**桃園市政府衛生局**

**106年度健康體位管理計畫**

1. **目的**

為持續推廣健康體位管理，本局透過辦理飲食及運動團體衛教，使民眾具備正確的飲食觀念及養成規律運動的習慣，打造健康體位，提早預防罹患慢性病及其他異常衍生之疾病。

1. **執行策略及方法：**
2. 設立各區不同場域之示範據點，每個據點開放20至30位學員參加，收案類別及條件如下：

| 項目 | 類別 | 對象 | 條件 |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 社區 | 本市市民 | 未滿65歲，且BMI>24  或未滿65歲，腰圍男性≧90公分、女性≧80公分 |
| 2 | 職場 | 員工 | 未滿65歲，且BMI>24  或未滿65歲，腰圍男性≧90公分、女性≧80公分 |
| 3 | 學校 | 學生 | 符合國民健康署公告之「兒童與青少年生長身體質量指數(BMI) 建議值」過重及肥胖標準者。 |

1. 計畫期程：計3個月(12周)，預計於106年11月至107年1月(可能橫跨寒假期間)，起迄時間配合據點時間安排課程。
2. 計畫執行方式：
3. 合作模式：由據點協助提供場地設備(有投影機、有可教學及運動的場地)及招募學員，計畫前後測及教學皆為團隊到點提供學員服務，學員亦不需繳交任何費用。
4. 針對所有符合收案資格者進行前後測：
5. 身高、體重、身體質量指數BMI、腰臀比、血壓、體脂肪。
6. 體適能檢測(肌力及肌耐力、柔軟度、心肺耐力)
7. 血液生化檢查(學校據點不執行)
8. 問卷調查
9. 每週1次體能課程，每次課程至少50分鐘，提供參與民眾健康體位之體能衛教。
10. 每2週1次飲食衛教課程，每次課程至少50分鐘，提供參與民眾正確飲食衛教。
11. **預期效益：**

提供6歲至64歲族群健康體能的課程服務，節省民眾參加坊間健身房及相關營養課程所支付金錢之負擔，藉由3個月的系列化課程由專業師資及團體激勵，協助民眾養成正確飲食及規律運動習慣，打造健康體位。