供專業輔導。
- (二) 整合轄區醫事機構，成立健康體重管理醫療保健諮詢團隊，對於報名參與體重管理活動的民眾，依其需要提供體重控制健康諮詢、講座、體重控制班等服務，並帶動民眾參與體重控制。

#### 五、建構可近性的參與網絡

- (一) 鼓勵縣市政府各局處及所屬單位、鄉鎮市區公所、鄰里辦公室組隊參加，並成為報名參加地點。
- (二) 鼓勵醫療院所、藥局、學校、職場、體適能檢測站、社區民間團體、連鎖店、賣場等地點組隊參加，並成為報名地點。
- (三) 鼓勵醫療院所提供減重班、講座、健康諮詢等體重控制服務。
- (四) 各報名地點責任如附錄1。

### 貳、縣市全面推動策略

場所	縣市政府	學校	職場	醫院	社區	特殊場所
對象	縣市長、員工、洽公民眾	校長、教職員、學生及家長	顧主、員工及家屬	院長、員工、個案、家屬	里鄰長、社區民眾	軍隊、監獄
策略						
建立健康的公共政策						
建構支持性環境						
調整健康服務的方向						
發展個人的技能						
強化社區的行動						

#### 一、建立健康的公共政策

- (一) 營造健康城市及場域
  - 1. 健康社區
  - 2. 健康促進醫院
  - 3. 健康促進職場
  - 4. 健康促進學校
- (二) 訂定縣市肥胖防治施政計畫及指標
- (三) 訂定縣市肥胖防治地方考評指標
- (四) 推動健康採購政策
- (五) 落實公共場所母乳哺育條例
- (六) 推動母嬰親善醫院
- (七) 訂定健康日(週、月或年)，例如健走日、健康蔬食日等
- (八) 跨局處合作，共同推動健康的公共政策

1. 與教育局合作推動學生健康體位及體育政策
2. 與環境保護局合作推動減碳健康的飲食或運動政策
3. 與都市發展局、交通局、建設局合作，建構適於生活化運動的環境
4. 與農業局合作推廣在地新鮮食物及五穀主食

## 二、建構支持性環境

### (一) 建構健康資訊環境

1. 透過多元管道，廣為宣傳「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康體重管理秘訣
2. 善用電子行銷管道，廣為宣導健康體重管理
3. 稽查及取締非法減肥醫療廣告及非法減肥藥廣告
4. 建置體重控制網頁  
提供民眾互動式的飲食、運動及體重控制資訊，以利其自主監測與管理體重，網站並可提供體重控制相關資訊、經驗分享、健康諮詢等，形成虛擬同儕及支持團體。
5. 提供民眾健康體重管理電話諮詢服務

### (二) 檢視及改善縣市致胖環境

衛生局及衛生所結合社區領袖及志工，共同檢視轄區鄉鎮致胖環境，並透過社區力量，共同改善。

### (三) 建構健康飲食供應系統

帶動健康產業化、產業健康化。提供可近性及有能力購買的健康選擇，讓民眾可以聽得到、看得到、買得到、吃得到健康的食物。

1. 製作BMI換算表及一日所需熱量與營養素表，讓民眾認識熱量，選擇適當所需的食物。
2. 輔導業者開發、生產及提供健康食物
  - (1) 輔導餐飲業者提供少油、少鹽、少糖及低熱量健康盒餐、套餐、桌餐、蔬果等健康的選擇。
  - (2) 輔導業者開發減油、減鹽、減糖及減熱量的食品。
3. 推動清楚、易懂的食物熱量及營養標示
  - (1) 輔導各類食品業者，包含餐廳、速食店、量販店、超市、飲料店及販賣機提供清楚、易懂的熱量標示。
  - (2) 鼓勵餐飲業者、速食店於菜單或點餐單(表)標示熱量，提供BMI換算表及一日所需熱量與營養素表，並提供健康餐。
  - (3) 鼓勵業者提供健康盒餐，標示熱量及營養成分。
  - (4) 推動簡單清楚的標示系統，例如「交通號誌」食品標示系統。
4. 推動健康飲食餐廳
  - (1) 鼓勵餐廳提供有標示熱量的菜單。
  - (2) 請餐廳提供健康餐的選擇，包括蔬菜、水果、瘦肉、牛奶、全穀類及小份量、低卡餐點。
  - (3) 請餐廳提供多種低熱量餐點，例如：400、500、600大卡的餐點。
5. 落實健康採購
  - (1) 各公私部門採購符合「健康」原則，例如訂購便當以健康盒餐，聚餐可選擇健康桌餐，送禮、請客應以蔬果等健康的食物為主。
  - (2) 家庭選購烹飪食材及外購食物，應考量少油、少鹽、少糖、低熱量等健康原則。

6. 進行跨部門及跨領域合作，整合社區資源，建構家庭、學校、職場、醫院及社區等友善的健康飲食環境。

#### (1) 校園健康飲食

- 確實落實學校營養午餐符合每日飲食指南及營養的標準。
- 依一日所需熱量設計及提供營養午餐。
- 提供學校師生及家長一日所需熱量及營養成份資訊，並於聯絡本告知學生及家長有關學校營養午餐已提供之熱量及營養成份。
- 落實健康盒餐熱量及營養標示及桶餐份量、熱量及營養標示。
- 禁止校園內販賣機或員生合作社販售含糖飲料及高鹽、高糖、高油點心。

#### (2) 職場健康飲食

- 員工餐廳提供健康餐飲，並標示熱量。
- 職場餐廳掛放不同體位、活動量，每日建議所需熱量營養表。
- 鼓勵訂購「健康盒餐」。
- 力行健康採購政策。

#### (3) 醫院健康飲食

- 醫院餐廳標示產品熱量及提供健康餐。
- 醫院餐廳掛放不同年齡層、體位、活動量之每日建議所需熱量營養表。
- 指導來院個案及家屬計算BMI，認識體位，依個案需求提供諮詢及轉介服務。
- 販賣健康盒餐及套餐。

### (四) 建構多元動態生活環境

建置一個時時可運動、處處能運動、人人都運動的環境。

#### 1. 社區：

- (1) 城市規劃者應把健康和日常活動結合城市規劃中，提供便利的大眾運輸系統，使居民可以步行或騎自行車購物、上學和工作。
- (2) 與民眾共同於社區找出及建構運動的路徑及場所。
  - 建構安全舒適的人行道、自行車車道、健走步道及登山步道
  - 鼓勵開放免費、優惠及收費的機關學校運動設施
- (3) 有計畫性地推展走路等簡易運動、傳統民俗運動、現代潮流運動。
- (4) 發展及推廣適合不同性別、年齡層、族群的多元化運動。
- (5) 社區自主辦理特色性、休閒性運動比賽，帶動運動風潮。
- (6) 在各項運動路徑或場所提供常見運動項目每30分鐘所消耗的熱量。
- (7) 社區保留開放空間，設置公園及行人專用區，供民眾休閒運動。

#### 2. 學校：

- (1) 建構安全的上下學走路路線及沿線設置交通安全指揮隊
- (2) 學校晨光時間以體育活動為主，例如晨操；增加體育課時數及課間運動時間；並提供多樣化課後運動社團。
- (3) 學校下課時間以鼓勵學生至戶外活動為原則。
- (4) 學校不得以限制學生下課不得至戶外遊戲為處罰方式。

#### 3. 職場：

- (1) 職場規劃上、下午之運動時間。
- (2) 提供健身設施及淋浴設備。

- (3)成立運動社團。
- (4)美化樓梯間、鼓勵員工爬樓梯、少用電梯。
- (5)鼓勵搭乘大眾交通工具，必要時補助交通費。

### 三、調整衛生服務方向

- (一)於產前檢查提供體重管理衛教及諮詢服務。
- (二)推動母嬰親善醫院，鼓勵哺育母乳。
- (三)輔導坐月子中心及產後護理之家，提供符合營養需求且熱量不過高的坐月子餐。
- (四)兒童預防保健服務測量身高、體重及BMI，並主動提供主要照顧者有關兒童體重管理、健康飲食及運動等衛教及諮詢服務。
- (五)利用托兒所、幼稚園及學校健康檢查時，測量身高、體重及BMI，並同時告知老師、學生及家長測量結果。
- (六)成人預防保健服務測量身高、體重、BMI及腰圍，並主動提供體重管理、健康飲食及運動等衛教及諮詢服務。
- (七)推動健康促進醫院，結合及輔導醫療院所成為健康促進職場及醫療院所，守護及促進院所員工、病患、家屬及社區民眾的健康。
- (八)輔導醫院於癌症篩檢報告中加入健康飲食、運動、肥胖防治，遠離危險因子等衛教訊息。
- (九)設立主動提示系統，針對來院病患及民眾主動提供預防保健及健康體重管理等健康促進服務。
- (十)輔導醫事團體鼓勵其會員參與肥胖防治工作，整合肥胖防治與慢性疾病防治和健康促進活動，提供全人及持續性的健康照護。
- (十一)整合糖尿病、高血壓等病友團體，訂定健康減重目標，用正確方法減重，以利病情控制。
- (十二)醫療院所及社區藥局提供健康減重諮詢及體重測量服務，醫療院所辦理減重班，提供來院民眾及家屬健康減重服務。

### 四、發展民眾落實健康生活的技能

- (一)製作及發放宣導資料
  - 1.發放「健康生活動起來」體重管理手冊，增進民眾健康體重管理的知能。並製作成簡報檔（如附錄2），俾利衛生局所人員辦理講座使用。
  - 2.發放「健康生活動起來」職場、醫院、學校等教戰手冊，增進工作人員推動健康體重管理的知能。
  - 3.設計BMI指數換算轉盤與正常值，提供予民眾自己換算BMI指數，並能自我監測。
- (二)透過電子、平面媒體、村里廣播、各單位LED跑馬燈、懸掛布條及免費網路社交平台（如：plurk、twitter、facebook）等多元管道，進行大眾宣導，增進民眾對熱量與營養、運動及健康體重管理之知識及技能。
- (三)訂定縣市健康體重管理知能之基本內容，結合醫事團體及培訓保健志工，加以推廣，提昇縣市民眾健康體重管理素養。
- (四)辦理講座，減重門診及減重班，協助民眾以正確健康的方式減重。
- (五)針對常見問題，編輯健康體重管理計畫問答集，放置於網站上或將常見問題印製單張，以利民眾瞭解。（問答集如附錄3）

### (六)防治幼兒肥胖

- 1.鼓勵及支持哺育母乳。
- 2.2歲以下兒童不建議看電視、玩電腦及打電動。
- 3.多陪伴幼兒從事身體活動的休閒娛樂。
- 4.鼓勵照顧者提供蔬果、低脂、少糖、少油、少鹽、全穀等健康飲食，養成兒童習慣及自主選擇健康食物。
- 5.追蹤肥胖危險因子，孕婦產前健康管理及兒童健康管理手冊增列身體活動及健康飲食衛教、BMI計算方法、體位的判讀及其意義等衛教內容。

### (七)防治兒童及青少年肥胖

- 1.增加身體活動，多從事戶外活動。
- 2.增加水果、蔬菜及水份攝取量。
- 3.鼓勵每天吃三餐正餐。
- 4.少吃高脂、高糖、高熱量食物及非正餐的餐飲，少喝含糖飲料。
- 5.限制每天看電視及玩電玩遊戲時間，建議少於2小時。
- 6.鼓勵生活化運動，規劃課間操及多樣化的體育課。
- 7.天天測量體重，瞭解成長期間體重的變化情形。
- 8.學校每年至少測量一次BMI，瞭解並監測成長期間體重增加情形。
- 9.醫院診所及學校除提供個案身高及體重資料外，應提供BMI值及百分位，教導計算方法及其意義。
- 10.學校聯絡本學生資料增列體重資料外，應提供BMI值、BMI計算方法、體位的判讀及其意義等衛教內容
- 11.結合社區醫療衛生資源，於學校提供體重控制服務。

### (八)防治成人肥胖

- 1.結合社區醫療衛生資源、運動專家及志工，於各場域提供健康體重管理知能及開設減重班。
- 2.醫療院所開辦健康減重班，協助民眾健康減重。
- 3.職場應結合衛生專業人員提供健康體重管理課程，培養健康的人力，創造健康經濟。
- 4.於各場域開設衛教課程，教導民眾聰明吃、快樂動、天天量體重的生活小秘訣。
- 5.設計健康減重手冊及網頁及BMI指數換算小卡片，教導民眾自我監測及自我管理。
- 6.建置網頁，供民眾上網登錄體重，並適時提供訊息，以利民眾自主監測BMI及腰圍。
- 7.於人潮匯集場所（例如醫療院所、車站、及其他公共場所）設置體重計及BMI指數換算表，隨時提醒民眾自我監測與控制體重。
- 8.鼓勵定期接受成人預防保健服務，並監測慢性疾病及肥胖危險因子。
- 9.建置健康體重管理諮詢專線，提供民眾飲食、運動及體重管理等諮詢服務。

### 五、強化社區行動力

- (一)透過有組織的行動力，整合跨部門資源，成立支持團隊，進行多元宣導活動，於社區、學校、職場、醫院全面展開健康體重管理。
- (二)辦理記者會，宣誓健康減重決心，並適時發表減重成果。
- (三)配合節日及節慶發布新聞稿，公布減重成果，帶動健康體重管理風潮。
- (四)辦理縣市健康減重競賽，帶動民眾參與。
- (五)公布各鄉鎮市區、場域、團隊健康減重成效及參與人數。

- (六) 定期表揚減重成效良好的團隊及個人。
- (七) 培訓體重控制志工，推廣健康體重控制自我管理，於各場域成立支持團體，改善致胖環境，激勵民眾，帶動健康體重控制風潮。
- (八) 定期辦理抽獎活動，鼓勵民眾參與。
- (九) 彙集縣市減重成果及活動相關訊息。
- (十) 於facebook建置帳號及上傳訊息，與民眾互動分享。
- (十一) 建置電話客服中心，回答民眾疑問。
- (十二) 設立多元報名網絡，帶動民眾參加及提供健康體管理知能。有關報名資格、方法、報名者及接受報名單位的責任，詳見附錄1。

### 參、檢視成果

- 一、每週彙整減重參與人數及公斤數及健康飲食、生活化運動成果，含講座訊息等，並上傳至「健康100 臺灣動起來」網站。資訊系統操作如附錄4。
- 二、每週公布各場域成效較佳團隊。
- 三、減重成果依鄉鎮市區由高到低，分別排列評比。
- 四、定期向縣市長報告減重成果。

### 肆、輔導激勵機制

訂定輔導計畫及追蹤管考機制，確認成果，發現問題應擬定解決方案，輔導各場域推動健康體重管理計畫

- 一、與各窗口保持聯繫，建立各層級聯絡名單。
- 二、彙整健康體重管理實務相關問題，編製健康體重管理計畫問答集並提供各窗口參考。
- 三、要求各報名窗口每週回報戰情與成果，具良好成果者及進步最多者給予獎勵。
- 四、定期收集健康減重成功及創意案例及相關報導，並定期公布。
- 五、參與單位表現好的要狂賀。
- 六、盡量運用各種方式炒熱活動氣氛。
- 七、辦理工作坊分享成功經驗。

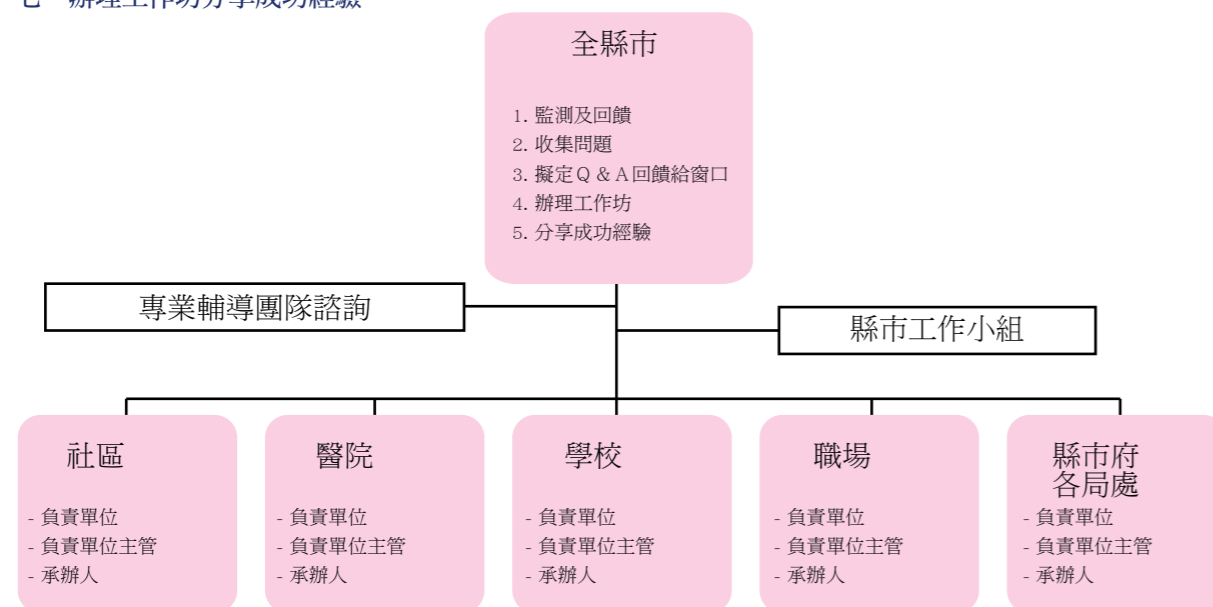


圖. 輔導團隊及機制

# 附件1

## 衛生局「肥胖防治計畫」核心推動小組任務分工

小組	負責科室	任務	負責人	小組成員
計畫執行組				
縣市府團隊組				
健康職場組				
健康醫院組				
健康學校組				
健康飲食組				
運動推廣組				
藥物稽查組				
網站資源組				
致胖環境檢視組				

## 附件2

### 各局處會推動「肥胖防治計畫」工作重點

局處	工作重點	目標數	聯絡人 (姓名、職稱、電話、聯絡信箱)
衛生局			
教育局			
勞工局			
警察局			
消防局			
民政局			
財政局			
建設局			
工務局			
交通局			
社會局			
環保局			
都市發展局			
文化局			
新聞局/處			
地政局/處			
人事處			
秘書處			
鄉鎮市區公所			

## 參考文獻

1. Francesco Branca, Haik Nikogosian and Tim Lobstein. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. WHO Regional Office for Europe, 2007.
2. 「2005~2008國民營養健康狀況變遷調查」行政院衛生署食品衛生處 民國98年
3. Serdula M.K. et al. Do obese children become obese adult? A review of the literature. Preventive Medicine 1993; 22:167-177.
4. WHO. Obesity and overweight (Fact sheet No.311, updated March 2011). Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html> . Accessed July 5, 2011.
5. WHO. Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO (April 4, 2002). Available at: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/> . Accessed July 5, 2011.
6. 「國民健康訪問調查」行政院衛生署國民健康局 民國98年
7. 「國中學生健康行為調查」行政院衛生署國民健康局 民國97年
8. Hawkes C. Marketing Food to Children: the Global Regulatory Environment. World Health Organization 2004.
9. 「食品相關行銷對兒童飲食行為之影響監測調查計畫」行政院衛生署國民健康局 民國99年委外研究計畫
10. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. Geneva, WHO, 2000.
11. 「兒童肥胖之家庭因素研究」行政院衛生署國民健康局 民國98年委外研究計畫
12. Francesco Branca, Haik Nikogosian and Tim Lobstein. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response-Summary. WHO Regional Office for Europe, 2007
13. Adult Obesity-Obesity Rises Among Adults US CDC Vital Signs, August 2010.
14. Fu T. et al. Costs of metabolic syndrome-related diseases induced by obesity in Taiwan. obesity reviews (2008) 9 (Suppl. 1), 68 - 73.
15. Chu NF et al. Medical Services Utilization and Expenditure of Obesity-Related Disorders in Taiwanese Adults. Value In Health 2010, 13(6).
16. American Gastroenterological Association (2002). AGA technical review on obesity. Gastroenterology, 123(3): 882-932. [Erratum in Gastroenterology, 123(5): 1752.
17. Haslam D. et al. Obesity-time to wake up. BMJ 2006;333:640-642.

# 附錄1

## 行政院衛生署國民健康局

### 「健康100 臺灣動起來」健康體重管理計畫說明

#### 壹、健康體重管理參加規則

一、參與體重管理活動的民眾必須符合下列條件：

- (一) 設籍、居住、工作、就學或在該縣市活動的民眾。
- (二) 年齡6歲至64歲者。年齡6-17歲兒童及青少年依照行政院衛生署兒童及青少年體重過重或肥胖者孕婦及年齡18-64歲BMI小於20kg/m<sup>2</sup>者，不予納入。
- (三) 以健康飲食及運動方式健康體重管理。
- (四) 經醫師診斷不適參加體重管理者，不得參加。

二、參加時機及組隊人數：

- (一) 民眾可隨時加入健康體重管理活動。可以個人或組隊參加，人數不限。
- (二) 個人報名者，可由接受報名單位依報名者意願納入團隊參加；團隊報名者，可自行組成一參加團隊，或依其意願與其他團隊合併組隊參加。

三、報名地點及方式：報名地點為各縣市衛生局、衛生所及縣市衛生局公布報名地點，民眾可以親至報名地點，或透過傳真、e-mail、電話、網路等方式報名。

四、報名單位應收集之資料：接受報名的單位應收集報名日期、姓名、性別、出生年月日(民國)、年齡、縣市、鄉鎮、聯絡電話、身高、體重、BMI等，資料可以書面抄寫、excel 檔案建檔或上網登錄。

五、成績計算方式：參加期間前測及後測體重之差為參加成果，前測為報名時第一次測量的體重，後測為當年年底最後一次測量的體重，兩次測量結果作為減重成績，前後測間隔必須超過1個月。如減重至BMI小於18.5kg/m<sup>2</sup>成績不納入計算，希望民眾能以健康飲食及規律運動，達到健康體重管理目標，勿過度減重，影響健康。

六、報名者身高、體重之測量

參加者可至報名地點測量體重及身高、或由受理報名單位派人至參加單位測量、或自行測量，但資料一定要於測量日起一週內送到報名單位。自行測量者，由報名地點於2週內以隨機抽樣10%，驗證資料正確性，若抽測資料差距5%以上者，則整團隊由報名單位重新測量，衛生局亦會派員抽測參加者的體重及身高。

七、體重監測：參加者除登錄第一次體重外，建議至少每個月於健康生活動起來手冊或上網登錄體重，自我監測及控制體重，並回報報名地點，以利衛生局掌握縣市體重管理成果。

#### 貳、衛生局之責任

一、妥善運用於金補助款及衛生局預算，整合轄區資源網絡，共同推動健康體重管理計畫。

二、整合各項健康促進業務，提供民眾綜合性及全人的健康促進服務。

三、擇定適當日期辦理縣市啟動記者會。

四、除衛生局及衛生所為報名地點外，應多開發醫院、社區、職場、學校、藥局及其他報名地點，並隨時公告民眾周知。

五、除國民健康局所定主軸標語外，衛生局應透過參與及創意，設計縣市活動標語。

六、製作布條或看板，提供報名地點懸掛，布條應有國民健康局主軸標語及縣市標語，俾利民眾知曉及報名。

七、衛生局除協助本局分發「健康生活動起來手冊」及單張外，可製作符合縣市特色及需求的宣導品，並透過多元管道廣為宣導，帶動民眾參與健康體重管理。並將活動logo放入各宣導品及相關文宣。

八、辦理或彙整相關講座及體重管理班訊息，提供參加民眾及團隊參加。

九、帶動健康產業，生產、製作及提供健康產品，提供參加健康體重管理優惠措施，並公布在該衛生局網站，供民眾參考。

十、辦理參加獎及成果獎抽獎活動，同時藉以抽測參加者的體重及身高，以確認資料的正確性。

十一、可辦理競賽活動，例如個人減重達前測體重的5%以上者，或團隊已達一定成效時，可給予獎勵。

十二、每週彙整醫院、社區、職場、學校等報名地點之成果，並設定衛生局負責各場域的窗口承辦人姓名、職稱、電話、傳真及e-mail，以利報名地點資料回報衛生局，以及衛生局掌握縣市體重管理成果。

十三、定期追蹤參加民眾或團隊之體重控制成效，並每週回報國民健康局，俾利瞭解全國成果。

#### 參、報名地點之責任

一、帶動所屬員工、員工家屬、個案、個案家屬、社區民眾參與體重管理，並與參加者及團隊，組成健康體重管理團隊。

二、機關單位外應懸掛衛生局提供的布條或看板等，俾利民眾知曉並前往報名。

三、提供單一報名窗口，設置民眾易辨識並找得到的報名場所，例如機關的服務台，報名場地應有明顯標示。

四、收集報名者體重回報基本資料：收集報名者報名日期、姓名、性別、出生年月日、縣市、鄉鎮、聯絡電話、身高、前後測體重、BMI等，資料可以書面抄寫、excel 檔案建檔或上網登錄。

五、抽測自行測量體重之參加團隊：參加單位自行測量者，由報名地點於報名2週內隨機抽樣10%的參加者，驗證資料正確性，若抽測資料差距5%以上者，由報名地點重新測量。

六、提供體重管理健康諮詢及講座：提供報名團體或民眾相關的健康體重管理諮詢服務，可於報名時提供團隊、團隊種子或民眾至少1小時的體重管理講座資訊，及發放「健康生活動起來」手冊，或設置諮詢專線電話，以利民眾諮詢。

七、提供健康體重管理班或醫療資源：對於無法自我體重管理，必須仰賴醫療團隊密切協助體重管理的民眾，可與醫院或專業團隊結合，辦理體重管理講座及體重管理班，或轉介至其他醫院。

八、隨時監測參加者身體健康有無不適反應，並適時轉介就醫。

九、建議下列參加者諮詢醫師進行體重管理：

- (一) BMI介於24~26.9 kg/m<sup>2</sup>者，並罹患糖尿病、高血壓、高血脂或心血管疾病其中兩種疾病以上者。
- (二) BMI大於或等於27 kg/m<sup>2</sup>。

### 肆、參與民眾及團隊之責任

一、邀請親朋好友結伴或組隊報名參加。

二、報名時自訂個人及團隊健康減重目標公斤數。

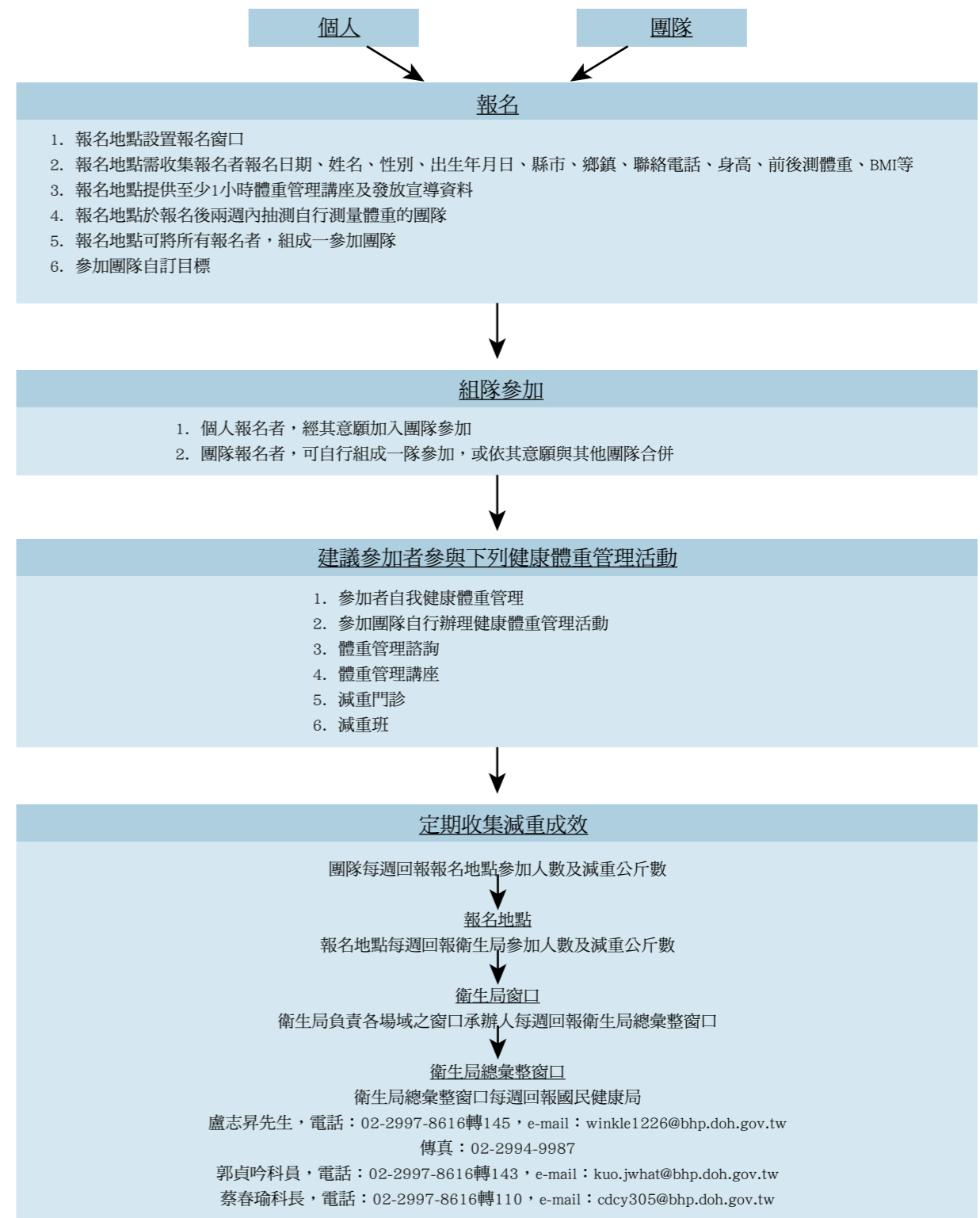
三、參加者及團隊應妥善運用「健康生活動起來」手冊，透過健康飲食及規律運動達到健康體重管理。

四、團隊負責人應辦理團隊健康飲食及生活化運動等體重管理活動，鼓勵參加者力行健康生活，並隨時相互激勵。

五、參加團隊應鼓勵隊員自我體重管理，每天測量與記錄體重，並回報參加團隊負責人或聯絡人。

六、參加民眾及團隊建議每週將體重管理成效回報報名地點，回報資料包括：報名日期、姓名、性別、出生年月日、縣市、鄉鎮、聯絡電話、身高、前後測體重、BMI等，資料可以書面抄寫、excel 檔案建檔或上網登錄。

### 伍、健康體重管理報名流程



## 說明

- 一、報名地點必須驗明參加者的身分證明，收集報名資料，並以書面登錄、電腦建檔或上網登錄。
- 二、身高、體重器使用前應校正、調整，並求精確。
- 三、測量身高時，受測者脫鞋站在身高器上，兩腳踝密接、直立，使枕骨、背部、臀部及腳踵四部分均緊貼量尺。受測者眼向前平視，身高器的橫板輕微接觸頭頂和身高器的量尺成直角。眼耳線和橫板平行。測量結果以公分為單位，以下四捨五入。
- 四、測量體重時，受測者著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物。測量結果以公斤為單位，以下四捨五入。
- 五、報名後給予參加者一本「健康生活動起來」手冊及相關資料。
- 六、參加民眾及團隊僅能擇一報名地點報名。
- 七、提供報名團體或民眾相關的健康體重管理諮詢服務，可於報名時提供團隊、團隊種子或民眾至少1小時的體重管理講座資訊，及發放「健康生活動起來」手冊，或可設置諮詢專線電話，以利民眾諮詢；或轉介至其他醫療院所提供減重班、講座、諮詢及宣導等服務。

## 陸、報名地點應準備之前置作業

- 一、標示服務流程  
報名地點應於該機構外部懸掛接受健康體重管理活動報名之布條或看板，並明確標示報名窗口及機構內、外部引導方向指示說明。
- 二、統一單一報名窗口  
建議報名窗口為服務台，若服務台無法測量身高與體重、及發放「健康生活動起來」手冊領取或諮詢等服務時，應於服務台安排足夠的志工人力，協助引導報名者。
- 三、設置專線或專人提供健康體重管理諮詢  
報名地點可設置體重管理諮詢專線，或安排專人回答民眾問題。
- 四、設置報名地點健康體重管理活動負責人及聯絡窗口  
設置健康體重管理活動負責人及聯絡窗口，協助報名地點與衛生局、參加團隊、其他報名單位及社區機關團體等之聯繫。
- 五、建置報名資料  
依國民健康局提供之報表格式收集報名資料，報名資料可以書面建置、電腦建檔或下載單機版輸入資料，並上傳至國民健康局肥胖防治網頁。
- 六、訂定提供健康體重管理之服務內容  
報名地點可評估參加者之需求，提供或轉介參加者接受健康體重管理宣導、諮詢、講座、門診、重班等服務。

## 七、建立定期追蹤參加團隊之機制

由專人負責定期追蹤參加團隊之需求及成效，並每週將體重管理成效回報衛生局。

## 八、組成體重管理工作團隊並訓練健康體重管理種子人員

報名地點應組成健康體重管理工作團隊，指定專人（及代理人）領導工作團隊規劃、執行及評價服務之提供。所有直接或間接提供健康體重管理服務的工作人員應接受訓練，以提供有品質的服務。

## 九、結合社區資源

報名地點應與社區資源結合，帶動民眾參與外，更應整合社區醫療衛生專業資源，提供參加民眾健康體重管理服務。

## 十、彙集常見之問題

每週彙集民眾之問題，回報衛生局之聯絡窗口，由衛生局彙輯體重管理Q&A手冊，提供報名單位參考。

## 十一、衛生局聯絡窗口：製作衛生局聯絡窗口名單

## 十二、報名單位聯絡窗口：製作可供民眾報名之地點名單

# 附錄2

附錄2

## 健康體重管理知能

### 大綱

- BMI及健康體重管理
- 健康飲食篇
- 生活化運動篇

## BMI及健康體重管理



## 什麼是健康體重管理？

4

## 維持健康體重的意義

- 預防疾病
- 延長壽命
- 促進健康

## 肥胖的定義

	成人	兒童及青少年
<b>WHO</b>	20歲（含）以上 過重：25 ≤ BMI < 30 肥胖：BMI ≥ 30 亞洲標準： 過重：23 ≤ BMI < 25 肥胖：BMI ≥ 25	5-19歲 過重：BMI > +1SD 肥胖：BMI > +2SD
<b>臺灣</b>	18歲（含）以上 標準：18.5 ≤ BMI < 24 過重：24 ≤ BMI < 27 肥胖：BMI ≥ 27	2-17歲 過重：85 ≤ BMI < 95percentile 肥胖：BMI ≥ 95percentile

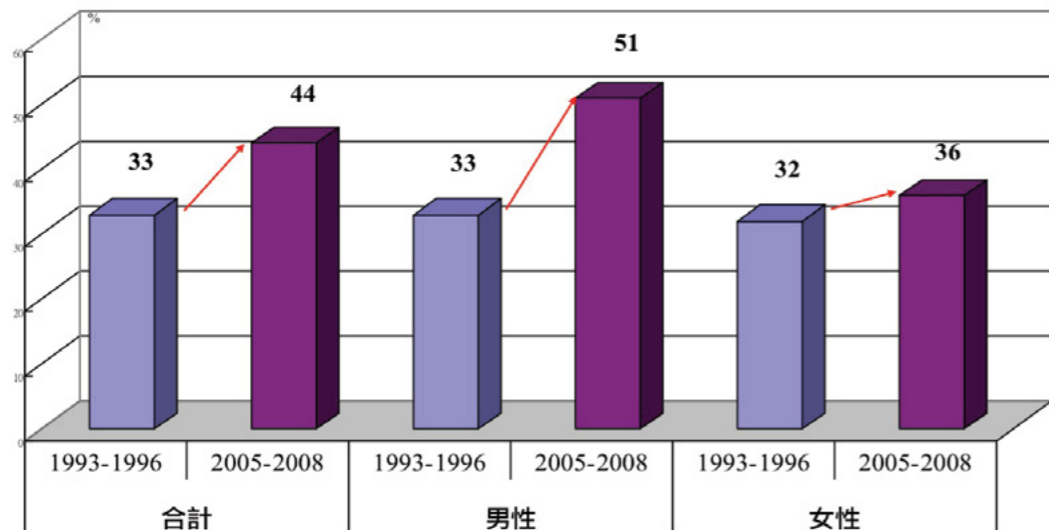
## 如何界定健康體重

- 健康體重依年齡、性別、身高而異
- WHO建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）作為判斷指標，優點為簡單經濟，便於推廣。  

$$\text{BMI} = \text{體重（公斤）} \div \text{身高的平方（公尺}^2\text{）}$$
- WHO以BMI訂定體重標準之用意：找出族群中具有健康風險的個體且需公共衛生或臨床介入者。

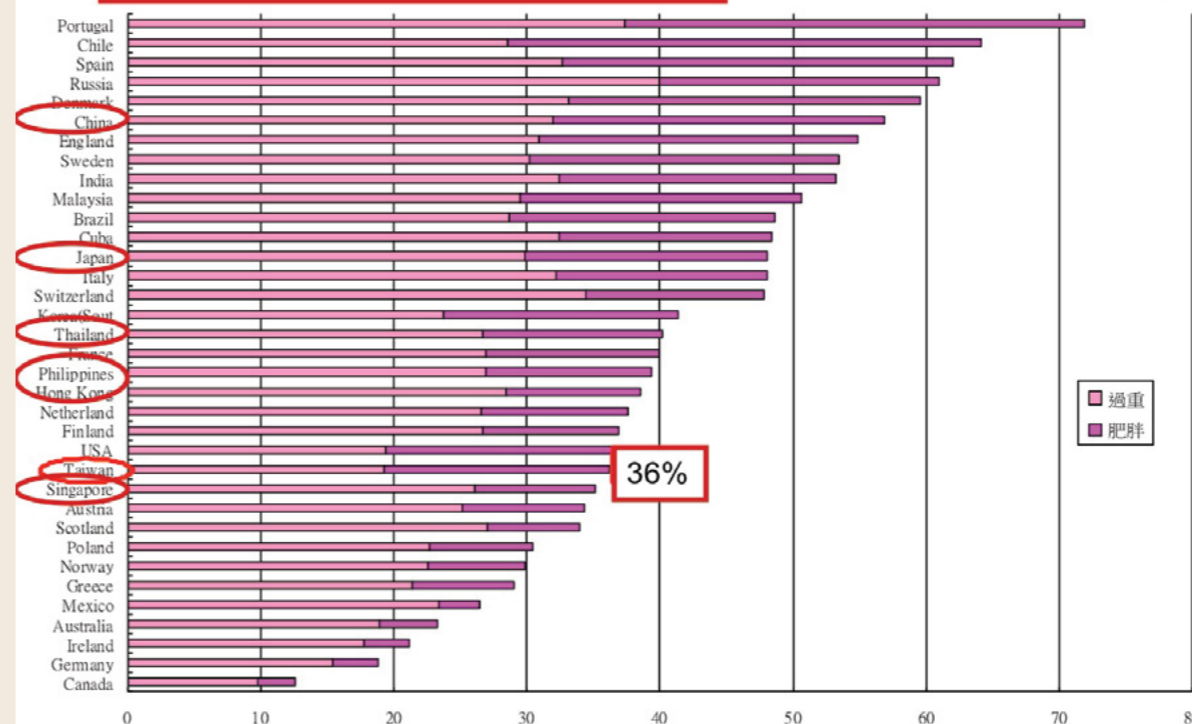
臺灣人胖嗎？

### 臺灣過重及肥胖盛行率-成人



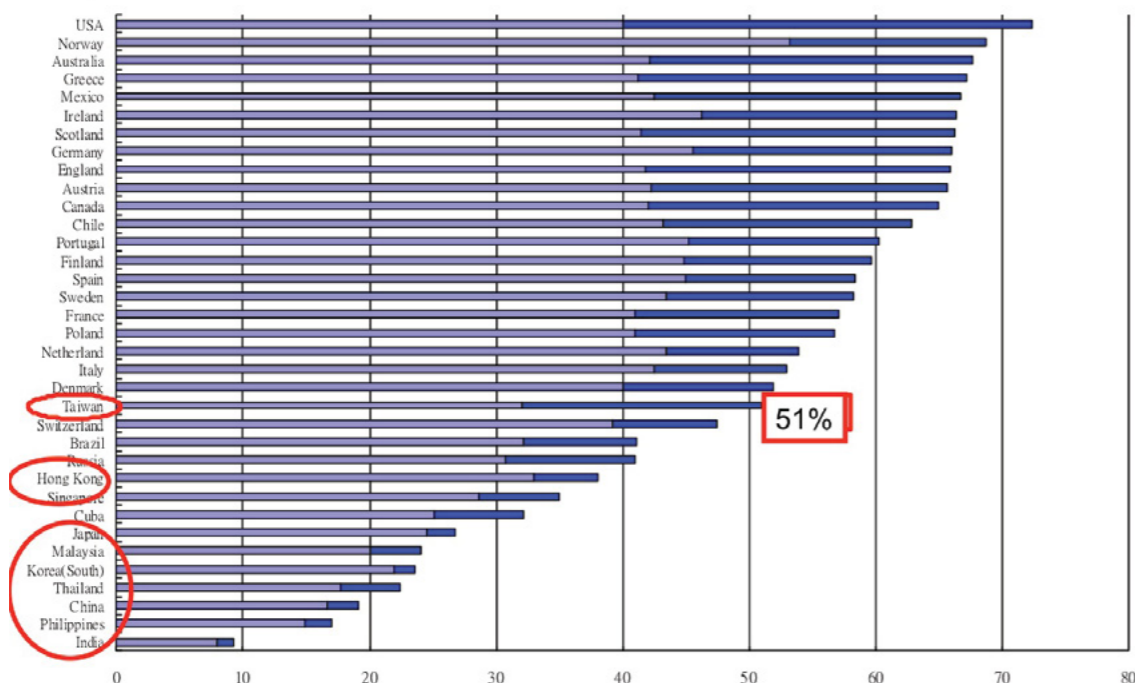
資料來源：2005-2008年國民營養健康狀況變遷調查 (NAHSIT)

### 世界各國過重及肥胖盛行率-成人女性



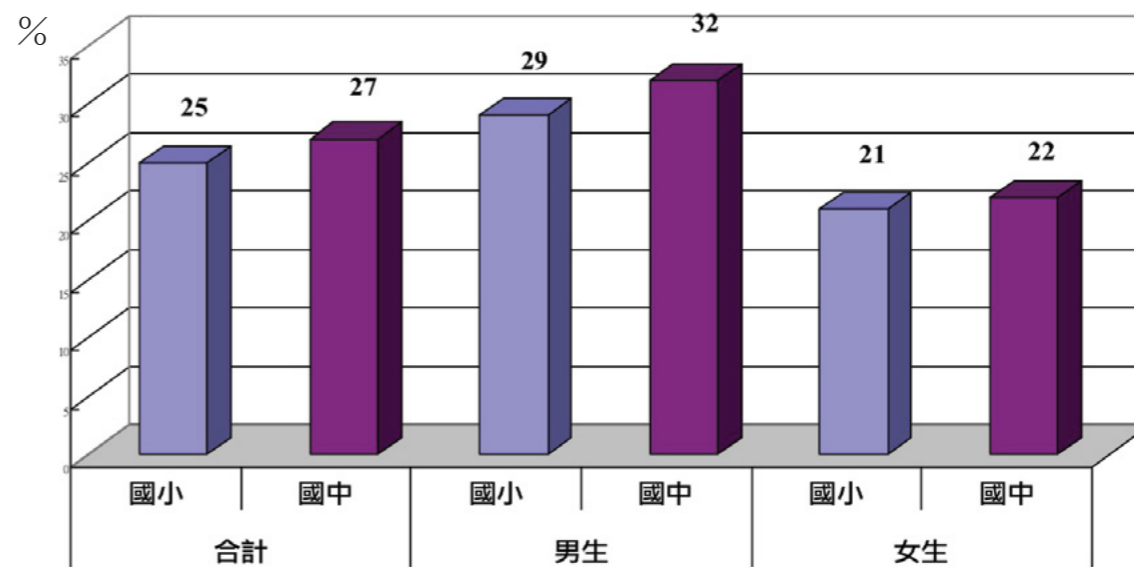
各國資料來源：國際肥胖研究學會 (International Association for the Study of Obesity, IASO)  
臺灣資料來源：2005-2008 國民營養健康狀況變遷調查 (NAHSIT)

### 世界各國過重及肥胖盛行率-成人男性



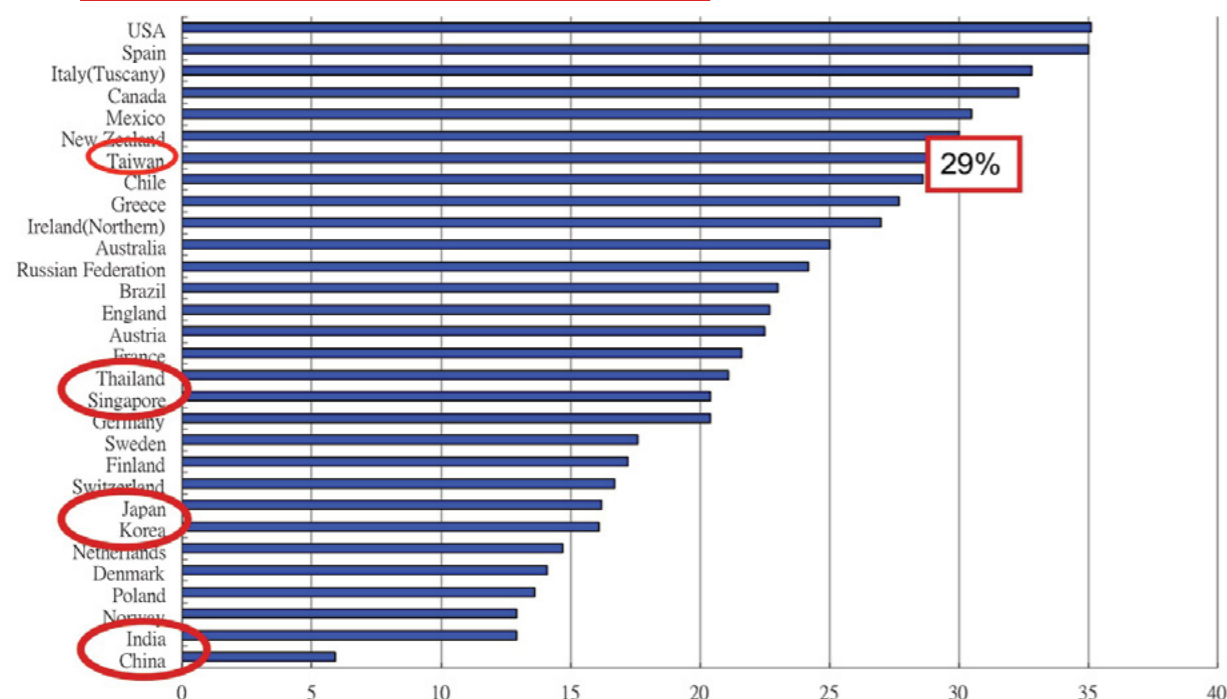
各國資料來源：國際肥胖研究學會 (International Association for the Study of Obesity, IASO)  
臺灣資料來源：2005-2008 國民營養健康狀況變遷調查 (NAHSIT)

### 臺灣過重及肥胖盛行率-兒童及青少年



資料來源：教育部98年調查資料

### 世界各國過重及肥胖盛行率-兒童及青少年 (男生)



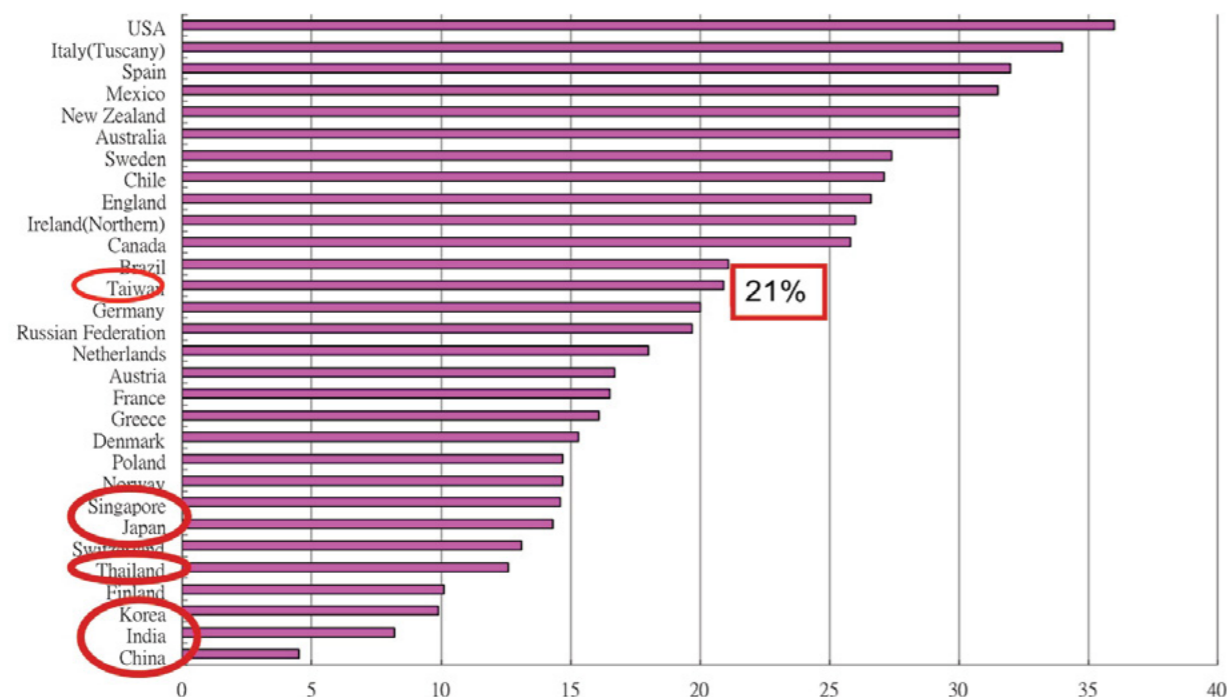
各國資料來源：國際肥胖研究學會 (International Association for the Study of Obesity, IASO)  
 臺灣資料來源：教育部98年調查資料

### 臺灣各縣市國中小學童過重及肥胖盛行率

縣市	過瘦 (%)	健康體位 (%)	過重及肥胖 (%)	縣市	過瘦 (%)	健康體位 (%)	過重及肥胖 (%)
高雄縣	19.1	52.5	28.4	南投縣	19.3	55.8	24.9
屏東縣	18.7	53.2	28.1	臺中市	20.4	55.2	24.4
嘉義縣	18.4	53.6	28.0	台東縣	18.3	57.3	24.4
雲林縣	18.7	53.4	27.9	台北市	20.9	54.8	24.3
高雄市	19.6	52.9	27.5	澎湖縣	22.0	53.8	24.2
台南縣	19.7	53.0	27.3	桃園縣	20.7	55.3	24.0
嘉義市	19.8	53.2	27.0	花蓮縣	18.4	58.1	23.5
彰化縣	19.0	54.0	27.0	苗栗縣	22.1	54.6	23.3
台北縣	19.5	53.9	26.6	宜蘭縣	21.9	54.8	23.3
台南市	20.4	53.1	26.5	新竹縣	22.4	55.5	22.1
基隆市	19.0	54.6	26.4	新竹市	24.1	54.5	21.4
金門縣	19.0	55.1	25.9	連江縣	16.5	62.5	21.0
台中縣	19.3	54.9	25.8	合計	20.0	54.2	25.8

資料來源：教育部98年調查資料

### 世界各國過重及肥胖盛行率-兒童及青少年 (女生)



各國資料來源：國際肥胖研究學會 (International Association for the Study of Obesity, IASO)  
 臺灣資料來源：教育部98年調查資料

我的體重健康嗎？

### 成人健康體重對照表

身高(公分)	正常體重範圍(公斤)	體重過重範圍(公斤)	肥胖(公斤)
	18.5 ≤ BMI < 24	24 ≤ BMI < 27	BMI ≥ 27
148	40.5 ~ 52.5	52.6 ~ 59	59.1
149	41.1 ~ 53.2	53.3 ~ 59.8	59.9
150	41.6 ~ 53.9	54 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9
156	45 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69	69.1
161	48 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70
162	48.6 ~ 62.9	63 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51 ~ 66	66.1 ~ 74.3	74.4
167	51.6 ~ 66.8	66.9 ~ 75.2	75.3
168	52.2 ~ 67.6	67.7 ~ 76.1	76.2
169	52.8 ~ 68.4	68.5 ~ 77	77.1
170	53.5 ~ 69.3	69.4 ~ 77.9	78

### 兒童及青少年健康體重對照表

年 齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

### 成人健康體重對照表

身高(公分)	正常體重範圍(公斤)	體重過重範圍(公斤)	肥胖(公斤)
	18.5 ≤ BMI < 24	24 ≤ BMI < 27	BMI ≥ 27
171	54.1 ~ 70.1	70.2 ~ 78.9	79
172	54.7 ~ 70.9	71 ~ 79.8	79.9
173	55.4 ~ 71.7	71.8 ~ 80.7	80.8
174	56 ~ 72.6	72.7 ~ 81.6	81.7
175	56.7 ~ 73.4	73.5 ~ 82.6	82.7
176	57.3 ~ 74.2	74.3 ~ 83.5	83.6
177	58 ~ 75.1	75.2 ~ 84.5	84.6
178	58.6 ~ 75.9	76 ~ 85.4	85.5
179	59.3 ~ 76.8	76.9 ~ 86.4	86.5
180	59.9 ~ 77.7	77.8 ~ 87.4	87.5
181	60.6 ~ 78.5	78.6 ~ 88.4	88.5
182	61.3 ~ 79.4	79.5 ~ 89.3	89.4
183	62 ~ 80.3	80.4 ~ 90.3	90.4
184	62.6 ~ 81.2	81.3 ~ 91.3	91.4
185	63.3 ~ 82	82.1 ~ 92.3	92.4
186	64 ~ 82.9	83 ~ 93.3	93.4
187	64.7 ~ 83.8	83.9 ~ 94.3	94.4
188	65.4 ~ 84.7	84.8 ~ 95.3	95.4
189	66.1 ~ 85.6	85.7 ~ 96.3	96.4
190	66.8 ~ 86.5	86.6 ~ 97.4	97.5

我的腰圍健康嗎？

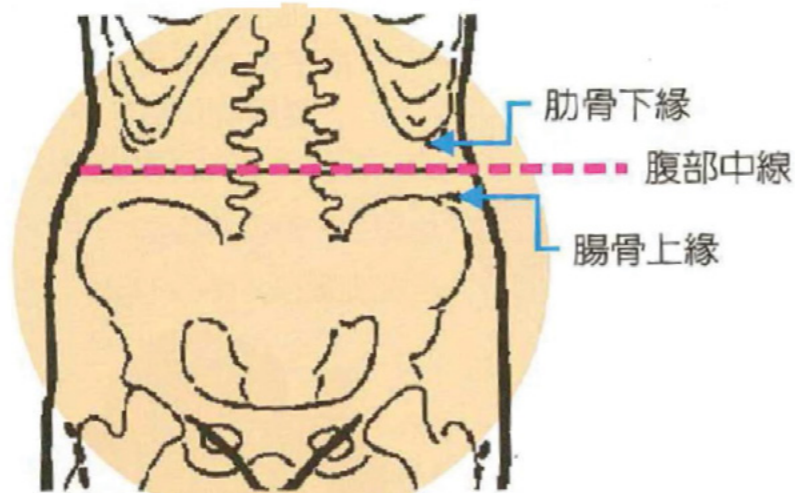
## 腰圍標準

- 腰圍能反映腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油脂、血糖升高，增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。
- 成人男性：小於90公分（35英吋）
- 成人女性：小於80公分（31英吋）

我有沒有致胖的生活型態？

23

## 腰圍怎麼量？



1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣（腸骨上緣）至肋骨下緣的中間點，同時注意皮尺與地面保持平行，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍數值。

## 致胖生活型態

- 只要有電梯，就選擇坐電梯而不爬樓梯
- 雖然走路只要10分鐘，我還是儘量開車或騎摩托車
- 邊看電視邊吃零食是最常做的休閒活動
- 經常看電視、打電腦玩電動連續超過2小時
- 整天窩在室內，很少從事戶外活動或運動
- 常吃高糖或高熱量零食
- 一天中吃蔬菜水果少於5份
- 常吃油炸食物
- 常喝含糖飲料
- 常吃宵夜、點心

## 如何維持健康體重？

## 計算一天所需熱量

每天活動量	體重過輕者所需熱量	體重正常者所需熱量	體重過重或肥胖者所需熱量
輕度工作	35 大卡×目前體重 (公斤)	30 大卡×目前體重 (公斤)	20~25 大卡×目前體重 (公斤)
中度工作	40 大卡×目前體重 (公斤)	35 大卡×目前體重 (公斤)	30 大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	45 大卡×目前體重 (公斤)	40 大卡×目前體重 (公斤)	35 大卡×目前體重 (公斤)
每天活動量	活動種類		
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員		
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褓母、護士、服務生		
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人		

## 舉例

### 1. 計算BMI：

夢露技士身高160公分，體重65公斤，BMI是25.4 kg/m<sup>2</sup> (=65÷1.6÷1.6)，體重屬於「過重」。

### 2. 計算所需熱量：

因他是坐辦公室的上班族，屬輕度工作，每天攝取熱量應在1300至1625大卡之間 (=20~25大卡×65公斤)。

### 3. 力行健康體重管理：

多運動和聰明吃：

方法1—每天減少攝取500大卡熱量。

方法2—每天減少攝食300大卡熱量，並多做體能活動消耗200大卡。

就可以每週減重約0.5公斤。

提醒您！控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡

## 減少500大卡的方法

- 少吃500大卡：少吃半個個人比薩、或少吃1個加蛋滿福堡、或少喝1杯珍珠奶茶並少吃兩個鍋貼。
- 少吃300大卡：少喝1杯珍珠奶茶、或少吃1包炸薯條（中）、或少吃2塊鳳梨酥
- 多動消耗200大卡：走路1小時、或騎腳踏車1小時、或慢跑20分鐘。

## 減少熱量小秘訣

- 減少100大卡熱量，約等於少吃三分之一碗飯，或將炸排骨改滷排骨，或少喝1瓶三合一罐裝咖啡，或半杯連鎖茶飲店之全糖飲料。
- 減少200大卡熱量，約等於少吃半個太陽餅，或一個鳳梨酥，或一個桂圓蛋糕，或少喝一杯連鎖飲料店之全糖飲料。
- 減少300大卡熱量，約等於少吃炸雞排的裹粉油炸皮（兩個巴掌大），或少吃三球冰淇淋。

## 聰明吃十秘訣

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

## 快樂動十秘訣

- 每天規律運動30分鐘，或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上。
- 沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量。例如：
  1. 上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
  2. 上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
  3. 步行去買午、晚餐；或步行去用餐；步行前往超市；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
  4. 上下樓層多爬樓梯
  5. 到前一站或下一站倒垃圾
  6. 幫忙做家事
  7. 遛狗
  8. 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
  9. 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
  10. 減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間

類別	品名	市售容(重)量	100大卡的份量
飲料	珍珠奶茶	500 毫升/杯	1/3 杯
	連鎖飲料店之全糖飲料	500 毫升/杯	1/2 杯
	包裝果菜汁	250 毫升/罐	1 罐
	罐裝可樂	240 毫升/罐	1 罐
	運動飲料	350 毫升/罐	1 罐
	三合一罐裝咖啡	240 毫升/罐	1 罐
	乳酸飲料	100 毫升/罐	約 1.5 罐
零食點心	太陽餅	55 公克/個	1/2 個
	芋頭酥	55 公克/個	1/2 個
	綠豆椪	78 公克/個	1/2 個
	桂圓蛋糕	55 公克/個	1/2 個
	紅豆車輪餅	93 公克/個	1/2 個
	沙琪瑪	20 公克/個	約 1 個
	鳳梨酥	25 公克/個	約 1 個
	甜甜圈	20 公克/個	1 個
	肉脯喜餅	20 公克/1 小塊	1 小塊
	紅豆牛奶冰棒	89 公克/支	1 支
	冰淇淋	55 公克 /1 球	1 球
	牛軋糖	14 公克/1 塊	1.5 塊
	巧克力棒	50 公克/盒	約 1/2 盒
洋芋片	190 公克/罐	約 1/10 罐	

100大卡食物熱量表  
資料來源：台北市立聯合醫院  
營養部彙整

## 天天量體重

- 每天量體重，可隨時提醒自己維持健康體重。
- 規律生活，作息睡眠正常，不致因賀爾蒙紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。

## 健康飲食篇

1. 如何攝取均衡的飲食
2. 知道自己的熱量了，如何規劃飲食飲食內容如何才健康
3. 飲食內容如何選
4. 飲食行為如何才健康
5. 烹調方式如何才健康
6. 外食選擇如何才健康
7. 幫助控制熱量攝取的小秘訣
8. 走在健康飲食路上，不要相信偏方減肥術

## 健康飲食篇



### 1. 均衡飲食

#### 瞭解個人飲食目標

• 對照飲食指南

• 對照國人膳食營養素  
參考攝取量(Dietary  
Reference Intakes, DRIs)

• 對照自己年齡  
性別運動量與  
體型

## 2. 計算自己一天所需熱量

(大卡/公斤)	過重	標準	不足
輕度	25	30	35
中等	30	35	40
重度	35	40	45



## 2. 知道自己的熱量了，如何規劃飲食？

165公分、55公斤  
每日需要1650Kcal

早餐400 Kcal

午餐600 Kcal

晚餐650 Kcal



## 3. 飲食內容-每日飲食指南

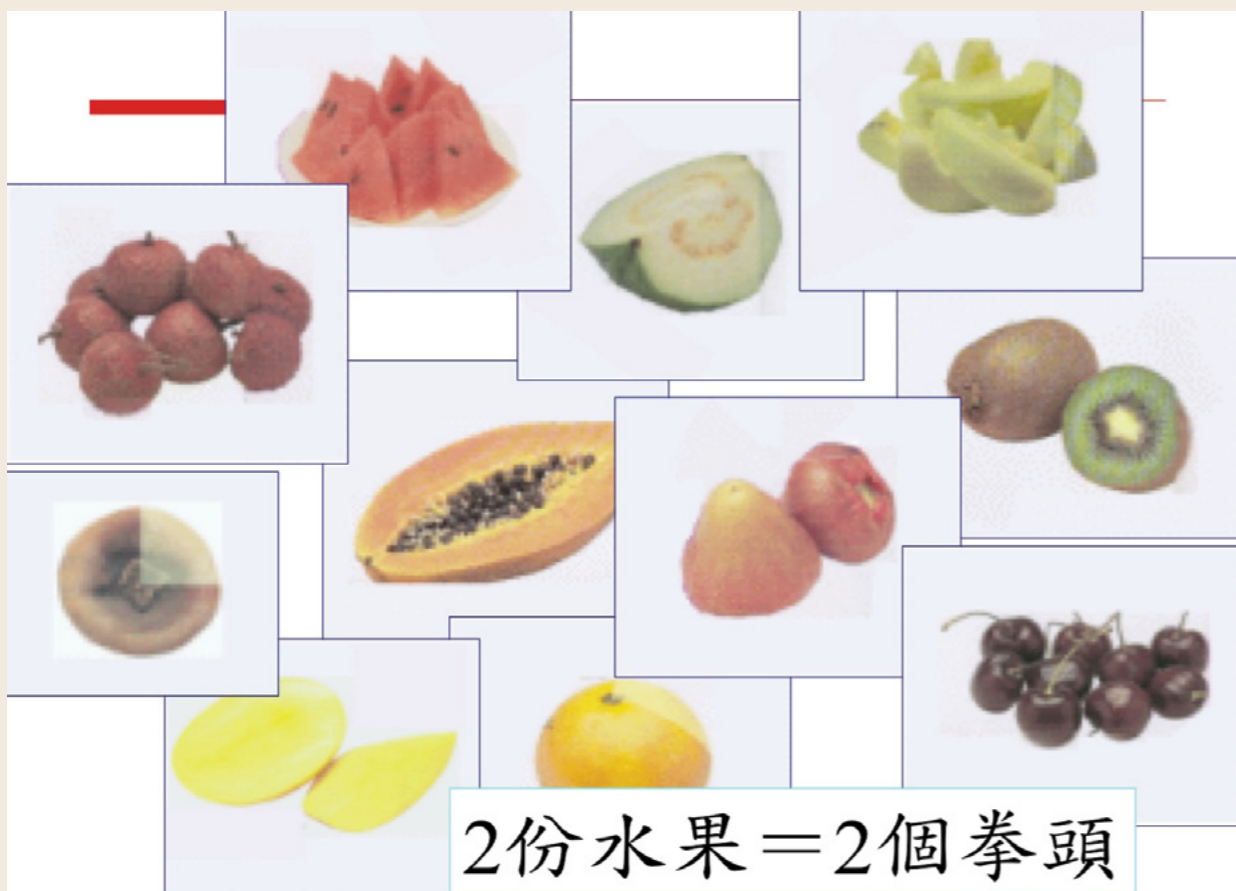
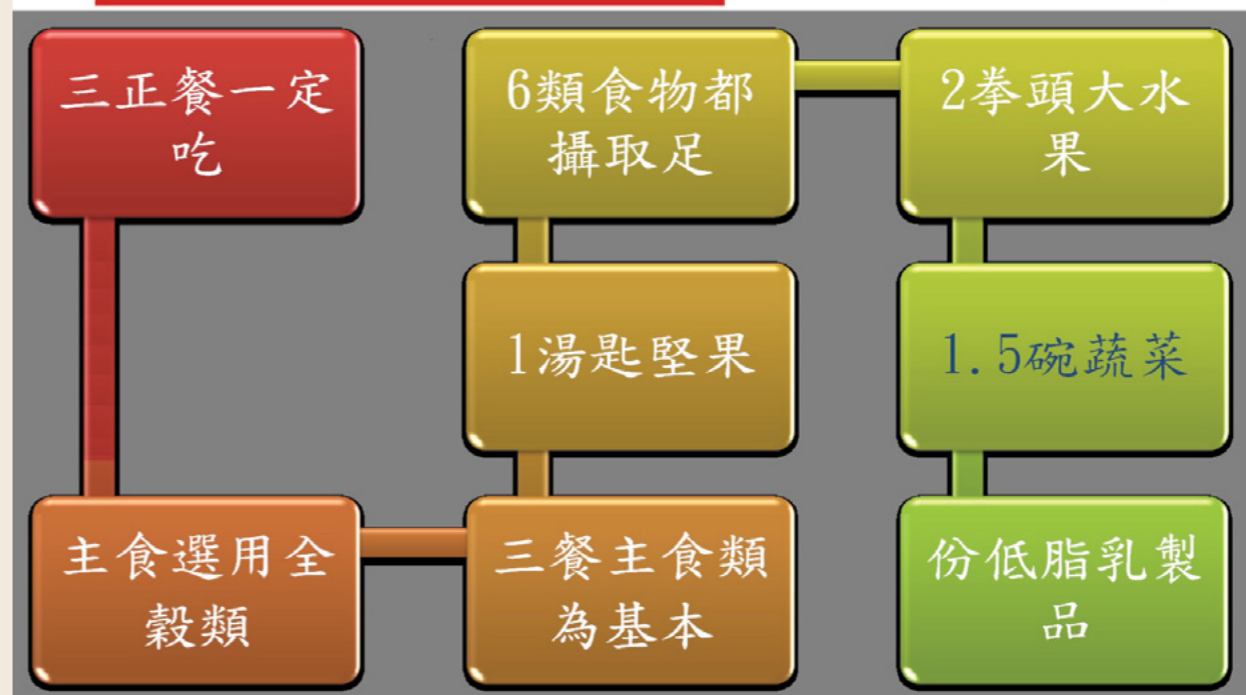
100.7.6公佈

六大類	份量	份量單位說明
全穀根莖類	1.5~4碗	每碗：飯一碗（200公克）；雜糧穀粉80公克；或中型饅頭1個；或薄吐司2片（100公克）。
豆魚肉蛋類	3~8份	每份：肉或家禽或魚類一兩或成人半個手掌大小（約35公克）或豆腐一塊（100公克）；黃豆20公克或豆漿一杯（260c.c.）或蛋一個。
低脂乳品類	1.5~2杯	每杯：低脂牛奶一杯（240c.c.）、低脂奶粉3湯匙（25公克）
蔬菜類	1.5-2.5碗	生重100公克，煮熟約為半碗
水果類	2~4份	每個：中型橘子一個、小型蘋果一個、小型香蕉一根、切塊水果一碗。
油脂與堅果種子類	3~7茶匙及堅果種子類1份	每茶匙油：5公克 每份堅果：7~8公克

### 3份蔬菜 = 300公克 = 1½碗煮熟蔬菜



### 3. 飲食內容

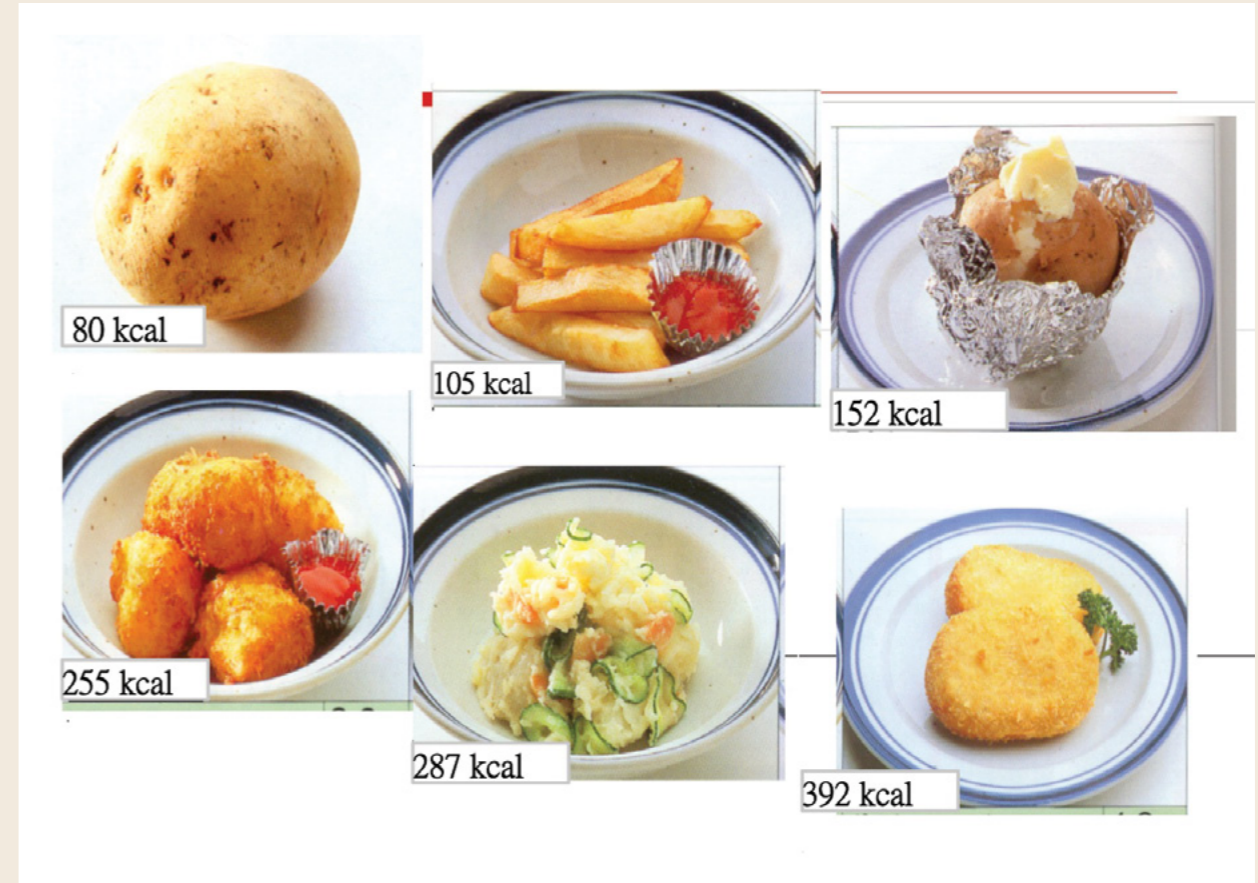


全脂奶      低脂奶      脫脂奶

蛋白質	8	8	8
脂肪	9	4.5	0.5
醣類	12	12	12
熱量	160	120	85

## 4. 飲食行為

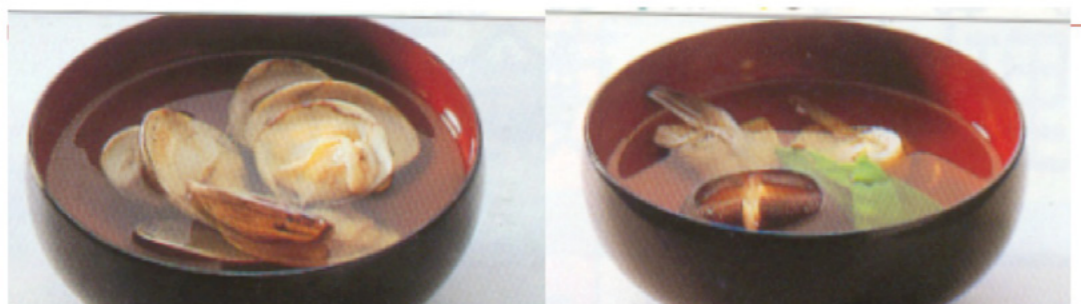
1. 細嚼慢嚥：25~35下
2. 每餐只吃8分飽
3. 不把自己當食物垃圾桶
4. 不用肉燥、滷汁、豬油或菜餚的湯汁拌飯
5. 不吃肥肉；並會剔除雞鴨魚肉皮的肥油
6. 油炸食品去除油炸麵皮後再吃
7. 生菜沙拉不添加過多調味醬
8. 多選擇低熱量、高營養的食物
9. 將帶湯汁的菜餚稍加瀝乾後再吃
10. 口渴時僅喝開水或無糖茶類
11. 吃完東西立刻刷牙並不再進食



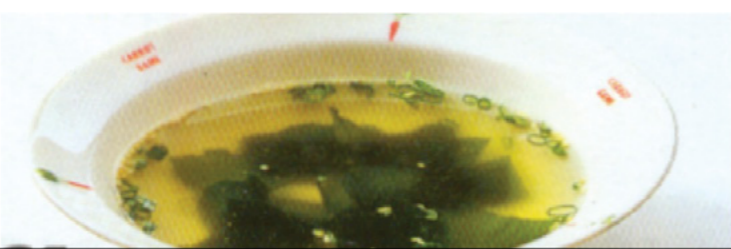
## 5. 烹調方式

1. 選用糙米、五穀雜糧烹煮米飯
2. 每餐至少2種以上蔬菜
3. 每餐純雞鴨魚肉的菜餚最多1種
4. 每週油炸食物不到3次、爆炒、油煎每餐不過2種
5. 煮菜前算好用餐人數及份量
6. 以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法
7. 少用糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒的烹調方式
8. 善用蔥、蒜、薑等天然食材來增加美味
9. 烹調時少加糖、鹽、醬料、勾芡、油淋方式
10. 使用不沾鍋以減少炒菜用油量





蛤蜊湯 12 大卡 | 菇類湯 12 大卡



紫菜味噌湯 12 大卡

## 6. 外食選擇

1. 選擇餐飲店時，會把飲食是否較健康放入考量
2. 到餐廳、自助餐店時主動詢問是否有五穀飯的提供
3. 餐廳用餐會主動要求白開水或無糖茶，不喝果汁或含糖飲料佐餐
4. 每餐點菜一定注意點到足夠的蔬菜
5. 能不買就不買油炸的食物
6. 不買也不喝含糖飲料
7. 不因為促銷、折價券的引誘購買不必要的零食點心
8. 購買包裝食品時會注意熱量和營養成分
9. 儘量優先選取高纖低脂的食物
10. 儘量不選擇吃到飽、點到飽的餐廳用餐或聚餐



飲料種類	含糖量(重量%)
紅綠茶 (低糖)	4.0~5.6
紅綠茶 (一般)	6.0~9.8
果汁	10.6~13.0
碳酸飲料	9.4~13.0
運動飲料	6.8~8.0



				
100 c.c.	245 c.c.	350 c.c.	700 c.c.	
77 kcal	128 kcal	172 kcal	160~320kcal	
15公克	32公克砂	43公克砂	40~80公克砂	
砂糖	糖	糖	糖	

## 歐式自助餐菜色舉例

第一盤	生菜沙拉	麵包1個 +1片	奶油	生蠔1、鮮 蝦2、燻鮭 魚3片	開胃菜 2種	
第二盤	生魚片6片	手捲1捲	花壽司3 個	涼拌小菜3 種		
第三盤	炸起司豬 排1塊	雞肉2塊	非力牛 排1片	炸柳葉魚1 尾	混炒蔬 菜3種	肉串1 串
第四盤	水果1盤	果凍1盒				
第五盤	蛋糕4小塊	布丁一杯	冰淇淋2 球			
飲料	果汁2杯	冰沙1杯	咖啡1杯			

1500 kcal

1900 kcal

2300 kcal

2700 kcal

答案

## 7. 幫助控制熱量的小秘訣

1. 設定體重目標、減重目標，訂好激勵自己的獎賞
2. 每天測量體重，一發現增重趨勢，就檢視飲食活動狀況
3. 瞭解自己吃零食的行為模式，盡量避免
4. 瞭解自己非正餐的動機點，並設法減少發生
5. 將吃甜點、零食的習慣改以水果取代
6. 白開水、牛奶或水果除外，睡前三個小時儘量不再進食

50公斤女性跳30分鐘  
中強度有氧舞蹈 = 150 kcal


= 300 c.c 柳橙汁  
= 215 c.c. 全脂奶  
= 140 c.c. 冰淇淋  
= 32 g pound cake  
= 27 g 腰果花生  
= 1.5 匙 美乃滋  
= 0.5 份 三明治

一份速食餐

(豬肉漢堡+中包薯條+350c.c.可  
樂 = 820大卡)

= 81分鐘自由式游泳  
= 93分鐘籃球  
= 98分鐘慢跑  
= 132分鐘網球  
= 221分鐘上班族健康操

## 認識卡路里—ex.常見食品與運動

品名	熱量 (大卡)	60公斤者走 路分鐘數	60公斤者爬 樓梯階梯數	2046階
奶茶 重量杯	350	113	2431	
花生糖 一片	221	71	1535	
牛軋糖 3顆	180	58	1250	
夏威夷火山豆10顆	176	57	1222	
鳳梨酥 1個	175	56	1215	
汽水1罐	140	45	972	
麻糬糰 1個	100	32	694	
花生一湯匙(20個)	90	29	625	
牛舌餅 2片	80	26	556	
巧克力球1球	75	24	521	
杏仁果8顆	55	18	382	
三合一咖啡隨身包	54	17	375	

## 8. 走在健康飲食路上， 不要相信偏方減肥術

禁食法	• 重要營養素缺乏，體重掉落太快，肌肉流失，腎臟及腦部損傷。
甜食零食減肥法	• 蛋白質、維生素、礦物質、纖維等重要營養素缺乏，進而造成肌肉流失
高蛋白低熱量法	• 腎臟及腦部的傷，電解質不平衡可引起死亡
單一食物控制法	• 營養素不平衡，單調不易持久，容易造成肌肉流失
吃肉減肥法	• 不適用於心血管疾病及糖尿病者。營養素不均衡，腎臟及腦部的損傷
極低脂肪飲食	• 缺乏必須脂肪酸、脂溶性維生素利用率降低。食物選擇少，飽足感差。
減肥餐包	• 價格昂貴、缺乏正常飲食、單調、無法長時間進行。

## 聰明吃十秘訣

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

## 生活化運動篇



## 什麼是身體活動?什麼是運動?

**身體活動(physical activity)的範圍涵蓋運動**，係指任何身體的動作，藉由骨骼肌的收縮及能量的消耗而來。身體活動包括休閒、工作、交通等時間，從事各項活動。例如：健走、園藝及做家事等。

強調生活型態的改變

**運動(exercise)**是指有計畫、有組織及重複的執行身體的動作，來改善或維持心肺耐力、柔軟度、肌力及維持健康體重等。例如：游泳、太極拳、土風舞...等。

強調結構活動的介入

## 身體活動的好處 (立即)

- 增加新陳代謝
  - 降低血糖
  - 增加肌肉組織
  - 燃燒熱量
- 促進心理健康
  - 增加自尊、自信
  - 幸福感增加
  - 促進生活滿意度
  - 減少憂鬱
  - 降低憤怒
  - 協助適應焦慮
  - 有助於放鬆
- 促進睡眠
- 有助於戒菸
- 增加疼痛的忍耐力
- 促進某些荷爾蒙的功能
- 增加腦部血液循環
- 促進認知功能

62

## 身體活動的好處 (長期)

- 促進整體生活品質(增加壽命)
- 減少罹患心血管疾病的機會
  - 心臟病突發
  - 中風
  - 高血壓
  - 三酸甘油脂(血中脂肪)
  - 增加好膽固醇(高密度膽固醇)
- 降低得糖尿病的風險
- 降低罹患癌症的風險
  - 大腸癌
  - 乳癌
  - 睪丸癌
- 增強免疫功能
- 維持健康體重
  - 控制體重
  - 減輕體重
  - 有助於體脂肪的減少
  - 減少危險的腹部脂肪
  - 維繫減重成效的必要條件
- 促進心理健康
  - 預防憂鬱症
  - 預防焦慮
- 強化肌肉骨骼
  - 降低老人跌倒的風險
  - 減少骨質疏鬆的風險
  - 減少關節負擔

63

## 運動強度的定義

### ■ 利用心跳率監測運動強度

- 估算最大心跳率: 220 - 年齡
- 強度程度:
  - ✓ 55 - 65% 坐式生活, 改善健康
  - ✓ 70 - 85% 活動型, 改善心肺適能
  - ✓ >85% 運動選手, 增進運動表現

*Example: 40歲的人*

$$(220 - 40) * 70\% = 126 \text{ bpm}$$

$$(220 - 40) * 85\% = 153 \text{ bpm}$$

*目標心跳率126-153 bpm*

## 運動強度的定義

- **中等費力的身體活動**：持續從事10分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- **費力的身體活動**：持續從事10分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

65

## 解決無法規律運動的小撇步

- 找時間做運動，如午休時間，走路。
- 出差、旅遊時，可在住宿旅館的大廳走路、爬樓梯或逛逛在地的大賣場或市集，累積身體活動。
- 跟小孩一起運動，外出散步，玩追跑的遊戲。
- 掃地、拖地時加大動作幅度。
- 選擇最不需要設備的活動，如走路、慢跑、跳繩、柔軟操。
- 在家裡、辦公室附近找便宜、方便的資源(公園、職場辦的課程、活動)。

67

## 國人身體活動建議量

根據美國疾病控制中心之建議--

### ■ 兒童與青少年

每週必須至少從事210分鐘以上的中等費力的身體活動，若體能不錯，還可以加上至少90分鐘的費力身體活動，包含健康操、健走、跑步、騎腳踏車等。

### ■ 成年人

每週必須從事150分鐘以上的中等費力身體活動，相當於75分鐘的費力身體活動，除了心肺有氧適能，還有肌肉適能以及柔軟度，這對於日常生活的工作及活動，都有所助益喔！

66

## 解決無法規律運動的小撇步

無法規律運動的原因	試試看...
我沒有時間去做身體活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 挑出可用的時間。檢視一個禮拜每天的作息活動。</li> <li>■ 至少確定3個30分鐘的時段，用來做身體活動。</li> </ul>
沒有人陪我一起運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 認識有在做身體活動的新朋友。例如：可以參加一些團體，像是運動中心等。</li> </ul>
下班回家後就很累了	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 把身體活動的時間計劃在一天或一星期中感覺最有活力的時候</li> </ul>
我已經有好多要做的事，應該如何把身體活動加進來呢？	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 提前計劃。將身體活動規律的寫在你的行事曆中，然後維持和自己的約會。</li> </ul>

68

## 解決無法規律運動的小撇步

害怕因嘗試身體活動而造成傷害	<ul style="list-style-type: none"> <li>可向相關的專業的人諮詢或是使用相關教材學習，如何在年齡、體適能程度、技巧以及健康狀態中，找到適合自己的身體活動</li> </ul>
身體不協調，我無法學習新的身體活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>選擇不需要學習新技能的活動，像是走路、爬樓梯或是慢跑</li> </ul>
有較小的小孩，我沒有自己的時間可以去身體活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>可以和朋友、鄰居或是家族裡有小孩的一起請保母看顧小孩。</li> <li>隨著小孩的成長，全家就可以一起騎腳踏車或走路。也是另一種增加身體活動的機會。</li> </ul>

69

## 運動生活化之小撇步

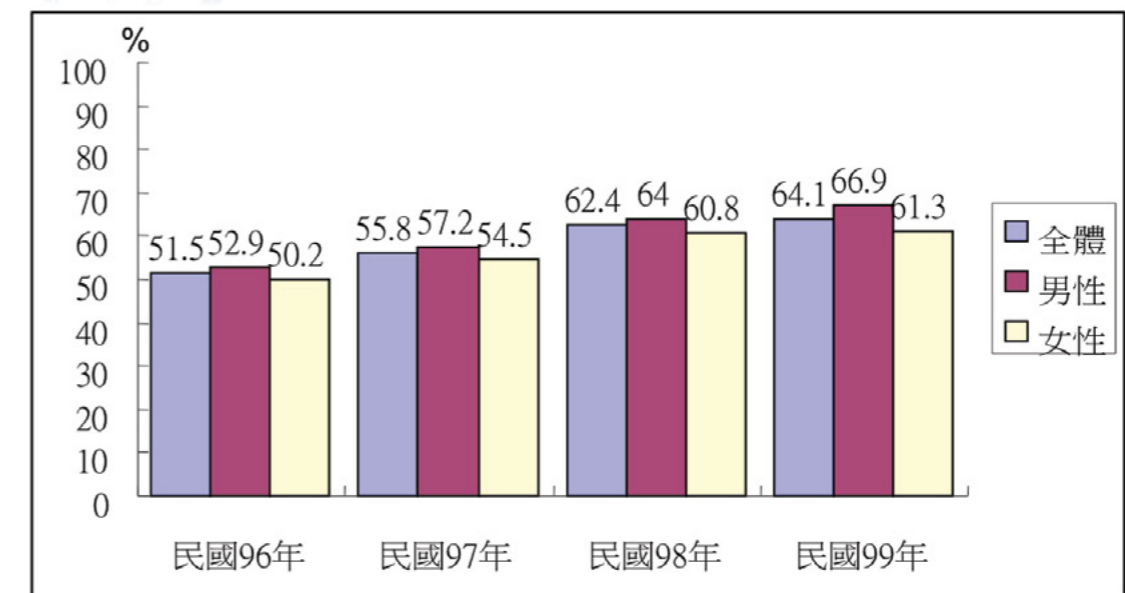
- 日常生活中找出時間來活動，例如：洗澡前20至30分鐘，或是找出二個更短的10至20分鐘，開會前、午餐後、晚飯前都是好機會。
- 將久坐的靜態時間改做為動態的活動
  - 外出或是上下班(學)不妨多多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地。
  - 可以走樓梯就不要坐電梯。
  - 多和家人到戶外活動，騎腳踏車或其他活動。
  - 假日可以自己動手整理家裡、擦擦地板，也可以增加運動量!

71

## 運動生活化之小撇步



## 國人運動情形



資料來源: 健康行為危險因子測調查 (BRFSS)(電話)

## 你開始運動了嗎…

- 不知道身體活動的好處，也沒有規律動的習慣…
- 知道身體活動的好處，但還沒開始運動…
- 知道身體活動的好處，已開始運動但還不規律…
- 知道身體活動的好處，也開始規律的身體活動了…

## 我的活力計畫

項 目	建 議 計 畫
沒有做 <b>費力</b> 或 <b>中等費力</b> 的運動，未來六個月內我也不想開始動起來。	<p>孵蛋一族</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 藉由每天累積30分鐘，就可以立即得到好處喔！</li> <li>➢ 可以從做家事、出外騎腳踏車或走路，每次至少10分鐘，慢慢累積。</li> </ul>
現在沒有做 <b>費力</b> 或 <b>中等費力</b> 的運動，未來六個月內我會想開始動起來。	<p>整裝待發族</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 以前沒有運動習慣的人，可以由簡單的身體活動開始。每日一萬步，健康有保固！</li> </ul>
我現在有做 <b>費力</b> 或 <b>中等費力</b> 的運動，但是還不規律。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 動起來了喔!! 試試每週有5到7天從事30到60分鐘中等費力的身體活動。例如：騎腳踏車、快走等。</li> </ul>
現在做的 <b>費力</b> 的運動少於每週三次，或 <b>中等費力</b> 的運動少於每週五次。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 開始有了規律的運動，若要增強心肺耐力與肌力，則每週3到5天從事20到40分鐘費力的身體活動。例如：跑步、游泳、有氧舞蹈等。</li> </ul>

74

## 我的活力計畫

每天做 <b>中等費力</b> 的運動30分鐘，每週多於五天，持續1到5個月了。	活力旺盛族，要繼續維持喔!!
每天做 <b>中等費力</b> 的運動30分鐘，每週多於五天，持續6個月了。	
做 <b>費力</b> 的運動20分鐘，每週多於三天，持續1到5個月了。	
做 <b>費力</b> 的運動20分鐘，每週多於三天，持續6個月了。	

75

## 暖身運動

- 開始做較激烈的運動時，暖身運動至少要做到心跳加速、稍微出汗的程度，全身肌肉較溫暖後，再開始運動。例如：跑步之前，採用走路作為暖身，增加關節的活動度以及肌肉的延展性，進而達到預防運動傷害的目的。



76

## 身體活動的可能風險



## 運動中...



## 運動前...



## 運動後...



## 遇到傷害該如何處理

- 保護 - 保護受傷的部位，防止進一步的傷害
- 休息 - 讓傷處好好休息，避免不舒服或腫脹
- 冰敷 - 降溫以消腫、緩解疼痛及減輕發炎
- 壓迫 - 間斷或持續加壓傷處，減少腫脹情形
- 抬高 - 儘量抬高受傷的部位，使其高於心臟

## 各類運動消耗熱量表

運動項目	運動30分鐘所消耗的熱量 單位：大卡				
	50公斤	55公斤	60公斤	65公斤	70公斤
伸展運動	63	69	75	81	87
騎腳踏車(8.8公里/小時)	75	82.5	90	97.5	105
走路(4公里/小時)	77.4	85.2	93	100.8	108.6
高爾夫球	92.4	101.7	111	120	129.6
保齡球	99.9	110.1	120	129.9	140.1
快走(6公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
划船(4公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
有氧舞蹈	126	138	150	162	177
羽毛球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
排球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
乒乓球	132.6	145.8	159	172.2	185.4
網球	155.1	170.4	186	201.6	216.9
溜直排輪	201	219	240	261	279
跳繩(60-80下/分鐘)	225	247.5	270	292.5	315
慢跑(145公尺/分鐘)	235	258.5	282	305.5	329
拳擊	285	313.5	342	370.5	399
蛙式游泳	297	324	354	384	414
自由式游泳	435	480	525	567	612

# 附錄3

## 健康體重管理計畫問答集

### 目錄

#### 壹、「健康100 臺灣動起來」健康體重管理計畫 ----- 73

一、為什麼衛生署國民健康局要推動健康體重管理計畫？	73
二、參加健康體重管理計畫的規則？	73
三、個人如何參加健康體重管理計畫？	73
四、機關團體如何參加健康體重管理計畫？	73
五、團體報名時，要填寫哪些資料呢？	74
六、上傳資料一定要有姓名及出生年月日嗎？資料存在哪裡？安全嗎？	74
七、參加健康體重管理計畫有什麼好處？	74
八、為什麼只讓年齡6歲至64歲者參加？	74
九、過重的標準不是BMI $\geq$ 24 kg/m <sup>2</sup> 嗎？為何BMI $\geq$ 20 kg/m <sup>2</sup> 就可以參加？	75
十、健康體重管理計畫號召60萬人共同減重600公噸，相當於每人減重1公斤，請問減重1公斤對身體的益處大嗎？	75

#### 貳、臺灣過重及肥胖的盛行率 ----- 75

十一、每個人的健康體重標準都相同嗎？	75
十二、什麼是身體質量指數 (Body Mass Index，簡稱BMI)？	75
十三、國人過重及肥胖的定義	76
十四、體重過重或肥胖對健康的影響？	77
十五、體重過輕對健康的影響？	77
十六、臺灣人肥胖的情形嚴重嗎？	77
十七、國人為什麼會越來越胖？	77
十八、小孩子胖沒有關係，長大以後因為長高就不會胖？	78
十九、政府現在與未來對肥胖防治的相關因應措施？	78

#### 參、維持健康體重 ----- 78

二十、如何健康減重？	78
二十一、體重過輕者如何維持健康體重？	79
二十二、民眾如何避免過度減重導致體重過輕？	80
二十三、理想減重速度？	80
二十四、減重者每天熱量不得低於多少卡？	80
二十五、每週減重0.5公斤的方法？	80

#### 肆、個人健康飲食—聰明吃 ----- 80

二十六、喝水也會胖嗎？	80
二十七、體重為什麼會增加？	81
二十八、減重是不是一定要挨餓？	81
二十九、如何計算一天所需熱量？	81
三十、有沒有比較快的減肥方法？	82
三十一、吃進熱量後，要運動多久可以消耗掉？	83
三十二、什麼是容易致胖的生活型態？	83

#### 伍、個人健康運動—快樂動 ----- 83

三十三、我需要多少身體活動？	83
三十四、伸展或瑜珈對減重有幫助嗎？	84
三十五、可以只局部瘦腰、瘦大腿嗎？	84
三十六、沒有時間做運動怎麼辦？	84
三十七、身體活動時要注意什麼？	85
三十八、運動前為什麼要暖身？	85
三十九、若在活動中不小心受傷了，該如何處理？	85
四十、運動到底可以消耗多少熱量？	86
四十一、運動那麼久才消耗一點熱量，那是不是只要控制飲食就好了？	86

## 壹、健康體重管理計畫

一、為什麼衛生署國民健康局要推動健康體重管理計畫？

答：

- (一) 依據調查，男性每2人就有1人為過重或肥胖，女性每3人就有1人為過重或肥胖，兒童及青少年每4人就有1人為過重或肥胖。
- (二) 肥胖對健康的影響甚大，除了會造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病，國人十大死因中，有8項死因與肥胖有關。
- (三) 為協助國人擺脫肥胖帶來的威脅，學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活，改善致胖環境，衛生署國民健康局在民國100年，推動健康體重管理計畫，倡議動態生活、提升民眾對熱量及營養的知能、培養自我健康體重管理能力，增進身心及社會健康。

二、參加健康體重管理計畫的規則？

答：

- (一) 參與體重控制活動的民眾必須符合下列條件：
  1. 在臺設籍、居住、工作、就學的民眾。
  2. 年齡6歲至64歲。
  3. 年齡6-17歲兒童及青少年，依行政院衛生署標準為體重過重或肥胖者。
  4. 年齡18-64歲BMI大於等於20kg/m<sup>2</sup>者。
  5. 孕婦不予納入。
  6. 以健康飲食及運動方式健康減重。
  7. 經醫師診斷不適參加體重控制者，不得參加。
- (二) 民眾於活動期間隨時可加入健康體重管理活動。  
(詳情請見國民健康局網站公告)

三、個人如何參加健康體重管理計畫？

答：

凡年齡6歲至64歲，符合第二題條件的民眾，都可透過email、傳真、或打電話向各縣市衛生局、衛生所及各縣市公布報名地點報名，可至健康體重管理計畫網頁，或本局首頁搜尋活動相關資訊。

四、機關團體如何參加健康體重管理計畫？

答：

- (一) 歡迎機關團體的員工及家屬組隊報名參加，只要年齡6歲至64歲、符合第二題條件的民眾，都可揪團報名本活動，可透過email、傳真、或打電話向各縣市衛生局、衛生所及各縣市公布報名地點報名。

(二) 民眾亦可自行組隊參加，或依意願與其他團隊合併。

(三) 組隊團隊應定期將體重管理成效上傳至國民健康局健康體重管理資訊網，上傳資料包括：報名日期、姓名、性別、出生年月日、年齡、縣市、鄉鎮、聯絡電話、前後測身高、體重、BMI等，資料亦可以書面抄寫或用excel 檔案建檔交由衛生局、衛生所上傳。

五、團體報名時，要填寫哪些資料呢？

答：

Excel報名表必填欄位為報名日期、姓名、出生年月日、年齡、性別、聯絡電話(手機或市話2選1)、鄉鎮市區、前測資料(身高及體重)及減重目標。

六、上傳資料一定要有姓名及出生年月日嗎？資料存在哪裡？安全嗎？

答：

- (一) 姓名及出生年月日為上傳必填欄位，這是為了確認報名者資料的正確性，為兼顧報名者資料安全，我們並不要求填寫身份證號碼。
- (二) 所有民眾上傳資料，皆存在一個資料庫，由國民健康局維護，各團隊只能看到自己團隊資料，不會看到其他團隊資料，民眾可以放心。
- (三) 上傳資料可讓報名單位或團隊領導人適時給予鼓勵。
- (四) 健康體重管理計畫中，本局及衛生局皆會舉辦抽獎活動，有姓名及出生年月日等資料，才能維護抽獎正確性及公平性。
- (五) 本局發送宣導品及補助經費核銷皆須有名冊，以符合政風及審計規定，請參加活動的民眾務必配合。

七、參加健康體重管理計畫有什麼好處？

答：

- (一) 衛生局將提供報名者健康飲食、運動及體重控制諮詢講座等服務。
- (二) 獲得「健康生活動起來」手冊，學習「聰明吃、快樂動、天天量體重」，以健康方式減重。
- (三) 未來可到合作的相關健康產業，享受優惠服務。
- (四) 各縣市辦理之獎勵措施。

八、為什麼只讓年齡6歲至64歲者參加？

答：

- (一) 肥胖防治不分年齡，從孕婦體重控制及嬰幼兒哺育母乳皆是人生重要的肥胖防治關鍵時期。國民健康局希望自小學學童(6歲)起，學會健康飲食、規律運動及自我體重管理的基本知能，培養終身健康的生活型態。
- (二) 國際肥胖研究協會文獻指出，65歲以上長者未必需要減重，除非是因為疾病治療需求，例如控制血壓、血糖，減輕膝關節負擔等，才會建議老人家減重。許多文獻提到身體活動對老年人健康有好處，因此，健康體重管理計畫減重對象雖不包括65歲以上的長者，但仍鼓勵長者培養「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活型態，維持最佳健康狀態。

九、過重的標準不是BMI≥24 kg/m<sup>2</sup>嗎？為何BMI≥20 kg/m<sup>2</sup>就可以參加？

答：

世界衛生組織報告指出，當BMI大於20 kg/m<sup>2</sup>，罹患疾病的機率隨BMI上升而漸漸增加，因此除了體重過重（24 kg/m<sup>2</sup>≤BMI<27 kg/m<sup>2</sup>）或肥胖（BMI≥27 kg/m<sup>2</sup>）、體脂過多的民眾（男性腰圍≥90公分，女性腰圍≥80公分）參與活動，也請BMI≥20 kg/m<sup>2</sup>民眾一起學習健康體重管理秘訣，不僅在100年甩掉贅肉，更進一步培養良好體能及健康飲食習慣，維持健康體重，遠離肥胖的危害。

十、健康體重管理計畫號召60萬人共同減重600公噸，相當於每人減重1公斤，請問減重1公斤對身體的益處大嗎？

答：

這項減重活動是要透過揪團「小額募油」，團結力量大，相互支持，經由減重1公斤的過程中，學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」，養成一生受用的健康生活方式。

## 貳、臺灣過重及肥胖的盛行率

十一、每個人的健康體重標準都相同嗎？

答：

每個人的健康體重隨著年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來界定健康體重，以成人來說，18.5 kg/m<sup>2</sup>≤BMI<24 kg/m<sup>2</sup>為健康體重範圍；兒童及青少年因尚在發育，身高、體重會隨年齡而改變，故需參考衛生署兒童及青少年體位標準判讀表，依年齡、性別來界定健康體重範圍，有關成人及兒童體重判讀表請參見第13題。

十二、什麼是身體質量指數（Body Mass Index，簡稱BMI）？

答：

身體質量指數（Body Mass Index, BMI）是世界衛生組織（WHO）建議用來判定肥胖程度的一種簡單經濟的方法，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。公式如下：

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

十三、國人過重及肥胖的定義

答：

成人過重及肥胖定義

18歲（含）以上的成人 BMI 範圍值	體重是否正常
BMI < 18.5 kg/m <sup>2</sup>	「體重過輕」
18.5kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 24kg/m <sup>2</sup>	「健康體重」
24kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 27kg/m <sup>2</sup>	「體重過重」
BMI ≥ 27kg/m <sup>2</sup>	「肥胖」

兒童及青少年過重及肥胖定義

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (公斤)	過重 (公斤)	肥胖 (公斤)	正常範圍 (公斤)	過重 (公斤)	肥胖 (公斤)
	(BMI介於)	(BMI≥)	(BMI≥)	(BMI介於)	(BMI≥)	(BMI≥)
6	13.9 - 17.9	17.9	19.7	13.6 - 17.2	17.2	19.1
7	14.7 - 18.6	18.6	21.2	14.4 - 18.0	18.0	20.3
8	15.0 - 19.3	19.3	22.0	14.6 - 18.8	18.8	21.0
9	15.2 - 19.7	19.7	22.5	14.9 - 19.3	19.3	21.6
10	15.4 - 20.3	20.3	22.9	15.2 - 20.1	20.1	22.3
11	15.8 - 21.0	21.0	23.5	15.8 - 20.9	20.9	23.1
12	16.4 - 21.5	21.5	24.2	16.4 - 21.6	21.6	23.9
13	17.0 - 22.2	22.2	24.8	17.0 - 22.2	22.2	24.6
14	17.6 - 22.7	22.7	25.2	17.6 - 22.7	22.7	25.1
15	18.2 - 23.1	23.1	25.5	18.0 - 22.7	22.7	25.3
16	18.6 - 23.4	23.4	25.6	18.2 - 22.7	22.7	25.3
17	19.0 - 23.6	23.6	25.6	18.3 - 22.7	22.7	25.3

#### 十四、體重過重或肥胖對健康的影響？

答：

- (一) 肥胖對健康的影響甚大，除了會造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。
- (二) 國人十大死因中，有8項死因與肥胖有關，包括惡性腫瘤（例如：大腸癌、乳癌、子宮內膜癌）、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、慢性腎臟病、高血壓等，此外，肥胖還可導致退化性關節炎、代謝症候群、血脂異常等。

#### 十五、體重過輕對健康的影響？

答：

體重過輕（BMI低於18.5 kg/m<sup>2</sup>）的成人，容易出現下面的健康問題：

- (一) 營養不良
- (二) 骨質疏鬆
- (三) 掉頭髮
- (四) 注意力減退
- (五) 月經失調
- (六) 生長遲緩
- (七) 貧血
- (八) 飲食障礙（暴食症、厭食症）
- (九) 心血管病變而猝死

#### 十六、臺灣人肥胖的情形嚴重嗎？

答：

依據我國「2005-2008年國民營養健康狀況變遷調查」，成人過重及肥胖盛行率44%，其中男性比率為51%、女性比率為36%。教育部98年度調查結果，國小學童過重及肥胖比率為25%，男童過重及肥胖比率近三成（29%），女童也有五分之一（21%）；國中生過重及肥胖人口比率為27%，其中男生為32%，女生22%。國人過重及肥胖之比率皆快速上升，由國際肥胖研究協會資料顯示，我國成年男性及兒童過重及肥胖比率皆為亞洲之冠，顯示肥胖為我國必須積極解決的課題。

#### 十七、國人為什麼會越來越胖？

答：

造成肥胖的主要原因為熱量的攝取高於熱量的消耗，許多因素例如遺傳、生理心理因素、飲食習慣、體能活動、生活習慣和社會環境因素等，都是可能原因。國人整體發胖的原因如下：

- (一) 飲食西化及精緻化，導致不知不覺中吃下過多熱量。
- (二) 看電視、上網等靜態生活，身體活動量不足。
- (三) 商店賣場大包裝糕點及含糖飲料造成過度購買，學校或家裡附近容易買到的現做油炸食物、含糖飲料、糕點，食品沒有熱量營養標示，辨識不易，缺乏大眾運輸系統及不方便的運動休閒設施等都是致胖環境。

- (四) 弱勢族群往往較少有機會接受健康教育訊息，又因經濟能力有限，往往買到低營養高熱量食物。
- (五) 不健康食物廣告搭配贈品行銷，導致民眾增加攝取脂肪和含糖食物，尤其對兒童影響甚鉅。

#### 十八、小孩子胖沒有關係，長大以後因為長高就不會胖？

答：

胖小孩變成胖大人的機率非常高!研究指出，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更是高達三分之二，未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患，兒童及青少年的肥胖盛行率將會造成下一世代的成人肥胖盛行率，造成整體國人健康的危害，增加社會的負擔。

#### 十九、政府現在與未來對肥胖防治的相關因應措施？

答：

- (一) 肥胖雖然為「非傳染性」的疾病，但可經由父母到孩子、食品企業到消費者、從工業化國家到非工業化國家等社會文化環境造成廣大影響。
- (二) 國民健康局在推動健康體重管理計畫，號召60萬人共同健康減重600公噸，藉由實踐「聰明吃、快樂動、天天量體重」，養成健康的生活習慣，達到健康體重的目標。
- (三) 除此以外，本局結合各縣市衛生局所，以及產官學民媒的力量，辦理「致胖環境體檢」，找出社區中有益健康與不利健康的致胖環境，並採取行動，進行改善。
- (四) 未來肥胖防治將與農業生產、飲食消費、公共運輸、大眾傳播以及企業文化、教育等展開跨領域跨部門的政策和行動，共同營造友善健康的大環境，才能在這一代扭轉肥胖飆升所帶來的公共衛生危機。

## 參、維持健康體重

#### 二十、如何健康減重？

答：

- (一) 設定實際可達的健康體重目標。
- (二) 多運動和健康吃：每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，且增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。並且要注意控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡。
- (三) 維持健康體重小秘訣
  1. 聰明吃：
    - (1) 多喝白開水，少喝含糖飲料
    - (2) 細嚼慢嚥
    - (3) 正常三餐
    - (4) 低脂少油炸
    - (5) 天天五蔬果
    - (6) 均衡飲食

- (7)睡前三小時不進食
- (8)每餐不過量（8分飽）
- (9)多吃天然未加工食物
- (10)不吃零食宵夜甜點

#### 2. 快樂動：

- (1)上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
- (2)上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
- (3)步行去買午、晚餐；或步行去用餐；步行前往超市；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
- (4)上下樓層多爬樓梯
- (5)到前一站或下一站倒垃圾
- (6)幫忙做家事
- (7)遛狗
- (8)邊看電視邊作操或騎固定式腳踏車、跑跑步機
- (9)假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
- (10)減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間

#### 3. 每天測量體重：可隨時提醒自己維持健康的體重

#### 4. 規律生活：作息睡眠正常，才不會因荷爾蒙紊亂而影響新陳代謝，增加肥胖的危險

### 二十一、體重過輕者如何維持健康體重？

答：

- (一) 健康飲食計畫：事先規劃每週的飲食，循序漸進。切忌以垃圾食物或高熱量、高糖、高鹽、高油脂食物增加熱量。補充足量的水果和蔬菜、五穀雜糧食物及瘦肉（例如去皮雞肉、里肌肉、魚肉），均衡飲食。
- (二) 以水果、全穀類製品或奶製品當作點心：以水果、低糖爆米香、低糖高纖餅乾、麥片、牛奶或奶製品當作早上和下午的點心。
- (三) 規律運動：運動可以強化及增加肌肉、預防骨質疏鬆，促進心情愉快，運動後補充適當熱量，可以適度增加體重，每天至少運動30分鐘。
- (四) 記錄：天天量體重，記錄體重、飲食及運動情形，注意每天攝取及燃燒多少卡路里，用計步器來衡量身體活動量。
- (五) 充足睡眠，每天睡滿8小時。
- (六) 讓大家知道您的目標：找到支持的親朋好友，隨時可以關心及協助您。
- (七) 恆心及耐心：維持健康體重不是一個可以快速達到的目標。
- (八) 發揮創意：就像減重一樣，體重增加方案如果缺乏創意，可能會因無趣而中斷。可以引入新的食譜，進行不同種類的運動，以增加趣味。
- (九) 素食者增重法：以牛奶及蛋（蛋奶素者）、堅果、米飯、麵食和豆類製品飲食，煮菜時可用橄欖油等天然油脂。
- (十) 保持身心愉快：避免因壓力過大而造成內分泌系統的紊亂。（例如：甲狀腺機能亢進等）

### 二十二、民眾如何避免過度減重導致體重過輕？

答：

- (一) 對於BMI $\geq$ 20 kg/m<sup>2</sup>、體重過重或肥胖、體脂肪過多的民眾，只要力行「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康體重管理方式，既能達到維持健康體重目的，也不會造成體重過輕的狀況。
- (二) 對於不需進行減重的民眾，仍鼓勵以「聰明吃、快樂動、天天量體重」來維持健康體重，促進身體健康。
- (三) 部分民眾存有「越瘦越漂亮」的偏頗觀念，即使體重已過輕仍繼續減重，要注意，當BMI低於18.5 kg/m<sup>2</sup>時，身體容易出現營養不良、骨質疏鬆、掉頭髮、貧血、猝死等健康問題(詳見第15題)，因此應該建立「健康體重」觀念，並藉由「聰明吃、快樂動、天天量體重」方式讓體重回到健康體重範圍。
- (四) 對於體重過輕的民眾，國民健康局介紹維持健康體重的10個要訣（請見前一題答案），讓您的生活更聰明、更有體力。

### 二十三、理想減重速度？

答：

每週以減重0.5公斤至1公斤為宜。每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，並增加身體活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤，

### 二十四、減重者每天熱量不得低於多少卡？

答：

控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡。只要每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，並增加身體活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。

### 二十五、每週減重0.5公斤的方法？

答：

每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，且增加身體活動多消耗200大卡，如每天少喝一杯珍珠奶茶、加上多利用時間運動，每次至少10分鐘，每天累積30分鐘，每週就可以減重0.5公斤。

## 肆、個人健康飲食 — 聰明吃

### 二十六、喝水也會胖嗎？

答：

身體熱量的來源，大部分來自於食物中的蛋白質、脂肪、醣類。維生素、礦物質和水份不會產生熱量，所以喝水只會暫時增加體重，並不會產生肥肉。

二十七、體重為什麼會增加？

答：

體重增加的主要因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的7700大卡熱量，就會增加1公斤的體重。

二十八、減重是不是一定要挨餓？

答：

- (一) 正常吃三餐才是正確的作法，減少用餐次數可能會讓下一餐吃得狼吞虎嚥，而且用餐次數少，吸收率會提高，基礎代謝率下降，更不利於熱量消耗。如果白天少吃，晚上餓得受不了而吃宵夜，反而吃進更多熱量。
- (二) 減重減重當中，仍然要均衡攝取全穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類等六大類食物。因為缺乏蔬果、穀類的纖維，會有便秘的問題；缺乏必須維生素、脂肪酸，則可能造成口角炎、皮膚炎；缺乏礦物質，會造成身體慢性貧血、骨質疏鬆等問題；缺乏蛋白質，會有營養不良、免疫力下降的問題出現。
- (三) 健康減重並不會讓生活變得痛苦或無趣，相反地，當身材逐漸改善、身體更健康，會有很大的成就感。減重也並非與美食絕緣，只要把握「聰明吃、快樂動、天天量體重」，一樣可以享受美好人生。

二十九、如何計算一天所需熱量？

答：

- (一) 根據每日活動量，可計算所需熱量。

每天活動量	體重正常者所需熱量	體重過重或肥胖者所需熱量
輕度工作	30大卡 x 目前體重 (公斤)	20~25大卡 x 目前體重 (公斤)
中度工作	35大卡 x 目前體重 (公斤)	30大卡 x 目前體重 (公斤)
重度工作	40大卡 x 目前體重 (公斤)	35大卡 x 目前體重 (公斤)

活動量表

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部份從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褓姆、護士、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人

(二) 舉例：

- 1. 計算BMI：  
某位民眾身高160公分，體重65公斤，BMI是25.4 kg/m<sup>2</sup> (=65 ÷ 1.6 ÷ 1.6)，體重屬於「過重」。
- 2. 計算所需熱量：  
因他的工作為坐辦公室的上班族，屬輕度工作，每天攝取熱量應在1300至1625大卡之間 (=20~25大卡 × 65公斤)。
- 3. 力行健康體重管理：  
多運動和健康吃，每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。提醒您！控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡。

(三) 每日飲食建議量：

份量分配 食物分類 熱量 (大卡)	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200
全穀根莖類	1.5碗	2碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗
豆蛋魚肉類	3份	4份	4.5份	5份	6份	6份
低脂乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯
蔬菜類	1.5碗	1.5碗	1.5碗	1.5碗	2碗	2碗
水果類	2份	2份	2份	2份	3份	3.5份
油脂與堅果種子類	4茶匙	4茶匙	5茶匙	5茶匙	6茶匙	6茶匙

三十、有沒有比較快的減肥方法？

答：

- (一) 真正有效安全的減肥方法，一定是符合「健康不傷身」和「營養均衡」的健康減重原則。宣稱可以快速減肥的偏激飲食方法，可能造成一生健康的損害，均衡飲食多運動才是可長可久的方法。
- (二) 服用非法減肥藥，等於謀殺自己的健康，非法減肥藥常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等藥品成分。服用之後，易造成不良反應，如：頭痛、興奮、失眠、不安、噁心、嘔吐、腹痛、心悸、肌肉無力、精神錯亂、腎衰竭、虛弱、癱瘓、心跳不規則、甚至有死亡的危險。
- (三) 快速減重除了造成身體不適，減重後也容易因過度攝食，造成復胖的情形。且快速減重多為水分過度流失的假性瘦身(false weight loss)，當水分攝取充足時，體重就又回升，所以「聰明吃、快樂動、天天量體重」，每週減重0.5公斤至1公斤才是長久可行，不會復胖的方法。

三十一、吃進熱量後，要運動多久可以消耗掉？

答：

- 一杯500c.c.珍珠奶茶（350大卡）
- = 21 分鐘快跑
- = 35 分鐘自由式游泳
- = 39 分鐘籃球
- = 41 分鐘慢跑
- = 42 分鐘足球
- = 76 分鐘爬樓梯
- = 94 分鐘上班族健康操
- = 116分鐘腳踏車

- 一份速食餐（豬肉漢堡+中包薯條+350c.c.可樂=820大卡）
- = 81分鐘自由式游泳
- = 93分鐘籃球
- = 98分鐘慢跑
- = 132分鐘網球
- = 221分鐘上班族健康操

三十二、什麼是容易致胖的生活型態？

答：

- (一) 常吃油炸食物
- (二) 常喝含糖飲料
- (三) 常吃高糖或高熱量零食
- (四) 常吃宵夜、點心
- (五) 一天中吃蔬菜水果沒有達到5份
- (六) 只要有電梯，就選擇搭電梯而不爬樓梯
- (七) 雖然走路只要10分鐘，我還是儘量開車或騎摩托車
- (八) 邊看電視邊吃零食是最常做的休閒活動
- (九) 經常看電視、打電腦玩電動連續超過2小時
- (十) 整天窩在室內，很少從事戶外活動或運動

## 伍、個人健康運動－快樂動

三十三、我需要多少身體活動？

答：

- 國人身體活動建議量--
- 兒童與青少年：每週必須至少從事210分鐘以上的中等費力的身體活動，若體能不錯，還可以加上至少90分鐘的中等費力身體活動，包含健康操、健走、跑步、騎腳踏車等。

成年人：每週必須從事150分鐘以上的中等費力身體活動，相當於75分鐘的費力身體活動，除了心肺有氧適能，還有肌肉適能以及柔軟度，這對於日常生活的工作及活動，都有所助益喔!

中等費力的身體活動：持續從事10分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。

費力的身體活動：持續從事10分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

三十四、伸展或瑜珈對減重有幫助嗎？

答：

瑜珈有很多種類，也幾乎都會加入肌力訓練，在強化肌肉的過程中，可以增加身體基礎代謝率，對於減重是有幫助的；而伸展運動，主要目的在舒緩運動後的肌肉，使肌肉能夠完全地放鬆，可使運動後產生痠痛的程度降低，但是單純伸展活動，對於維持體態較有幫助，對於減重效果較為有限。

三十五、可以只局部瘦腰、瘦大腿嗎？

答：

- (一) 對於BMI $\geq 20\text{kg}/\text{m}^2$ 、體重過重或肥胖而想減重的人：
  - 減重目的是要減掉多餘的脂肪，遵守「聰明吃、快樂動、天天量體重」秘訣，便可全身瘦下來，自然可以瘦腰及瘦大腿。若再加上適當的肌力訓練，能讓身體曲線更緊實，並且維持減重成果。
- (二) 對於追求體態漂亮的人
  - 對於不需減重，但期望身材更加玲瓏有緻的人而言，除了力行「聰明吃、快樂動、天天量體重」來維持健康體重外，還可以在運動中加入肌力訓練，藉由訓練個別肌肉的線條，讓身體不要有鬆垮的感覺，身材曲線更好看。

三十六、沒有時間做運動怎麼辦？

答：

- 將運動生活化，隨時隨地都可運動
- (一) 外出或是上下班(學)多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地，讓一整天精神更飽滿有活力。
- (二) 可以走樓梯就不要坐電梯。不但節省能源，還可以增加每天活動量。步行走上幾層樓後再搭乘電梯，慢慢增加自己的運動量。
- (三) 多和家人相約到戶外，進行腳踏車或互動競賽型活動等，不但促進家庭和諧，更重要的是使全家人都更健康；或是可以帶著心愛的寵物一同快走，一同享受健康活力!
- (四) 假日自己動手洗車，不但省錢，還可增加運動量，車子乾淨了，人也健康了!

- (五) 利用空的寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力，並依進步程度漸漸加入更多水或沙子，提升肌力。
- (六) 利用家裡不用的巧拼，疊起來約15-20公分高，用繩子固定綁好，做為階梯，在電視節目開始時，就開始踩，中間廣告休息；多重複幾次，心肺功能一定會增加。
- (七) 分段累積運動量，效果與一次做完一樣，但每次至少要連續10分鐘。例如每天應至少運動30分鐘，就可以拆成每次15分鐘完成；或是每次至少運動10分鐘，分3次完成。是不是變的簡單許多了呢?就從今天開始執行吧!

### 三十七、身體活動時要注意什麼？

答：

#### 活動前

1. 身體活動開始前，下定決心，執行長期並有規律的運動
2. 準備活動前，須到達安全的場地、使用正確的護具以及適當的衣著裝備
3. 開始活動前，要記得先做暖身活動，減少因活動而造成的傷害。

#### 活動中

1. 要隨時注意自己的狀態，隨時調整身體活動的方式
2. 水分的補充一定要足夠

#### 活動後

1. 不要立刻就停下來，應該要慢慢的將強度下降，避免暈眩的情況產生。
2. 心跳呼吸都恢復至活動前的狀態時，可加入靜態伸展，舒緩肌肉。

### 三十八、運動前為什麼要暖身？

答：

暖身可以預防運動傷害，暖身時通常會做到心跳加速且稍微出汗的程度，像是在跑步前，就可以走路作為暖身，除了讓身體熟悉接下來主要活動之型態，又可以使關節的活動度以及肌肉的延展性增加，因而達到預防傷害的目的。

### 三十九、若在活動中不小心受傷了，該如何處理？

答：

- (一) 保護 - 要妥善保護受傷的部位，並且移到安全的地方，避免二次傷害。
- (二) 休息 - 要求停止受傷部位的運動，防止再次受傷。
- (三) 冰敷 - 冰袋不要直接接觸皮膚，利用衣物或毛巾包覆後再放置在受傷的部位，冰敷時間每次不要超過15分鐘，避免凍傷的情形發生。
- (四) 壓迫 - 壓迫受傷的部位，用以減少受傷部位內部出血的情況。
- (五) 抬高 - 抬高受傷部位加上冰敷與壓迫，減少血液循環至傷部，避免腫脹的情形加重。

### 四十、運動到底可以消耗多少熱量？

答：

運動30分鐘所消耗的熱量

運動項目 \ 體重	50 公斤	55 公斤	60 公斤	65 公斤	70 公斤
伸展運動	63	69	75	81	87
騎腳踏車 (8.8 公里/小時)	75	82.5	90	97.5	105
走路 (4 公里/小時)	77.4	85.2	93	100.8	108.6
高爾夫球	92.4	101.7	111	120	129.6
保齡球	99.9	110.1	1	129.9	140.1
快走 (6 公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
划船 (4 公里/小時)	110.1	120.9	132	143.1	153.9
有氧舞蹈	126	138	150	162	177
羽毛球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
排球	127.5	140.4	153	165.9	178.5
乒乓球	132.6	145.8	159	172.2	185.4
網球	155.1	170.4	186	201.6	216.9
溜直排輪	201	219	240	261	279
跳繩 (60-80 下/分鐘)	225	247.5	270	292.5	315
慢跑 (145 公尺/分鐘)	235	258.5	282	305.5	329
拳擊	285	313.5	342	370.5	399
蛙式游泳	297	324	354	384	414
自由式游泳	435	480	525	567	612

### 四十一、運動那麼久才消耗一點熱量，那是不是只要控制飲食就好了？

答：

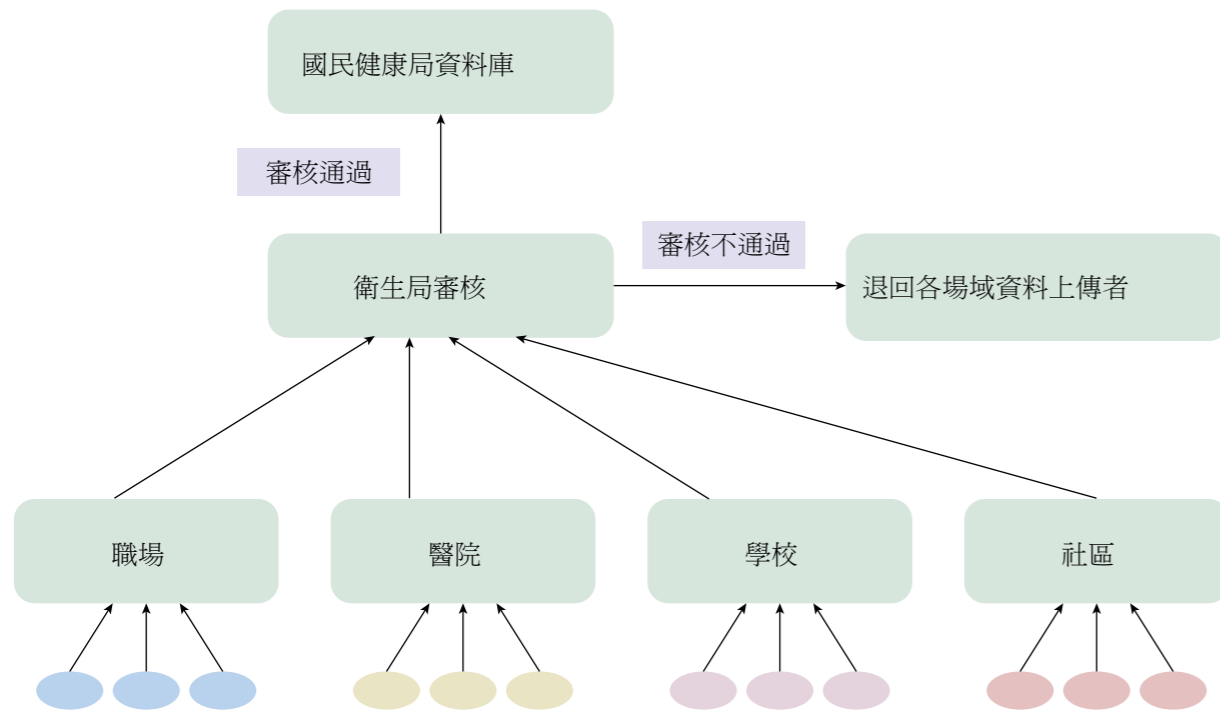
飲食控制對減重非常重要，但是運動仍是一個不可缺少的要素，運動除了可以幫助消耗多餘的熱量，增加肌肉組織，進而提升身體基礎代謝率，預防減重後復胖。並且，在減重計畫中加入運動，還有許多好處，諸如：

1. 增強心肺功能，幫助血液循環。
2. 強壯骨骼，預防骨質疏鬆症。
3. 增加身體及關節的柔軟性，使人活動更靈活，減少受傷的機會。
4. 使睡眠更佳，得到更充分的休息。
5. 幫助鬆弛神經，清除讀書或工作帶來的精神壓力。
6. 建立健康的自我形象及體態，提升自信。

# 附錄4

## 健康體重管理計畫資訊網 資料上傳及核對流程

### 資料上傳及核對流程



### 一、縣市衛生局審查

- 各場域資料上傳 ——> 衛生局審查資料

→ (1)資料無誤：進入國民健康局資料庫  
(2)資料有疑義：衛生局進行了解，必要時退回各場域資料上傳者，請其修正。

### 二、國民健康局內部資料審核

本局以“姓名”、“出生年月日”及“所在地”3個欄位進行資料即時比對—

- 若3個欄位相同時，本系統直接則判斷為“重複資料”，此紀錄將保留，並顯示在系統後端管理區，縣市衛生局可進行查詢其管轄區域的重複資料名單，且其減重資料不納入本局資料庫。
- 若任2個欄位重複時，系統會自動紀錄，若該重複筆數占上傳總筆數>5%時，本局將進一步電話聯繫衛生局，進行瞭解資料是否有誤，若確定有異常情形，則將資料標記起來，暫時放置異常檔案區，此區資料不納入縣市衛生局的成果，待該縣市衛生局釐清後，再決定資料刪除、保留或請衛生局更新。

### 三、體重管理軟體資料控管

- 由於強調健康減重，體重管理軟體(單機版)有設置，若一個人一週內減重超過5公斤，則不得輸入資料，另方面也藉此確保資料品質。



行政院衛生署國民健康局  
關心您

健康體重管理諮詢專線：0800-367-100（瘦落去、要動動）

肥胖防治資訊網：<http://obesity.bhp.gov.tw>