宜蘭縣員山鄉衛生所
健康吃、快樂動，體重控制班活動計畫書

一、目的

依據衛生福利部國民健康署國民健康訪問調查資料顯示，宜蘭縣成人過重或肥胖比率佔 44.9%（全國第 6 名），而「肥胖」目前已是國人健康上的一大隱憂，其相關的疾病如高尿酸、高脂血、高血壓及糖尿病等，在國內的盛行率亦是逐年增加，因此良好的飲食習慣加上適度的運動習慣，就能免於肥胖及相關「文明富貴病」的威脅。

為鼓勵貴社區民眾參與健康促進活動，藉由推廣「健康促進－體重控制活動」，規劃「飲食管理」、「運動管理」及「健康生活習慣」等方法，達到控制體重的目標，更進一步可預防慢性病的發生

二、活動內容

（一）參加對象：

1. 報名人數上限為 30 人，年齡 18 歲以上、BMI≧27 者為優先錄取，且經醫師診斷無不適合參加體重控制者(註)。
2. 報名人數中，BMI≧27 者須佔總參加人數 50%以上。

★註：醫學上認定不適合參加體重控制者，包括面對嚴重身心壓力和危機、已懷孕或正進行受孕準備、未受控制的重大疾病、飲食障礙(如暴食症)等.

（二）報名日期：108 年 01 月 28 日至 03 月 04 日，報名表見附件 1。

（三）活動期間：108 年 03 月 11 日至 05 月 27 日，共計 12 週。

（四）活動費用：本項活動經費主要由衛生福利部國民健康署補助辦理，惟為確保報名學員能珍惜資源及踴躍參與活動。

（五）活動獎勵：

1. 全勤獎：活動期間無缺席者，頒發紀念品乙份。
2. 優秀獎：一人一組為單位，減重公斤數最多前三名者，頒發精美禮品乙份。

三、活動課程內容：體位檢測、運動課程，共 8 堂課程，課程表見附件 2。

四、辦理單位：宜蘭縣員山鄉衛生所

宜蘭縣員山鄉衛生所社區健康促進　　編號：＿＿＿

體重控制班報名表

附件 1

姓　名		性　別	
出生年月日		身份證字號	
身　高		體　重	
聯絡電話		疾病病史	
地　址			
服藥情形			

附件 2

宜蘭縣員山鄉衛生所社區健康促進
員山社區健康控制班課程表

日期	時間	課程內容	講師
3/11 (一)	上午 08:30 -10:00	開業式. 體位測量 運動課程	專業體適能教練 陳鏇暐老師
3/18 (一)	上午 08:30 -09:30	體位測量 運動課程	專業體適能教練 陳鏇暐老師
3/25 (一)	上午 08:30 -09:30	體重管理小撇步 逆轉餐盤飲食法	林美愛護理師
4/08 (一)	上午 08:30 -09:30	體位測量 運動課程	專業體適能教練 陳鏇暐老師
4/22 (一)	上午 08:30 -09:30	體位測量 運動課程	專業體適能教練 陳鏇暐老師
5/06 (一)	上午 08:30 -09:30	體位測量 運動課程	專業體適能教練 陳鏇暐老師
5/20 (一)	上午 08:30 -09:30	體位測量 運動課程	專業體適能教練 陳鏇暐老師
5/27 (一)	上午 08:30 -10:00	體位測量 運動課程 結業式	專業體適能教練 陳鏇暐老師

備註：

1. 運動課程，請學員務必穿著寬鬆運動服裝。
2. 為響應環保，請自備毛巾、環保杯或水壺。