

2010健康城市全國工作坊

肥胖防治社區環境的建構

洪德仁

台北市北投文化基金會

2010年9月25日

肥胖現況

- 美國成年肥胖人比例佔34%，超重佔68%（CDC, 2010）。
- 衛生署《2005至2008國民營養健康狀況變遷調查》，與12年前（1993至1996）調查結果比較，男性肥胖率（BMI值超過24%）由三成暴增到五成。
- 男性過了30歲，肥胖率逐年增加，至65歲的肥胖率高達六成。而女性肥胖較不嚴重，肥胖率僅從31.7%，略增至31.9%。
- 肥胖的主因，來自於營養攝取的不良習慣。據衛生署2007至2008年「國人營養健康狀況變遷調查」結果發現，國人蔬果與奶類的每日攝取次數/份數都不及飲食指南建議份數，其中僅有20.7%的國人之蔬果攝取總次數/份數達建議量的5份。

肥胖現況

- 台灣國人飲食健康的現況，除了飲食習慣受速食文化影響之外，社區公共場所並無提供完整的健康環境、資源可以提供使用。
- 在美國，肥胖的問題對國家是嚴重的負擔，為此，美國疾病控制與預防中心（CDC）在2009年研發「Recommended community strategies and measurements to prevent obesity in the United States : Implementation and Measurement Guide」，依此工具透過社區環境檢視，讓民眾可以對可能造成肥胖因子的環境狀況作檢視，進而達到降低肥胖的人數。



RECOMMENDED COMMUNITY STRATEGIES
AND MEASUREMENTS TO PREVENT
OBESITY IN THE UNITED STATES:
Implementation and Measurement Guide

July 2009



美國肥胖防治社區環境測量工具：實施和測量指南

- 創新和合作的過程，其目標在於扭轉美國的肥胖流行病，必須建立在容易融入日常生活的社區健康生活方式。
- 人們的生活、工作、學習、休憩會影響其健康，正因為如此，政策和環境所建構的社區，也將影響其公民的健康。例如，社區制定政策，增加獲得負擔得起的健康食品選擇，創造一個身體活動的安全環境，讓每個人更可能攝取健康的飲食，積極的生活型態。
- 扭轉美國人肥胖的流行病，需要全民的改變，採取適當的政策和創造環境，來支持健康的生活方式的權利。

轉譯計畫

- 行政院衛生署國民健康局委託轉譯此測量工具，聘請相關領域專家進行譯稿後之審稿校對。
- 測量工具的後續評估與使用，透過邀請相關產官學界包括縣市衛生機關、社區團體與民間組織，及公共衛生、社區健康促進、營養等領域的專家學者，針對24項建議策略及測量方式，鼓勵和支持社區發展健康飲食和積極的生活，以發展未來肥胖防治的社區環境和幫助社區追蹤進展，並就未來提供給縣市使用此一工具測量肥胖防治有關環境之方式提供建議。

- 健康的政策 → 健康的環境 → 健康的行爲 → 健康的人民

Brief overview of the strategy and why it is relevant to obesity

Name of the strategy

Strategy 20: Improve Access to Public Transportation

Having a safe and convenient mode of public transportation is an important factor in determining obesity physical activity (Blanton & Desrosiers, 2008). Public transportation includes mass transit (buses, light rail, trolleys), paratransit, taxis, and cabs, and the infrastructure supporting these systems (e.g., transit stops and stations) has been shown to be an important determinant of obesity prevalence (Blanton & Desrosiers, 2008).



Community Examples

- **Local governments and others in the United States** have implemented a variety of strategies to improve access to public transportation. Some examples include:
 - **San Francisco** has implemented a variety of strategies to improve access to public transportation, including:
 - **San Francisco's "Transit-Oriented Development"** program, which encourages development near transit stations.
 - **San Francisco's "Transit-Oriented Development"** program, which encourages development near transit stations.
 - **The State of California** has implemented a variety of strategies to improve access to public transportation, including:
 - **California's "Transit-Oriented Development"** program, which encourages development near transit stations.
 - **California's "Transit-Oriented Development"** program, which encourages development near transit stations.

Resources

- **San Francisco Department of Public Health**. (2010). *Transit-Oriented Development: A Guide for Local Governments*. Retrieved from <http://www.sfdph.org/dph/epi/obesity/docs/TransitOrientedDevelopment.pdf>
- **San Francisco Department of Public Health**. (2010). *Transit-Oriented Development: A Guide for Local Governments*. Retrieved from <http://www.sfdph.org/dph/epi/obesity/docs/TransitOrientedDevelopment.pdf>
- **San Francisco Department of Public Health**. (2010). *Transit-Oriented Development: A Guide for Local Governments*. Retrieved from <http://www.sfdph.org/dph/epi/obesity/docs/TransitOrientedDevelopment.pdf>
- **San Francisco Department of Public Health**. (2010). *Transit-Oriented Development: A Guide for Local Governments*. Retrieved from <http://www.sfdph.org/dph/epi/obesity/docs/TransitOrientedDevelopment.pdf>

Figure 1. Transportation and Obesity

Resources that may be useful to communities that want to implement the strategy

Examples of how the strategy has been implemented by local communities

Suggested measurement for the strategy

Underlined terms are defined in Appendix B



MEASURE 20:

The percentage of residential and commercial parcels in a city (population that are either census tracts or counties) that are within a 1/4 mile of a transit stop (including paratransit and paratransit taxis, light rail, trolleys, and buses).

Data Collection Questions

1. How many residential parcels are in your jurisdiction?
2. How many commercial parcels are in your jurisdiction?
3. How many transit stops are in your jurisdiction?
4. How many transit stops are in your jurisdiction?
5. How many transit stops are in your jurisdiction?

Data Sources

- GIS software
- State GIS data
- Census of the regional population
- National GIS data

Necessary GIS Functions or Layers

- GIS data of parcels with addresses, lot area, and other information
- GIS data of transit stops, including bus, trolley, and paratransit stops, light rail, trolleys, and buses
- GIS data of the population
- Ability to calculate the area of parcels, street distances

Questions to guide data collection for the measure

For measures that require Geographic Information System (GIS) technology, necessary GIS functions and layers are provided

Potential sources of data for the measure; other useful contacts to facilitate data collection are provided in Appendix C

肥胖社區防治策略內容

- 第一章：增加獲得健康的食物與飲品之便利性的策略
- 第二章：支持對健康的食物與飲品之選擇性
- 第三章：鼓勵母乳哺育的策略
- 第四章：鼓勵體育鍛練或限制兒童和青年久坐的策略
- 第五章：擬定支持體能活動的安全社區的策略
- 第六章：鼓勵社區組織變革的策略

一、增加獲得健康的食物與飲品之便利性的策略

1. 提高公共服務場所健康的餐飲選擇的便利性
2. 提高負擔得起的健康的餐飲食店在公共服務場所的便利性
3. 改善供應不足地區的超級市場便利性
4. 獎勵食物零售商在資源短缺的地區進駐和/或提供健康的食物和飲料
5. 提高從農場購買農產品便利性的機制
6. 獎勵地方農場食物的生產、銷售及採購

二、支持對健康的食物與飲品之選擇性

7. 在公共服務場所應限制不健康的食物和飲料的供應
8. 制定公共場所提供較小食物份量的選擇
9. 限制較不健康的飲品及食物的廣告
10. 防止糖類飲品的消耗

三、鼓勵母乳哺育的策略

11. 增加支持母乳哺育

四、鼓勵體育鍛煉或限制兒童和青年久坐的策略

12. 要求學校實施體育教育
13. 在學校體育課中增加體能活動量
14. 增加課外體能活動的機會
15. 在公共服務場所減少觀看銀幕時間

五、擬定支持體能活動的安全社區的策略

16. 改進戶外康樂設施的便利性
17. 增加自行車的基礎設施
18. 增加步行的基礎設施
19. 支持學校設立在離住宅區步行容易到達的範圍內
20. 改善公共交通運輸工具的便利性
21. 綜合使用區域的開發
22. 加強民眾活動區域的個人安全
23. 加強民眾活動區域的交通安全

六、鼓勵社區組織變革的策略

24. 地方政府參與社區聯盟或建立夥伴關係，一同解決肥胖問題

推動模式討論會建議(1)

- 美國的現況、包括：政策、行政體系、法令、教育體系，與台灣有很大落差，因此，本手冊的轉譯，不只是文字翻譯，更要花更多時間，由執行團隊與學者、專家密集討論，調整修改為台灣適用模式。
- 期中階段之前以真實翻譯原手冊內容。
- 期中階段之後，將積極檢視台灣、美國的差異，調整修改為台灣適用模式，例如：政府所屬機構設施，將調整對應國內類似設施。資料來源盡可能找尋對應國內可收集的資料來源，例如策略11有關哺育時間國內於性別工作平等法中第18條中有明訂。

推動模式討論會建議(2)

- 有些測量指標，台灣已經做得很好。有些測量指標，台灣可能尚未注意到。
- 宜鼓勵社區依據肥胖防治的社區環境系統的理念，參酌採用部份24項測量指標，並以社區健康需求，發展本土特色測量指標。
- 運用資源，針對社區健康需求，研發創意策略，以具體效益，豐富本土特色測量指標。



敬請指教