

體重管理企劃書《範例》

計畫緣起

根據行政院衛生署國民健康局「98年國民健康訪問調查」結果指出，本市18歲以上（含）過重及肥胖比率約39.2%，且本市99年十大死因中，許多慢性疾病與肥胖有關。為協助體重肥胖者以健康生活型態的方式控制體重，進而促進健康，機關則徵求醫療院所開辦體重控制班及將「體重控制班」之服務深入學校、社區、職場等場域，提供可近性的專業服務，教導民眾健康減重，以預防肥胖及慢性疾病。

因此，針對上述健康需求安排相關健康促進課程，透過「i-Care 健康促進服務網」提供「健走活動區」、「單車活動區」、「高球活動區」、「體重管理活動」、「職場健康促進」、「健康生活管理」（代謝症候群管理）、六大健康促進活動的網路管理平台，協助學校、社區、職場與個人輕鬆執行健康促進活動。並可配合健康動態儀及 i-Care 健康促進管理服務網系統，鼓勵參與健走活動進行體重管理，藉由團體力量，共同培養良好的營養觀念、健康的飲食方式與規律的運動習慣，達到維持及增進個人健康狀態。（參考 i-Care 健康促進服務網）

一、計畫目標

- 1、提供進行體位檢測，協助了解自身健康狀況，教導正確的減重方法，並藉由團體間相互鼓勵與經驗分享，達到健康減重的目的。
- 2、藉由 i-Care 健康促進服務網管理系統，給予個人工作性質及體型分析，計算每天適當的飲食攝取熱量和運動消耗熱量。統計【健走步數】、【行走距離】、【消耗的卡洛里】、【當日活動消耗紀錄圖】並透過家族活動方式，增進彼此互動。
- 3、培養正確飲食觀念與規律運動習慣，達成有效的體重控制目標，進而預防疾病發生。
- 4、養成自主健康生活管理習慣，並透過良好支持性的環境、便利的工具、正確的知識，將容易達成卻又時常忽略的不健康生活型態改正，延緩慢性疾病發生。

二、計畫內容

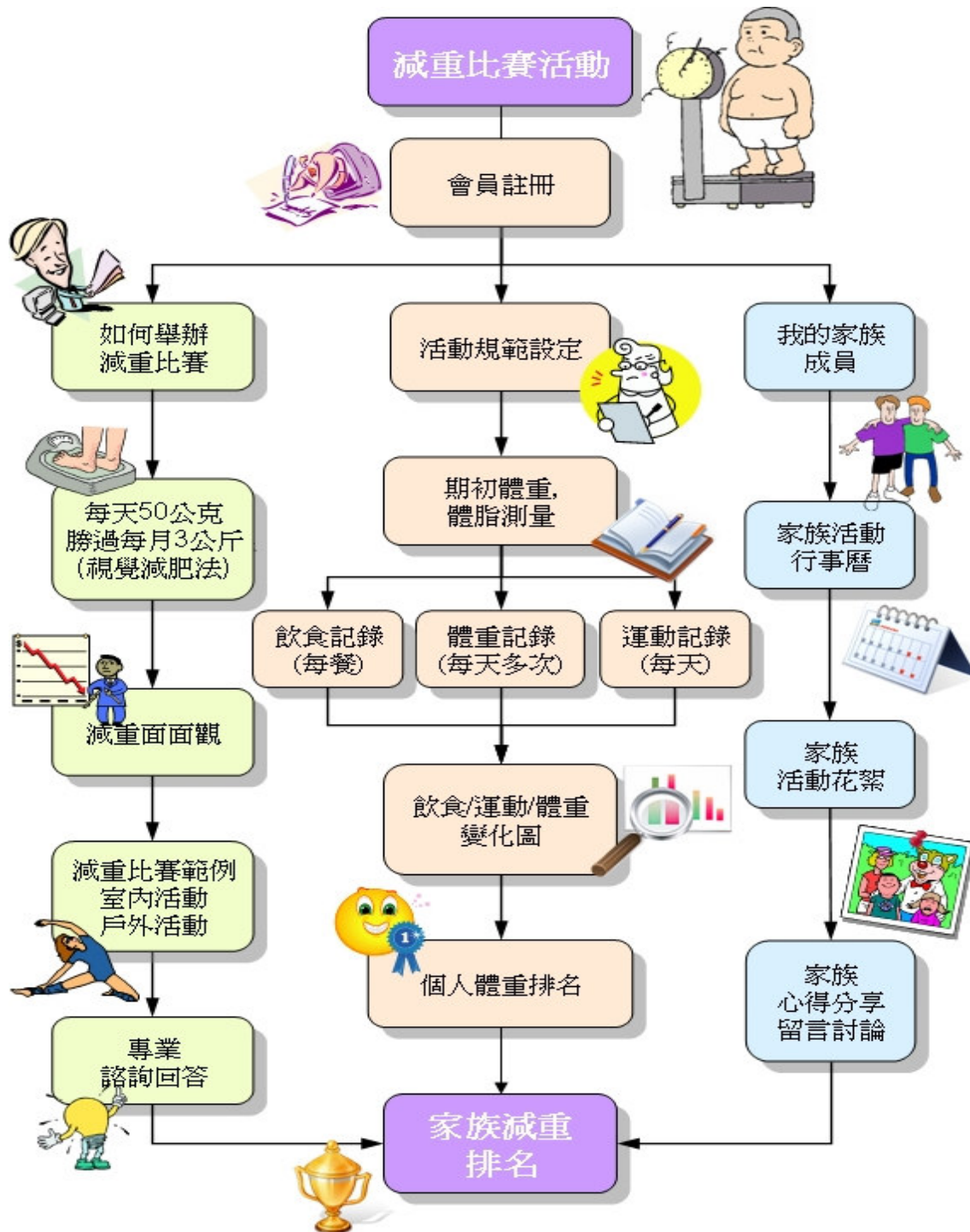
活動名稱：**Hold 住健康-甩開脂肪**

健走是最容易達成及最便利的運動，隨時隨地均可落實「每日一萬步-健康有保固」的觀念，除了使其了解肥胖對人體的影響，教導運動與飲食正確觀念，最重要是進而改正日常生活型態，落實且持續執行，養成每日良好健康生活型態。

良好健康生活習慣的養成越早越好，培養各班種子學員，帶領並影響他人可運用職場及周圍公共環境運動，例如(職場樓梯間、公園、學校操場、社區運動中心等.....)，於茶水間或餐廳張貼飲食與運動熱量消耗海報，時時提醒叮嚀。

藉由有趣活潑的課程增加彼此互動，學習過程中更可透過健康促進網路平台中的家族中心維持聯繫並關心學員狀況，進而維持出席率。活動結束後給予表揚與獎狀以茲鼓勵，以此成為誘因激勵學員自主參與又能達到計畫目標。（參考渥太華五大行動綱領）

活動流程圖



三、預期成效

- 1、營養、運動知識提升 30%
- 2、每人每日健走步數 10000 步以上
- 3、降低體重 5%

四、預定進度（計畫甘特圖）

項目 \ 月份	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月
拜會各班負責人						
減重活動辦理						
頒獎表揚						
完成成果報告 經費核銷						

（一）計畫內容與推動策略

1. 活動名稱：Hold 住健康-甩開脂肪
2. 活動期間：三個月
3. 分班競賽：十人一班
4. 分班競賽：每班推選一位班長
5. 參加資格：
 - 5-1 年齡 6 歲~17 歲過重與肥胖者(兒童及青少年依衛生署網站體位標準表定義)
 - 5-2 年齡 18 歲~64 歲 BMI $\geq$ 24 者(孕婦除外)
6. 執行步驟：
 - 6-1 i-Care 健康促進服務網授權碼一年期
透過「健走服務」、「體重管理」、「健康生活管理」三大區塊。提供完整的服務，並藉由個人或家族之登入，提供個人及團體一個便利的平台，執行個人、家族或企業的健康促進。
 - 6-2 設置 體重計及腰圍捲尺，方便學員測量，了解自己身體變化狀況；並每日佩戴健康動能儀錄每日步數。
 - 6-3 前測：身高、體重、腰圍、營養、運動問卷
 - 6-4 定期辦理講座（8 小時）
 - 6-5 後側：身高、體重、腰圍、營養、運動問卷
7. 結算成績：以健走總步數排名、以減重比率排名。
8. 健康規範:
 - 8-1 目的:健康生活習慣的養成。
 - 8-2 目標:每天健走一萬步以上。
 - 8-3 活動方式:依照個人身高、體重建議每日健走步數，並佩戴健康動能儀，傳輸健走步數至 i-Care 健康促進服務網，由運動保健師與參加者互動藉由本次活動除了降低 5%體重之外，最主要是希望提升健康、運動與營養知識，有了正確知識觀念，養成自主運動好習慣，每天日行萬步達到健康永固，並將這份習慣感染家庭與社區，這正是身為健康促進提倡者所樂見的成效。

(二) 計畫工作項目與工作期程

※各項活動說明如下，實際活動時間與參與人數將視各班情況進行調整：

步驟	內容	執行日期	活動時間
前測	地點：配合各班所定之地點。 方式：營養、健康生活習慣問卷填寫、身高、體重、腰圍測量。	5/1~5/15	30 分鐘
活動宣示	每班推選一位班長及副班長，負責監督與鼓勵每位參與學員，過程中，有醫生、運動保健師、營養師、護理師、醫檢師做專業的建議。	5/1~5/15	30 分鐘
透過網路平台結合自主健康管理執行健康促進	傳輸每日健康動能儀之健走步數，了解個人基礎代謝率，每日飲食需攝取熱量與運動需消耗熱量。	5/1~5/15	1 小時
每日萬步健走	透過團體活動及個人每日健康萬步走，使參與者能提升身體代謝率，並養成維持健康活動量的習慣。	5/2~8/15	每天
實務過程資訊化	1.輸入體重、腰圍、飲食、運動等變化，同時紀錄活動前後差異、了解活動執行狀況及各項成績統計排名。 2.建立家族專區由各班班長代表擔任版主，透過網路互動平台讓學員即使在家也能共同維護健康。	5/2~8/15	每天
健康知識	i-Care 健康促進服務網提供健康生活習慣檢測、健康知識衛教短片。	5/2~8/15	
健康講座	過程中加入營養食譜設計教學、健走教學、肥胖與運動教學，讓學員從互動中更加了解正確健康知識。	5/2~8/15	每堂 1 小時
電訪追蹤關懷	預計提供 2~3 次電話訪查，將視各班減重情形調整電訪次數，透過班長了解減重情形。	5/2~8/15	
減重諮詢心得分享	透過諮詢與分享方式增加信心與正面能量，突破減重瓶頸。	6/15~7/16	2 小時
成果驗收後測	地點：配合各班所定之地點。 方式：營養、健康生活習慣問卷填寫、身高、體重、血壓、腰圍測量。	7/27~8/15	1 小時
頒獎表揚	地點：配合各班所定之地點。 方式：1.減重幅度最高之前三名班級，給予表揚與獎狀，其餘亦給予參加獎狀	8/15~8/31	1 小時

	以茲鼓勵。 2.各班減重前三名之學員給予表揚與獎狀 3.各班健走總步數前三名之學員給予表揚獎狀		
--	---	--	--

五、參考資料

- 1、渥太華五大行動綱領
- 2、i-Care 健康促進服務網

※依客戶需求，提供客製化健康促進服務，歡迎來電洽詢：
 (02)2507-0723 分機 163 施小姐

啓新診所 專業健康檢查機構 / 專業醫學健康促進中心
 地址：台北市中山區建國北路三段 42 號 5 樓 電話：(02)2507-0723