

子計畫 1：營造健康生活環境計畫成果

(一)執行成效：

原定成效	實際達成情形	備註
推動健康生活型態之健康公共政策	<ol style="list-style-type: none">1. 整合市府資源將本市民眾健康生活指標納入跨局處共同推動議題，並於 4 月 24 及 12 月 15 日高齡友善城市推動會議、5 月 25 日及 12 月 8 日慢性病照護網推動會議、7 月 25 日及 11 月 16 日社區總體營造會議等檢視及探討本市健康生活指標及推動追蹤情形。2. 透過職場、學校、里辦公處、發展協會、醫療院所等成立健康促進委員會，召開會議共同推動及執行社區健康議題，帶動社區居民共同參與並能自主健康管理共計辦理 4 場次。3. 延續使用「社區肥胖防治環境評估」工具在社區、學校、職場與機關場域中進行民眾健康行為危險因子調查，收集並分析本市民眾相關數據，運用 SWOT 分析社區致胖環境，探討優先改善策略，於 9 月完成 7 區評估。4. 本市 18 歲以上成人過重及肥胖率為 40.42%，而成人肥胖比率為 15.9%，且青壯年人口多流向鄰近台北、新北市就業及就學，平日長者多自行料理生活起居與飲食餐點，期望	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>透過社區營養衛生教育示範點，教導有益健康且營養均衡的飲食支持環境，有效預防代謝症候群及慢性病等疾病發生率。營養衛生教育示範點設置情形：</p> <p>(1) 成立推動小組：</p> <p>a. 由衛生所主任擔任營養衛生教育推動小組召集人，項下分為策略規劃組(衛生所團隊)、社區推廣組(社區團體)及教育推廣組(營養師團隊)，定期召開會議，7 處示範點各召開 2 次會議討論相關議題，共辦理 14 場會議。</p> <p>b. 訂定營養衛生教育推動小組組織分工表，與關懷據點、發展協會、樂齡中心、社區理事長與營養師團隊等共同執行，完成各項工作規劃。</p> <p>(2) 執行情形：</p> <p>本市 7 個行政區各設置 1 處營養衛生教育示範點，於活動中心、樂齡中心、關懷據點、里民會堂及衛生所依據節慶(年節、端午、中秋)及 5 項議題(均衡飲食、糖尿病、高血壓、骨質疏鬆、預防失智)，聘請台大醫院營養師團隊</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>授課，內容包含食譜、營養分析表、教導民眾採買及廚師實地烹煮教學，建立健康飲食觀念等，共計辦理 35 場次。</p> <p>(3) 民眾參與情形：</p> <p>於 106 年 2 月 1 日公告衛生局及各區衛生所網站，並運用社團及 line 群組號召民眾，35 場次活動，共計 936 人次參與。</p> <p>5. 本市為”多雨”城市，學校活動空間除戶外環境外，多以室內活動場地，不受氣候影響學童健康體能。本局結合教育處共同舉辦『運動遊台灣』活動由學生、家長、家庭、社區，以點線面方式型塑本市由小到大推動規律運動的風氣；共計 10 所學校全體共同參與，統計累積的里程數達 199,165 公里，相當於繞了 89.31 圈台灣。</p> <p>6. 校園周邊健康飲食輔導示範計畫輔導情形：</p> <p>(1) 資源盤點及人力整合</p> <p>a. 結合本市大型醫療院所(長庚、部基、礦工)三家醫院指派營養師協助輔導。並結合教育處及本市國中小學合作辦理「校園周邊健康餐飲活動」</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>活動。</p> <p>b. 依據食品登錄平台下載本市早餐店、超商、速食店及飲料店家名冊，調查本市預期可輔導之業者數量及類別。</p> <p>(2) 校園周邊商家調查</p> <p>a. 依據 106 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫選定新增輔導學校，共 7 家，並盤點各學校 500 公尺內早餐、飲料店及超商，共 94 家。</p> <p>b. 另依據盤點後之店家，從中選出 9 家早餐店，由營養師協助輔導推出三項健康餐點「長高餐」、「順利餐」、「聰明餐」。</p> <p>(3) 輔導情形及推動成效</p> <p>a. 於 106 年 2 月 22 日召開校園周邊健康飲食教育計畫共識會議與教育處、醫療院所(營養師)、衛生所討論辦理方向及輔導內容。</p> <p>b. 由營養師輔導推出三項健康餐點「長高餐」、「順利餐」、「聰明餐」，並印製海報張貼於早餐店，提供清楚、易懂的食物健康標示，建立學童</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>健康飲食知能。</p> <p>c. 於 106 年 04 月 25 日召開「校園周邊健康餐點集點送」活動說明會，採用集點方式鼓勵本市過重及肥胖學生參與，並印製宣導集點手冊、海報，藉以加強學童健康飲食知能。活動期間於 6 月 1 日至 11 月 30 日，共邀請 1,605 位學生參加集點活動。</p> <p>d. 加強媒體曝光，於 4 月 20 日邀請吉隆新聞採訪健康餐點店家，推廣健康餐點，藉由營養師宣導正確飲食觀念並提升購買率。</p> <p>7. 輔導職場健康促進自主認證，並針對已認證健康促進效期內之職場進行持續輔導、維持標章之期效，103-105 年完成 86 家健康促進職場自主認證，健康促進標章 32 家，健康啟動 54 家，106 年度協助 22 家職場申請健康促進標章、4 家職場申請健康啟動標章並從中推薦 1 家通過績優職場。</p> <p>8. 聘請專家學者輔導召開 2 場健康營造工作坊，掌握執行狀況。</p>	
因地制宜建構支持性運	1. 健康飲食的支持性環境	

原定成效	實際達成情形	備註
<p>動及飲食環境，使運動及健康飲食成為生活型習慣。</p>	<p>(1) 辦理「”食”尚潮流~”食”在健康」106 年基隆市健康盒餐認證推動活動，於 106 年 1 月 12 日公告健康盒餐推動辦法，並結合本局食品藥物管理科及七區衛生所針對轄內符合資格之餐飲店家進行邀約，活動自公告日起截至 4 月底止，總計有 22 家餐飲業者參與認證活動，初步由衛生所邀請配合營養師輔導業者推出符合規定熱量之健康餐點，最後，由本局食藥科科長及營養師計算餐點熱量，計 22 家通過認證，除頒發獎牌外，另製作健康餐點海報懸掛，以利民眾選購並加以推廣。本局大型活動及教育訓練課程中所需盒餐，皆選購通過認證之業者，另辦理獎勵措施，從中評選得獎業者給予禮卷並於 11 月 18 日大型活動中公開受獎，予以鼓勵，期望引發連鎖效應，使更多業者有意願參與盒餐認證活動。</p> <p>(2) 推動餐飲業者熱量標示，將通過認證之 22 家盒餐業者資訊連結至本市衛生局及 E 化健康博物館網站宣傳，提供民眾相關訊</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>息，以增加其選擇健康餐飲店家的比率。</p> <p>(3) 為教導民眾正確飲食觀念並推動社區營養教育，本年度針對 5 項健康議題於社區活動中心、樂齡中心、里民會堂、衛生所共 7 處，辦理營養衛生教育點，聘請臺大醫院營養師及廚師團隊協助至社區辦理營養教育活動，活動內容包含健康飲食課程教育及現場烹煮，依不同食材特性，使用養生調味並運用簡單易取、健康天然之在地食材製作適合全家大小之健康餐飲，共辦理 35 場，936 人次參與。</p> <p>(4) 推動「106 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫」，提供學童安全、營養、均衡的飲食環境，針對學校 500 公尺內早餐店進行輔導，今年新增 9 家早餐店，共 33 家(含 104、105 年度輔導商家)，設計多樣化餐點包括「長高餐」、「聰明餐」及「順利餐」，並全面輔導早餐店業者，此外推出「健康餐點集點送活動」創意方案，購買健康套餐累計集點 81 點即可兌換贈品，鼓勵學童健康採購，強化及落實學生對健康飲食的選擇能力。</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>2. 規律運動的支持性環境</p> <p>(1) 結合 306 個自主性運動團體，每週持續於社區運動公園、里民活動中心、球場或校園操場等，從事健康操、讚美操、桌球隊、有氧舞蹈及太極拳等健康體能活動，養成民眾規律運動習慣。</p> <p>(2) 本市各區皆成立社區健走隊，每週持續規律運動，並於基隆市 E 化健康博物館網站提供運動團體及運動場所等資訊。</p> <p>(3) 營造新的健康安全社區健走步道，12 條標示熱量消耗之路線，提供民眾健康運動之資訊。</p> <p>(4) 透過健康營養講座、有氧舞蹈、肌力訓練及體適能運動，配合飲食控制技巧、體態雕塑，將健康理念化為實際行動，落實於日常生活中，培養健康生活型態，維持理想體重，本年度辦理 14 班「健康體能班」，共計 363 人參與。課程內容包含健康減重概念、肥胖體位及 BMI 判定方法與指標等，並進行腰圍及身體質量指數(BMI) 認知前後測，認知率上升 40~60%，後測認知正確率達 80%以上，使參與的民眾建</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>立正確飲食管理與減重觀念。</p> <p>(5) 規律的休閒運動可以使長者擁有健康的身體，增加身體的柔軟度、肌力、耐力、協調作用，減少心臟血管疾病、骨質疏鬆症、糖尿病等疾病的發生，並可維持良好的人際互動社交以及自信心，辦理「社區長者健康促進課程-動動健康班」，共計辦理 14 班，課程時數為 8 週 16 小時，課程內容包括「運動介入模式」及「健康老化」、「認知功能訓練」，以促成長者由參與課程開始，增強自我健康管理能力，營造自發性互助健康促進團體。</p> <p>(6) 於社區推動健康穴道拍打操促進身體內血液、淋巴液與腦脊髓液循環，增進新陳代謝移除廢物，提供大腦更多氧氣需求。健康拍打操主要從頭到腳拍打穴道，促進大腦保健遠離失智；拍打操依序先拍頭頂百會穴、耳朵用彈的、手肘上曲池穴、肩膀、肚子神闕穴、髌骨、大腿外兩側、膝蓋外兩側、小腿兩側，再重覆由頭到腳，每處穴位均拍打十次四拍。動作簡單配合音樂每</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>天跟著做，非常適合民眾，也歡迎家中大朋友小朋友跟著長輩一起健康動一動，除了增進家人彼此的交流，更讓身體健康更活躍。除此，更利用本市活力秀決賽推出「千手勇腳阿公阿嬤健康拍打操」，由經國健康管理學院林伶利老師團隊帶領二信國小小朋友跟著現場五百多位阿公阿嬤一起健康動一動，增加祖孫互動機會。</p>	
<p>運用策略，提升個人健康生活技巧，使民眾健康之能提升</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以本市社區闖家歡篩檢平台，針對肥胖(BIM\geq27)及三高慢性病問題民眾進行衛教及邀約參與健康促進相關議題之活動。 2. 本市長者團體表演競賽活動以各區衛生所為推動單位，連結轄區關懷據點、民間團體及長者團體組隊，於七區辦理初賽及表演賽活動，並於 8 月 17 日辦理基隆市「2017 阿公阿嬤動起來—瑞齡活力 健康躍動」總決賽，共有 14 隊長者團體報名活力律動組及活力舞台組競賽，計有 524 人參賽。競賽活動金牌為中山區千歲綜藝團、銀牌為中正區平寮社區發展協會及銅牌為安樂區樂一社區發展協會，並由金牌及銀牌代表中山區新建千歲綜藝團及中正區平寮社區發展協會快樂叮噹隊代表參加「2017 不老青春逗陣行」全國競賽，各榮獲 	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>活力律動組銅牌及活力舞臺組銅牌。</p> <p>3. 輔導基隆港務分公司成立「員工健康管理中心」，增設哺（集）乳室、紓壓室，並於 106 年 10 月 24 日舉辦揭牌儀式，並提供鄰近機關共同使用。</p> <p>4. 透過健康俱樂部之 Line 族群、QR code、社群網路平台及智慧行動裝置等，傳播民眾健康訊息。</p>	
運用社區資源整合並加強執行能	<p>1. 103-105 年完成 86 家健康促進職場自主認證，健康促進標章 32 家，健康啟動 54 家，除持續輔導認證效期內之職場，本年度協助 22 家職場申請健康促進標章、4 家職場申請健康啟動標章並從中輔導 1 家通過績優職場。</p> <p>2. 106 年由本市衛生福利部基隆醫院加入「推動健康照護機構參與健康促進工作計畫」，並參與本市社區闔家歡篩檢活動及校園周邊健康飲食輔導計畫。</p> <p>3. 與基隆市政府、協和發電廠與基隆市體育會田徑委員會等共同以活力、健康為基礎，串連公、私部門於 5 月 27 日舉辦 106 年度睦鄰路跑活動。</p> <p>4. 推廣運動風氣，辦理 106 年運動 i 台灣社區全民健走系列活動，由市長、立委及議長等鳴槍齊步走，鼓勵</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>民眾養成良好的運動習慣，除有益身心健康外，也透過健走運動推廣全民響應環境保護、多運動少搭車的節能減碳理念，第一站「七堵區、暖暖區」鳴槍齊步走、第二站「中正區、仁愛區」鬥陣走愛雞籠、第三站「信義區、中山區」go，每場皆超過 1,500 位民眾參與。</p> <p>5. 每年持續辦理基隆外木山萬人健走大會師活動，106 年 9 月 9 日來自全國各縣市的上萬個參與民眾同時出發，鼓勵大家走出來運動，享受基隆海岸美景，走出健康，走出快樂，利用團體的力量來提升民眾對運動的興趣及決心。</p>	
<p>醫療資源調整健康服務面向，多元及可近性服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 針對社區闔家歡健康篩檢所有代謝症候群異常民眾 1,275 人，進行腰圍警戒值及肥胖體位(BMI)認知等衛教，並結合各項活動，於不同場域與宣導主題中加入腰圍警戒值、肥胖體位認知率的相關宣導，以提升民眾代謝症候群及健康識能認知率。 2. 結合轄區醫療院所及藥局，提供民眾諮詢服務及正確的健康體能、健康飲食與規律運動知識。 3. 於社區血壓站、關懷據點、里民活動中心等民眾聚會場所，設立健康減重報名站及提供相關衛教宣導單張，民 	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>眾可方便就近量測血壓、體重及腰圍。</p> <p>4. 聘請專業營養師及廚師針對社區民眾及慢性病團體等，教導健康飲食概念及製作，共辦理 39 場。</p>	
<p>多元媒體行銷</p> <p>配合大型宣導活動與各種傳播媒體宣導肥胖防治/代謝症候群/腰圍警戒值與健康體位認知</p>	<p>1. 在各項活動場域與宣導主題中加入腰圍警戒值、健康體位認知率的相關宣導，並給予活動前後測檢示，以提升民眾其代謝症候群及健康識能認知率。</p> <p>2. 擴大媒體宣導，對本市市民進行國民識能及代謝症候群相關宣導，建立民眾健康認知；利用地方電台（共 1,464 廣播檔次）、專訪及社區跑馬燈等多元媒體行銷，並接受民眾 call in 詢問相關健康議題，強化民眾正確觀念。</p> <p>3. 由本市公、私立機關、學校、職場、社區等 86 個單位跑馬燈協助每天定時播放 預防慢性病及代謝症候群宣導標語及健康促進相關議題，提升民眾認知率。</p> <p>4. 設置「基隆市 E 化健康博物館」網站及 Facebook 臉書提供粉絲各項健康議題，增進民眾對於健康資訊取得之可近性；另本市推廣之室內健康操亦公告於網站上，供民眾運用練習，以增進有關運動的個人技巧。</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	5. 於106年12月31日基隆市跨年晚會中設攤宣導肥胖及BMI體位認知，活動超過千人參與。	
創意推動	<p>1. 輔導職場基隆港務分公司為成立推動反菸拒檳毒環境，邀約鄰近機關交通部航港局北部航務中心、內政部警政署基隆港務警察總隊、財政部關務署基隆關、內政部消防署基隆港務消防隊、衛生福利部疾病管制署臺北區管制中心、財團法人陽明海運文化基金會、基隆市船務代理同業公會、基隆市報關商業同業公會共同辦理大型活動，於106年4月12日召開會議，4月28日辦理微笑港灣反菸拒檳毒—安全健康齊步走及體適能競賽活動，藉由活動搭配各種健康標示及口號宣導，透過團體力量提升健康知識，培養健康行為，共計120人全程參與健走活動；54人參加體適能競賽，頒發禮卷作為獎勵。</p> <p>2. 結合不同領域共同推動健康政策及相關活動，辦理多元健康促進活動包括踩街、淨灘、健康講座、體適能競賽、AED訓練、拒菸檳毒、中醫保健、心理諮商、戒菸班等活動，包含職場員工、眷屬、鄰近機關公會、社區民眾等總計約816人次參加，期望透過團體力量建立健康支持性環境，建立民眾選擇健康生活型態及健康意識觀念，加強自我健康管理能力，以降低肥胖或慢性病相關罹病率提升生</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>活品質。</p> <p>3. 強化婦女健康促進:體恤哺乳媽媽之辛苦，除協助 46 家機關、醫院及私人企業設置哺(集)乳室，更強化哺(集)乳室之軟硬體設施，提供民眾及女性員工更友善的哺乳環境，辦理哺(集)乳室競賽，106 年度共計 17 家參與競賽。</p> <p>4. 基隆港務分公司成立「員工健康管理中心」，增設哺(集)乳室、紓壓室，並於 106 年 10 月 24 日舉辦揭牌儀式，並提供鄰近機關共同使用。</p> <p>5. 爭取基隆區漁會理事長支持，建立健康促進公約並與社區結合辦理相關活動。</p> <p>(1) 結合學校推廣在地健康海鮮餐點製作教學，5 月 17 日基隆海事職校、6 月 13 日仙洞國小、6 月 26 日七堵國小。</p> <p>(2) 為了讓銀髮族吃的健康又營養，基隆區漁會與正好用健康關懷協會推廣關懷、健康及在地食材，106 年 8 月 19 日在安樂區新西里里民活動中心辦理「食尚食魚～在地美食·小卷舞蝦仁」老人共餐活動，邀請當地新西里、西川里一百六十位長者共餐，享用基隆區漁會的新鮮小卷及蝦仁，讓營養午餐菜色更豐富，透過老人共餐服務，讓銀髮族重視自己健康。</p>	

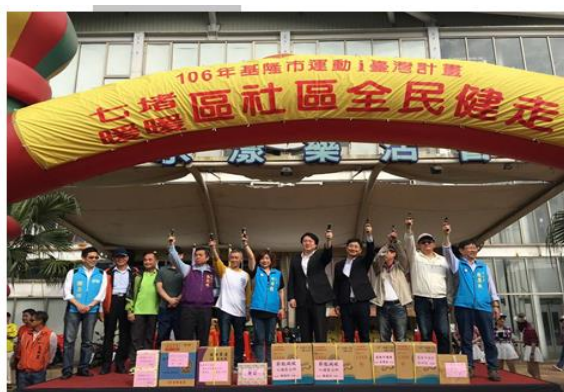
原定成效	實際達成情形	備註
	<p>6. 為提升民眾對運動保健之認知，加強慢性病個案自我運動概念，於 106 年 11 月 18 日辦理「2017~慢病不上身全民健康活力趣味運動會」，讓慢性病病友及長者走出戶外運動舒展筋骨外增加彼此的交流，身心維持健康狀態，提升生活品質，全市七區慢性病友及長者一起共同參與活動約 279 人參與，活動當天並頒發「糖尿病照護機構品質提升績優獎」、「優良哺集乳室獎」、「健康餐盒認證」。</p> <p>7. 辦理 106 年基隆市「健康百分百，人生才精彩」健康餐點上傳抽獎活動，透過營養衛生教育示範點教學內容，回家製做健康餐點並上傳至「基隆市 E 化健康博物館」網站參加抽獎，從中抽出 30 位民眾贈送禮品，期望培養健康的飲食型態，從個人帶入家庭及社區。</p> <p>8. 於春節、端午及中秋節慶等節日活動，由營養師至社區實地到點指導，以健康養生食材，製作健康養生粽及低熱量月餅，避免民眾於節慶時攝取過多的熱量與油脂。</p> <p>9. 基隆廟口美食是當地人及外地人喜愛尋找美食之處，結合營養師及仁愛區餐飲店規劃「美食一條街」逛街運動路線地圖，除了推廣巷弄美食外，亦能兼具運動效果，由營養師輔導店家「少油、少鹽、少糖」烹飪，讓美食更健康。</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>10. 本市文化古蹟多，仁愛區社區營造單位結合本市文化巡禮與健走活動，辦理廟宇巡禮健走，新增具運動熱量消耗標示之城廟巡禮路線(仁愛行政大樓-奠濟宮-城隍廟-慶安宮-仁愛區衛生所)，除提倡動態生活外，亦可推廣基隆古蹟文化。</p> <p>11. 本市瑪陵、友蚋山區的健走步道，同時也是主要的蔬果農產產地，農作物以桂竹筍、綠竹筍、文旦柚、山藥、樹梅為大宗，每年依不同時節辦理農產嘉年華及體驗活動，讓民眾走出戶外並推廣天天五蔬果概念。</p>	
推動全場域健康促進計畫	<p>RE-AIM 模式五大面向指標執行(推動校園健康飲食)</p> <p>1. Reach 涵蓋(人)</p> <p>評估指標：參與校園周早餐健康活動人數。預定目標達成全市國中小過重學童 50% (4081 人/8132 人)。</p> <p>執行狀況：因國小六年級、國中三年級學生於年度中畢業，為能延續調查該計劃介入後效益，故分母更正為 105 學年度本市國中 1-2 年級、國小 1-5 年級過重及肥胖學童共計 4,803 人，由教育處協助邀請共計 1,605 人參與校園周邊健康餐飲計畫，涵蓋率 33%(1605 人/4803 人)。</p> <p>2. Efficacy 效果(人)</p> <p>評估指標：購買校園周邊健康餐飲一</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>週至少 3 次以上(含 3 次)。預定目標有參與學童實際購買健康餐飲人數 20%。</p> <p>執行狀況：活動時間 6 月 1 日~11 月 30 日，統計期間至 12 月 15 日止，共 1,605 人參與、兌換人數 962 人，達成率 59.93%(962 人/1605 人)。</p> <p>3. Adoption 參與(組織)</p> <p>評估指標：校園周邊早餐健康餐飲店家參與率，預期目標 60%(17 家/28 家)。</p> <p>執行狀況：104-105 年度已完成輔導 28 家早餐店，其中 2 家歇業、2 家拒絕，24 家持續輔導，另(106)年度新增輔導 9 家早餐店家，故共計 33 家，達成率 118%(33 家/28 家)。</p> <p>4. Implementation 執行(組織)</p> <p>評估指標：校園周邊早餐健康餐飲店家提供健康餐點，每週至少提供 5 天健康餐點 100%(5 天/5 天)。</p> <p>執行狀況：輔導校園周邊健康餐點店家均於每天推出 2~3 項健康餐點，執行率 100%(5 天/5 天)。</p> <p>5. Maintenance 持續</p> <p>(1). 持續(組織)</p> <p>評估指標：校園周邊早餐健康餐飲店家持續提供健康餐點至少維持 6 個</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>月，預期目標 100%(6 月/6 月)。</p> <p>執行狀況：校園周邊健康店家於 106 年 6 月 1 日~11 月 30 日，持續 6 個月推出健康餐點提供學童購買，執行率 100%(6 月/6 月)。</p> <p>(2). 持續(人)</p> <p>評估指標：學童至校園周邊早餐健康餐飲店家購買健康餐點至少維持 6 個月，預期目標 100%(6 月/6 月)。</p> <p>執行狀況：搭配校園周邊健康餐點集點送活動，於活動期間學童持續購買健康餐點為期 6 個月，執行率 100%(6 月/6 月)。</p>	

(二)精彩照片



說明:市長、立委及議長等鳴槍齊步走健走活動



說明:結合職場、社區民眾共同辦理宣導健走活動



說明:各區辦理長者動動健康班



說明:職場員工及社區民眾體適能競賽活動



說明:營養衛生教育點辦理講座及實做課程



說明:節慶健康飲食教學製作



說明:城廟巡禮一健走路線熱量標示



說明:營養師輔導業者推出健康盒餐



說明:結合營養師推出健康早餐



說明:營養師輔導早餐店推出健康套餐

子計畫 2：中老年健康促進計畫成果

一、執行成效：

(一)活躍老化

原定成效	實際達成情形	備註
推動長者參加相關健康促進活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 收集本市社區 82 個關懷據點、長者會、社區營造單位及樂齡學習中心等民間團體相關資訊以建立完善資源跨局處資源整合。 2. 輔導轄區醫療機構提供鄰近關懷據點醫療諮詢與照護多元化服務，服務項目以慢性病防治、用藥安全及中老年人健康飲食與運動等主題之健康講座為主軸，參與人次達 5,342 人。 3. 以本市社區闔家歡篩檢為平台，連結轄區既有社區及醫療資源，建立長者更好的長者健康檢查體系及醫療社區服務網絡，本年 65 歲以上長者接受社區闔家歡健康篩檢總計 3,147 人，業同步完成轉介服務。 4. 透過本市高齡友善推動委員會及每月召開市務會議等等之跨部門會議，與本市相關處局如社會處、教育處、文化局及長照管理中心等跨局處資源整合。 	
連結轄區社區資源共同推動長者多元化健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 針對本年長者參與社區闔家歡健康篩檢3,147 位當中，有2,068位（佔65.71%）每週運動3次以上，1041位（佔33%）每日蔬菜3碗以上，1,145 位（佔36.38%）每週水果3次以上。 2. 橫縱向連結社區關懷據點、醫療院所、社區營造中心與民間團體等等資源，預防長者衰弱前期健康促進，針對 60 歲以上健康及衰弱前期長者為主要對象，進行健康促進課程介入，結合五項預防衰弱前期課程，包括促進身體活 	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>動、認知/情緒支持、均衡飲食、口腔衛生及慢性病預防等多元化健康議題宣導與衛教，增加與長者雙向互動，解答長者疑惑，讓衛教宣導議題能落實到日常生活及可用性，共辦理 40 場 3,083 人參加。</p> <p>3. 結合基隆市生活美學協會與樂齡中心、長青學院等組織團體，提供長者多元化的活動項目。</p> <p>4. 社區幹部與志工對長者團體維持運作具有高度共識，從長者參與表演性活動後的熱烈反應中，社區幹部與志工體認到讓長者有活動可練習與參與，比僅提供問安與用餐服務還重要。</p> <p>5. 為使高齡者營養社區重要性，針對年滿 65 歲以上，上(下)顎健康齒 3 齒以下長者，申請「長者假牙裝置」，本年申請 1,364 件，1,201 件已完成裝置；另針對裝置完成 3 個月及 6 個月完成電話關懷訪視，滿意度達 89.45%。</p> <p>6. 針對衛生所同仁、社區志工於 106 年 3 月 1 日辦理衰弱前期健康促進及 10 分鐘衰弱篩檢問卷工作坊，共計 20 人</p> <p>7. 辦理長者整合性健康照護篩檢計畫，本年已完成本市 15,343 位長者調查，針對各篩檢結果須轉介個案或社會資源介入，轉介各相關機構，如基隆市心理衛生中心、醫療機構、長期照顧中心及本市社會處。結合長者衰弱評估並完成「長者衰弱評估申報系統」登錄 4,330 位，其中衰弱前期 233 位，提供預防跌倒及長者健康促進課程，衰弱期 160 位轉介長期照顧管理中</p>	

原定成效	實際達成情形	備註																												
	<p>心做後續追蹤及介入課程。</p> <p>8. 為協助失智長者在社區中生活，強化社區支持系統，織成綿密的照護網路。成立共照中心提供社區式個案管理機制，設置單一服務窗口及連絡，協助就醫及提供民眾、失智者及家庭所需失智照護服務諮詢，本市共照中心 1 處，由基隆市立醫院承辦，共服務 663 人, 4060 人次。</p> <p>9. 透過據點的設立，就近提供失智個案家屬服務及諮詢，提升失智社區服務量能，普及失智照護資源，讓失智個案及家屬可獲得更適的服務資源，衛生福利部 8 月核定社區服務據點 2 處，由美綠居家護理所及維德醫院承辦，目前皆已開辦。</p> <p>10. 建立各區衰弱長者預防延緩失能(智)介入方案，中央 8 月核定共 26 個特約據點，26 期課程，分布於全市 7 個行政區。</p> <table><tr><th></th><th>仁愛</th><th>中正</th><th>信義</th><th>安樂</th><th>中山</th><th>暖暖</th><th>七堵</th><th>合計</th></tr><tr><td>據點數</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>4</td><td>5</td><td>5</td><td>2</td><td>26</td></tr></table> <p>課程主題分析：</p> <table><tr><th>主題</th><th>肌肉強化運動</th><th>生活功能重建訓練</th><th>認知促進</th><th>合計</th></tr><tr><td>據點數</td><td>18</td><td>1</td><td>7</td><td>26</td></tr></table>		仁愛	中正	信義	安樂	中山	暖暖	七堵	合計	據點數	3	3	4	4	5	5	2	26	主題	肌肉強化運動	生活功能重建訓練	認知促進	合計	據點數	18	1	7	26	
	仁愛	中正	信義	安樂	中山	暖暖	七堵	合計																						
據點數	3	3	4	4	5	5	2	26																						
主題	肌肉強化運動	生活功能重建訓練	認知促進	合計																										
據點數	18	1	7	26																										
持續辦理多元化長者健康促進活動與競賽，以增加長者社會參與，並進而提升長者自我價值	<p>1. 以本市社區闔家歡健康篩檢為資源平台，連結醫療院所、社區關懷據點、社區健康營造中心、社區大學、樂齡學習中心、長青學苑、長者會</p>																													

原定成效	實際達成情形	備註
感與健康生活型態觀念	<p>等共同推動多元化長者健康議題。</p> <p>2. 以各區衛生所為推動單位輔導並督促轄區中長者團體組成定期聚會與活動組織至少 2 隊，鼓勵長者團體持續進行具有健康促進議題之動靜態活動。</p> <p>3. 本市長者團體表演競賽活動以各區衛生所為推動單位，連結轄區關懷據點、民間團體及長者團體組隊，於七區辦理初賽及表演賽活動，並於 8 月 17 日辦理基隆市「2017 阿公阿嬤動起來—瑞齡活力 健康躍動」總決賽，共有 14 隊長者團體報名活力律動組及活力舞台組競賽，計有 524 人參賽。競賽活動金牌為中山區千歲綜藝團、銀牌為中正區平寮社區發展協會及銅牌為安樂區樂一社區發展協會，並由金牌及銀牌代表中山區新建千歲綜藝團及中正區平寮社區發展協會快樂叮噹隊代表參加「2017 不老青春逗陣行」全國競賽，各榮獲活力律動組銅牌及活力舞臺組銅牌。</p> <p>5. 以本市各區衛生所為推動單位，結合社區關懷據點、里辦公室、樂齡(長青)學院…等，邀請社區民眾及失智症家屬，已陸續於七區衛生所辦理失智症宣導及照護相關課程 2~4 場，本年已辦理 53 場次宣導講座，參與人數約 2,272 位。辦理長者防跌課程 23 場次宣導講座，參與人數約 1,946 位。</p> <p>6. 為了讓長輩們，活得健康活得有尊嚴，讓長者在熟悉的社區環境，快樂且健康的終老，給予健康促進相關社區介入課程，以達向前延伸預</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>防功能，從前端開始推動活躍老化。針對 65 歲以上長者為主，並開放 55 至 64 歲民眾及 50 至 64 歲原住民共同參與，辦理樂齡活力行動教室~「社區長者健康促進課程-動動健康班」，課程時數為 8 週 16 小時，課程內容將包括具實證之「運動介入模式」及「健康老化」、「認知功能訓練」，以促成長者由參與課程開始，增強自我健康管理能力，營造自發性互助健康促進團體，打造溫暖互動關懷的長者友善社區，邁入健康自主尊嚴老年生活，促進活躍老化社會。共計辦理 14 班 298 位長者參加。</p> <p>7. 增加長者社會參與及預防衰弱失智，於社區推動健康穴道拍打操促進身體內血液、淋巴液與腦脊髓液循環，增進新陳代謝移除廢物，提供大腦更多氧氣需求。健康拍打操主要從頭到腳拍打穴道，促進大腦保健遠離失智；拍打操依序先拍頭頂百會穴、耳朵用彈的、手肘上曲池穴、肩膀、肚子神闕穴、髖骨、大腿外兩側、膝蓋外兩側、小腿兩側，再重覆由頭到腳，每處穴位均拍打十次四拍。動作簡單配合音樂每天跟著做，非常適合民眾，也歡迎家中大朋友小朋友跟著長輩一起健康動一動，除了增進家人彼此的交流，更讓身體健康更活躍。除此，更利用本市活力秀決賽推出「千手勇腳阿公嬤健康拍打操」，由經國健康管理學院林伶利老師團隊帶領二信國小小朋友跟著現場五百多位阿公阿嬤一起健康動一動，增加祖孫互動機會。</p> <p>7. 推動多元長者規律運動及健康操，除原本運動團體並邀請國健署培訓完成之師資帶動社區長</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>者運動，共計 32,609 人次。</p> <p>8. 結合社區相關資源(例如關懷據點、樂齡中心、社區大學、長青學苑、長者會…等社區團體)，每區至少辦理 3 場次以上各項慢性腎臟病防治宣導、代謝症候群宣導、健康生活型態，推動長者執行每日量測體重 1 次、運動 30 分鐘與攝取蔬果 5 份的自主體重管理活動，以達到良好體能與體態的控制，期建立規律運動習慣、正確認知男性 90 公分、女性 80 公分的腰圍警戒值等，參與三高及慢性腎臟病防治宣導活動宣導長者人數 3,083 人。</p>	
<p>加強長者多元化健康議題宣導與行銷並增加長者社會參與和健康生活型態概念，且讓社區民眾關注長者議題</p>	<p>1. 於 106 年社區闔家歡篩檢發報告中及社區血壓站，提供健康促進及三高、慢性腎臟病防治及測量血壓重要性。</p> <p>2. 以本市各區衛生所為推動單位，結合社區關懷據點、里辦公室、樂齡(長青)學院…等，邀請社區民眾及失智症家屬，於七區衛生所辦理失智症宣導、照護及長者健康促進相關課程，辦理 76 場次宣導講座，參與人數約 4,218 位。</p> <p>3. 初段預防工作的健康促進和末段失智症者的長期照顧與社區對失智症者的友善及支持尚屬不足，連結各個團體、行業與社區機構，建構失智症守護安全網絡：</p> <p>(1) 針對公部門、學校、商家、金融業、醫療和長期照顧機構，共 112 處單位或商家辦理失智症照護教育訓練，3,478 位失智守護天使。針對醫事人員培訓 180 位失智守護種子講師。</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>(2)「失智守護社區」精神指標立牌、貼紙、紅布條、海報張貼社區關懷據點，強化失智守護知與能。防走失聯絡卡片，提供社區長者隨身攜帶。</p> <div data-bbox="622 589 936 828" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="959 510 1165 869" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1198 510 1372 846" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="617 945 780 1104" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="890 958 1394 1115" data-label="Image"> </div> <p>(3) 製作「失智守護社區小幫手」夾板，充能與賦權失智友善合作單位，給予對失智者協助之參考指南，如疑似失智者有走失之虞時可提供其暫時休憩之餐飲與場所，並連繫家中照顧者或指引疑似失智者返家，與合作單位共同打造守護失智者的社區安全網。</p> <p>(4) 製作「基隆市失智長者照護資源手冊」，除提供失智相關宣導衛教訊息，另提供本市照護及長照相關資源。</p> <div data-bbox="793 1709 1048 1977" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1102 1662 1342 1973" data-label="Image"> </div> <p>(5) 建立本市失智症衛教網路行銷管道，利用臉</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>書定期傳播失智症防治及衛教相關訊息，建置臉書失智關懷小棧社團，將宣導講師及培訓種子師資及守護天使邀請成為社團成員，持續增進失智防治及照護知能；社團成員也納入失智者家屬或一般民眾，有諮詢需求者便也可在社團中發問獲得初步解答及問題解決方向。</p> <p>4. 利用本市局網及e化博物館提供長者整合性健康照護篩檢量表(包括失智、居家安全評估、長者憂鬱量表、失能評估)，讓長輩或家屬協助家中長者檢測，除提供失智症相關資訊，提昇民眾關心失智症早期診斷，延長長輩輕度失智的時間，也提供轉介資源及長期照顧服務，讓民眾隨時可找到需要的資源協助，進而提升家屬生活品質。</p> <p>5. 以本市各網站如 e 化健康博物館、各區衛生所、市政府、轄區醫療院所等管道提供健康資訊。</p> <p>6. 配合轄區機關、學校、區公所、社區發展協會、里辦公室活動、社區團體等單位於各項節日與活動，置入相關議題宣導。</p>	

(二)推動慢性病照護網

原定成效	實際達成情形	備註
持續推動慢性病共同照護網。	<p>1. 持續推動慢性病共同照護網，定期每半年召開 1 次會議並擬定相關策略：</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>(1)5月25日及12月8日召開慢性病共照網推動小組會議。</p> <p>(2)6月30日及12月14日召開慢性病共照網推動委員會。</p> <p>2. 透過推動慢性病共同照護網會議，了解醫療院所加入糖尿病醫療給付改善方案及相關合併症檢查執行困境，並協助解決問題以提高收案意願。</p>	
輔導醫療院所加入「全民健康保險糖尿病品質支付服務方案」，提升糖尿病照護成效比率及成長率。	<p>1.輔導本市18家糖尿病健康促進機構，以提升照護成效。</p> <p>2. 不定期電話訪視本市18家糖尿病醫療給付改善方案醫療院所，以提升糖尿病醫療給付改善方案照護率。</p> <p>3. 針對本市糖尿病就醫人數達100人但未加入糖尿病醫療給付改善方案鼓勵加入計畫，提供民眾更便捷服務之醫療院所。</p>	
輔導醫療院所加強糖尿病個案尿液微量白蛋白及眼底鏡之合併症檢查。	<p>1. 以本市社區闔家歡健康篩檢為平台，連結社區醫療院所辦理糖尿病篩檢異常轉介服務769位個案衛生教育指導。</p> <p>2. 不定期訪市府輔導醫療機構，落實糖尿病個案合併症照護。</p> <p>3. 針對本市糖尿病就醫人數達50人之醫療院所不定期輔導落實糖尿病個案之合併症檢查(尿液微量白蛋白及眼底鏡)，齊力推動糖尿病之全面照護品質</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
<p>提升照護人員（醫師、護理師、營養師）有關慢性病防治之素質及技能。</p>	<p>1. 2月16日、6月24日共計辦理2場次糖尿病照護網醫事人員認證電腦考試</p> <p>(1)報名共計43人；到考人數共 <u>42</u> 人，其中醫師：<u>6</u> 人、護理師：<u>36</u> 人、營養師：<u>0</u> 人、藥師：<u>0</u> 人。到考率 <u>97%</u></p> <p>(2)及格者人數共 <u>31</u> 人，其中醫師：<u>5</u> 人、護理師：<u>26</u> 人、營養師：<u>0</u> 人、藥師：<u>0</u> 人</p> <p>(3)及格率 總計 <u>73</u> %，其中醫師：<u>83</u> %、護理師：<u>72</u> %</p> <p>2. 結合本市2家糖尿病實習機構(基隆長庚、基隆醫院)，辦理衛生所醫事人員共同照護網實習，實習護理人員共計39位、醫師4位。</p> <p>3. 於9月17日、9月30日、10月14日、10月21日辦理糖尿病共同照護網繼續教育訓練共計4場總計220人參與。</p>	
<p>鼓勵糖尿病個案加入病友團體之運作提升照護成效。</p>	<p>1. 病友團體固定聚會分享經驗、情感交流、彼此支持，以養成良好健康行為。</p> <p>2. 7區病友團體於每月固定辦理病友聚會1次；共計辦理84次聚會共計3,330人次參與。</p> <p>3. 透過病友會鼓勵並有進行每日飲食紀錄，並且結合衛生福利部基隆醫院營養師透過飲食紀錄，給予評價回饋建議，並於病友會聚會時提供諮詢服務。</p> <p>4. 透過對病友支持團體的醫學講座及健身操活，幫助病友及家屬們瞭解疾病的控制與自我照顧</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>的技巧，以了解血糖監測與規律運動之重要性。</p> <p>5. 輔導個案參加病友團體，透過病友團體衛教及團體運作之影響力，幫助病友及家屬們了解疾病的控制與自我照護技巧，提高民眾至醫療院所進行檢查成效。</p> <p>6. 結合本市 82 個血壓測量站進行血壓測量服務共計服務 45,008 人次。</p> <p>7. 11 月 18 日假基隆市仁愛國小辦理趣味競賽活動總共有四項比賽「誰是 MVP」、「撈圈圈大賽」、「一分耕耘一分收穫」等，考驗參賽者們的手眼協調、肌耐力及團體合作。希望藉此活動提升民眾對運動保健之認知，加強慢性病個案自我運動概念，提昇糖尿病個案生活品質。，約計 279 人參與。</p>	
強化社區及病友自我健康知能	<p>5. 以本市社區闔家歡篩檢計畫平台，針對有肥胖(BMI\geq27)及三高慢性病問題民眾邀約辦理健康促進相關議題之活動。</p> <p>6. 針對社區闔家歡健康篩檢所有代謝症候群異常民眾，進行腰圍警戒值及肥胖體位(BMI)認知等衛教，並結合各項活動，於不同場域與宣導主題中加入腰圍警戒值、肥胖體位認知率的相關宣導，並給予活動前後測檢視，以提升民眾代謝症候群及健康識能認知率。</p> <p>7. 公佈本市各區健康減重行動服務站，提供減重服務(減重班、減重講座、運動、飲食等)以供民眾利用諮詢及參與活動報名。</p> <p>8. 提升志工參與服務意願，增進社區服務的相關連結，辦理健康促進(含肥胖防治議題)相關教</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>育訓練課程，提升保健志工知能及服務品質。</p> <p>9. 推動營養衛生教育示範點：本市 7 個行政區各設置 1 處營養衛生教育示範點，於活動中心、樂齡中心、關懷據點、里民會堂及衛生所依據節慶(年節、端午、中秋)及 5 項議題(均衡飲食、糖尿病、高血壓、骨質疏鬆、預防失智)，聘請台大醫院營養師團隊授課，內容包含食譜、營養分析表、教導民眾採買及廚師實地烹煮教學，建立健康飲食觀念等。共計辦理 35 場次 936 人次參與。</p>	
調整健康服務取向並連結相關資源	<p>5. 利用本市社區闔家歡篩檢平台，對體重過重及腰圍過大之民眾，現場衛教或轉介至社區健康減重服務站，提供減重及代謝症候群諮詢與追蹤。</p> <p>6. 結合轄區醫療院所及藥局，提供民眾諮詢服務及正確的健康體能、健康飲食與規律運動知識。</p> <p>7. 於社區血壓站、關懷據點、里民活動中心等民眾聚會場所，設立健康減重報名站及提供相關衛教宣導單張，民眾可方便就近量測血壓、體重及腰圍。</p> <p>4. 聘請專業營養師針對社區民眾及慢性病團體等，教導健康飲食概念及製作，並依餐飲業者需求輔導其設計健康飲食餐點。</p>	
透過大眾媒體及社區宣導，慢性病防治及肥腰圍警戒值與肥胖體位認知率相關照護訊	<p>1. 結合本市連結醫療院所、社區關懷據點、社區健康營造中心、社區大學、樂齡學習中心、長青學苑、長者會等共同推動三高及慢性腎臟病防治、用藥安全等，七區共辦理 66 場次，</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
息	<p>計 3,008 人次，讓糖尿病患能有正確知識定期做尿液微量白蛋白(microalbumin) 檢查及眼底鏡檢查。</p> <p>2. 製作相關宣導海報、衛教單張及宣導品，宣導及教導糖尿病個案自我照護及養成每年定期併發症檢查追蹤，預期糖尿病尿液微量白蛋白及眼底檢查或眼底彩色攝影檢查之檢查率及進步率達 40%，進而達到良好的血糖及併發症控制。</p> <p>3. 電台廣播次 732 檔次，供相關人員與會座談接受民眾叩應。</p> <p>4. 以本市各網站如 e 化健康博物館、各區衛生所、市政府、轄區醫療院所等傳播管道提供健康資訊，並今年度在基隆市 E 化博物館網站新增健康腰圍警戒值於首頁畫面，提供民眾對腰圍能反應腹部脂肪的多寡，是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。</p> <p>5. 由本市公、私立機關、學校、職場、社區等 86 個單位跑馬燈協助每天定時播放高血壓、高血脂、高血糖、預防慢性腎臟病及代謝症候群宣導標語及健康促進相關議題，提升民眾認知率。</p>	
輔導衛生所依「高齡友善健康照護機構」認證標準推動各項作業。	<p>1. 5 月 18 日及 6 月 1 日聘請建築專家進行衛生所高齡友善環境(硬體設備)第一次實地訪查了解各所友善環境，並針對專家建議事項改善。</p> <p>2. 11 月 1 日、13 日及 14 日聘請建築專家進行衛生所高齡友善環境(硬體設備)第二次實地訪查了解，各所依第一次訪查建議後改善執行情</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>形，並請專家針對第二階段改善提出建議，已利於 107 年規劃。</p> <p>3. 6 月 28 日及 9 月 14 日辦理高齡友善機構輔導，邀請雙溪衛生所主任協助仁愛、七堵、安樂衛生所高齡友善認證條文審查導。</p> <p>4. 11 月 16 日針對仁愛衛生所高齡友善認證訪查，邀請雙溪衛生所主任協助進行事前輔導工作。</p> <p>5. 11 月 29 日針對預定於 107 年提出高齡友善認證衛生所進行自我評估表及硬體環境改善計畫審查輔導。</p>	
輔導衛生所加入「高齡友善健康照護機構」認證提升長者照護品質。	<p>1. 輔導 7 家衛生所依世界衛生組織 PHC 原則提供高齡者照護服務。</p> <p>2. 輔導 3 家衛生所通過高齡友善健康照護機構認證。</p> <p>3. 本市共計 3 所衛生所高齡友善健康照護機構（七堵區衛生所、安樂區衛生所、仁愛衛生所）。於本年度提出申請及實地訪視，並通過認證。</p>	
提升照護人員（醫師、護理師、營養師）有關長者健康促進之素質及技能	<p>1. 高齡老化體驗課程：共辦理 3 場次。分別是 5 月 19 日及 5 月 20 日針對同仁共辦理 2 梯次，共計 71 人員參加；志工於 9 月 11 日辦理時空穿越-高齡老化體驗工作坊共計 56 位志工參與。讓同仁與志工體會長者行動的不便及心理的變化，增進關懷長者所需具備的知能，以提昇對長者之尊重，肯定長者價值，以維護長者尊嚴。</p> <p>2. 高齡友善健康照護機構認證(衛生所)工作</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>坊：共辦理 1 場。於 6 月 7 日辦理共有 40 位同仁參加。為提升衛生所同仁對「高齡友善健康照護機構認證」的瞭解，以利推動高齡友善照護服務。</p> <p>3. 高齡照護核心能力的基本訓練：針對長者基本需求的評估與照護於 8 月 22 日辦理高齡友善核心教育課程共有 40 位同仁參加；另外規劃長者慢病(三高、腎病)照護課程分別於 9 月 17 日、9 月 30 日、10 月 14 日、10 月 21 日辦理共計 220 人參與。</p> <p>4. 高齡友善機構觀摩：9 月 7 日辦理雙溪衛生所進行實地觀摩共有 21 位同仁參與。希望藉由觀摩方式學習照護團隊成功的發展經驗，進而增廣見聞並最為本市高齡友善健康照護機構未來推展之參考方向。</p>	

二、檢討及建議:

提升糖尿病照護品質國健署協調中央健保署醫療品質資訊公開網資料，供各縣市參考，但因此系統取得資料並未更新實際加入方案之醫療院所，且取得資料較慢，衛生單位無法有效掌握數據，在輔導醫療院所方面較無力感。

三、精彩照片:



說明：106 年 8 月 17 日「2017 阿公阿嬤動起來」總決賽

說明：「千手勇腳阿公嬤健康拍打操」由經國健康管理學院林伶利老師團隊帶領二信國小小朋友跟著現場五百多位阿公阿嬤一起健康動一動



說明：辦理樂齡活力行動教室~「社區長者健康促進課程-動動健康班」

說明：辦理預防長者衰弱前期健康促進課程



說明：辦理失智守護友善天使及社區



說明：辦理糖尿病支持健康年菜示範教學。

說明：辦理衛生所同仁及志工穿越時空-高齡模擬體驗



說明：11 月 19 日假基隆市仁愛國小辦理「2017~慢病不上身 全民健康活力趣

說明：辦理糖尿病照護網醫事人員認證電腦考試

味運動會」頒發糖尿病照護優質獎



說明:認證條文輔導會議



說明：高齡友善健康照護機構認證工作坊

子計畫 3：癌症篩檢與檳榔健康危害防制計畫期末成果

一、執行成效：

原定成效	實際達成情形	備註
社區及醫療資源，建立篩檢體系及服務網絡	<p>1. 106 年以本市社區闔家歡健康篩檢為平台，連結轄區醫療院所、藥師公會、牙醫師公會與婦產科診所等資源，結合預防保健服務，提供符合對象癌症篩檢服務：</p> <p>(1) 本年度總計辦理到點服務 31 場共服務 9,905 人；到院篩檢共服務 3,704 人；總計到點及到院共服務 13,699 人。</p> <p>(2) 以社區闔家歡篩檢為平台，本市無乳攝車故邀外縣市認證合格乳攝車到篩檢現場協助提供到點服務，計配合 30 場次，篩檢 1,200 人。</p> <p>(3) 透過戶政資料、癌登已篩與大乳口系統大腸癌與大腸癌首次篩檢個案資料，匯入本市市民健康照護系統產出四癌未篩名單，建立健全篩檢資料，清楚掌握本市未篩檢個案，以提供完善服務。</p> <p>2. 增加轄內執行四項癌症篩檢服務據點</p> <p>(1) 連結本市醫療院所目前共有 288 間醫療院所，其中有 61 間參與腸癌篩檢；26 間參與子抹篩檢；3 間參與乳癌篩檢；34 間參與口腔癌篩檢服務及七區衛生所共同辦理「定量免疫法糞便潛血檢查」之大腸癌篩檢服務、「口腔黏膜檢查」之口腔癌篩檢服</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>務、「子宮頸抹片篩檢」之婦女子宮頸癌篩檢服務。</p> <p>(2)連結本市通過乳房攝影認證衛生福利部基隆醫院、基隆市立醫院、長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院等 3 家醫院共同辦理婦女「乳房攝影檢查」之婦女乳癌篩檢服務，總計篩檢 4,319 人。</p> <p>(3) 連結認證合格乳攝車提供本市七區社區到點乳攝服務，婦女更快速與便捷的服務，本年度共 7 家醫療院所乳攝車，辦理 288 場次總計服務 10,747 人；另協助原能會不定期稽核乳房攝影車檢核並回報資料共計 9 場次。</p> <p>(4) 維護本市良好的癌症篩檢品質，於 4 月 25 日、5 月 11 日及 5 月 15 日進行口腔癌篩檢醫事機構輔導訪查，輔導本市 6 家醫療院所(仁祥診所、仁愛區衛生所、信義區衛生所、博群診所、禾豐診所及中正區衛生所)共抽查 60 份篩檢表與大乳口系統上傳資料都符合標準。</p> <p>3. 組織性通知民眾參與篩檢，依民眾屬性及個別差異進行通知</p> <p>(1)針對四癌篩檢 7 區社站邀約戶數以明信片通知 48,000 封，其中無聯絡電話 2,100 封個案。</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>(2)本年度3場大型活動以人工方式電話邀約個案到場篩檢共4,307人，受檢民眾668位，篩檢率為15.5%。</p> <p>(3)針對首次篩檢個案則以簡訊個別通知，發送簡訊第一波4月18日提醒大腸癌篩檢5,824封、子抹篩檢1,000封，第二波9月28日乳房攝影首篩450封、子抹篩檢500封，其中腸篩篩檢204人，子抹篩檢完成100人，乳房篩檢首篩32人。</p> <p>4.辦理業務聯繫會與相關人員教育訓練：</p> <p>(1)於今年2月7日召開衛生局所業務連繫會，計18人參加。</p> <p>(2)於今年4月27日辦理癌症篩檢與追蹤資訊整合系統教育訓練，七區衛生所相關人員共計14人參加。</p> <p>(3)於今年5月2日辦理防癌尖兵志工社區活動邀約話術及電話邀約技巧教育訓練課程，共計41人參加。</p>	
高危險群職場篩檢情形	<p>1. 於今年7月12日辦理本市府40歲公務人員、警察局共計61人參與健康篩檢。</p> <p>2. 交通部台灣鐵路管理局機務處、2處工業區(六堵、大武崙)之科技公司3家以及陽明海運國際儲運公司等，公私門部之高危險群職場，配合勞工安全健康檢查，提供癌症篩檢設站服務與宣導服務，共計服務口篩23案、</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	腸篩31案、乳房X光攝影22案。	
篩檢陽性者後續之轉介及追蹤治療服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於 106 年社區闔家歡篩檢發報告中進行癌症篩檢陽性個案轉診掛號，並於看診前一日電話提醒民眾。 2. 連結轄區醫院，建立衛生所與各確診機構轉介合作平台，並制定轉介標準流程作業原則，針對癌篩提供陽性個案專診轉介服務，包含長庚醫院、衛生福利部基隆醫院提供 3 次快速通關診次。 3. 以社區闔家歡健康篩檢為平台，透過本市市民健康照護系統進行系統監測，對已轉診資料，建檔於系統中，以利隨時掌握轉診進度。 4. 針對大腸癌篩檢或異常個案，配合民眾下次回診的前 1-2 天以電話提醒民眾繳回採便管或確診，以提高篩檢量或異常個案追蹤轉介率，轉介率今年已達 72.95%，達成考核 71%之指標。 5. 陽性案部份若未聯繫到的民眾會請轄區衛生所同仁先寄發異常轉診單、關懷信供轉介使用或家訪聯繫~共計 1,144 個案家訪 12 次及電訪 1,436 通，成功完成 330 人。 6. 本年度七區衛生所辦理戒檳班，共輔導 105 人參與，其中完全戒檳人數有 19 人，戒檳率達 18.1%，減檳人數有 35 人，減檳 	

原定成效	實際達成情形	備註
	率達 33.3%，現仍持續追蹤關懷中。	
加強癌症防治與檳榔危害宣導教育，增強民眾對自我健康維護之認知	<p>1. 辦理「幸福基隆城-要“彬”不要“檳”四格漫畫比賽活動」，期望藉由國(高)中/職學生活潑的創意及多元化想像，啟發青少年藝術創意思維，並減少接觸檳榔之誘因，將正確觀念灌輸在學子身上，強化學生對檳榔危害問題的辨知能力及知曉度，活動 3 月 1 日~5 月 26 日止，計有高中 110 件、國中 71 件參賽，共收件 181 份，頒發各前三名及佳作 3 名，並將得獎作品於大型活動中展示(衛教主軸、長者競賽、校外會活動等)。</p> <p>2. 辦理「幸福雞籠大未來-癌篩健康小天使活動」，藉此活動培養學童正確觀念後，由其擔任健康小天使，把訊息傳遞給家人，並建立學童陪伴家人參與健康檢查的習慣。民眾可於本市各醫療院所完成四癌篩檢後集點換取禮物，活動截止日至 9 月 30 日止，共計 10 間學校參與活動發送 957 張集點卡，回收 32 張經核對實際受檢民眾 17 位，篩檢率為 1.8%。</p> <p>3. 8 月 5 日於堵南大德廟辦理無菸廟宇(哥、爸反菸拒檳酒)健康 GO GO GO 活動共計 216</p>	

原定成效	實際達成情形	備註
	<p>人參加。</p> <p>4. 配合本市原住民節日於8月10日辦理原住民豐年祭活動並進行癌症篩檢，共計200人參與。</p>	
藉由傳播行銷方式，加強大眾媒體宣導，結合網路、市刊、社區報、地方電視、廣播、報紙等宣導方式，推廣癌症防治訊息	<p>1. 運用地方電台廣播，進行四大癌症宣導，電台廣播宣導共558檔次。</p> <p>2. 透過檳榔健康危害防制宣導、四癌篩檢新聞稿等宣導癌症防治，共計6面戶外廣告及11篇新聞稿露出。</p> <p>3. 結合地方公私部門、各級學校、幼托園所、大型職場活動、社區老人團體及各里里民活動等，進行衛教宣導共計35場次5,453人次。</p>	

二、檢討及建議：

1. 有關癌症篩檢系統，期望國健署協助針對四癌個案下載個資(聯繫電話)，能做整批修改匯入如子抹(PHS)系統，而目前大乳口只能單一個案修正電話，以簡化工作流程。
2. 早期發現早期治療，是公共衛生單位一直努力宣傳及衛教，而衛生單位工作量是包山包海，政策一直再往前邁進，而人力的有限，似乎努力都無法成正比，期盼國健署長官不要一味的要求目標數，各縣市比輸贏，所有衛生單位一直站再努力篩檢及宣導，想破策略及執行，民眾有感無感都有，但長官們都只看到數目字的成效，請多為辛苦努力的衛生單位獎勵吧。

三、檳榔防制宣導-戶外廣告6面



戒檳榔  **蓋健康**

不含任何添加物的檳榔子
就會致癌

戒檳專線 (02) 2809-9595

衛生福利部 國民健康署 基隆市衛生局 關心您的健康 (本經費來自菸品健康福利捐) (廣告)



得到口腔癌的機率
是一般人的**123**倍

吸菸 + 嚼檳榔

飲酒

戒菸專線 0800-636363
戒酒專線 (02) 2430-0193
戒檳專線 (02) 2809-9595

衛生福利部 國民健康署 基隆市衛生局 關心您的健康 (本經費來自菸品健康福利捐) (廣告)



四、精彩照片



說明:106/4/27 日癌症篩檢整合平台教育訓練



說明:106/4/27 日癌症篩檢整合平台教育訓練



說明:106/5/1 防癌尖兵志工教育訓練



說明:106/5/1 防癌尖兵志工教育訓練



說明:106/5/15 口篩品質醫療院所訪查



說明:106/5/15 口篩品質醫療院所訪查



說明:社區設站口腔篩檢-巴塞隆納社區



說明:社區設站乳房攝影車-正砂里民會堂



說明:設站糞便潛血檢查-五福里民會堂



說明:社區講座口腔保健-衛福部基隆醫院

子計畫 4：婦幼健康促進計畫成果

一、執行成效：

原定目標	實際達成情形	備註
出生性別比之監測與輔導		
定期監測本市醫療院所出生性別比異常情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 至少每月運用出生通報系統匯出本市接生醫療院所(含人工生殖機構)及接生人員之出生性別比分析資料一次，定期監測接生醫療院所性別比，並建立異常警示回饋機制，共計已監測 12 次。 2. 定期檢視訂定之出生性別比輔導原則、稽查業務分工項目及相關流程，以監測本市醫療院所出生性別比情形，106 年並無異常之情形發生。 	
輔導本市產檢醫療院所(含人工生殖機構)及接生人員	本年度 4-9 月至本市 11 家產檢醫療院所輔導，輔導內容包含執行胎兒性別篩選所涉及之相關法規、瞭解該院所產前檢查、執行人工流產方式及民眾選擇流產之原因等，輔導達成率 100%。	
監測轄區院所疑似宣傳「性別篩選服務相關」之違規廣告案件，降低性別篩選情事	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每月定期監測或不定期稽查轄內 11 家產檢醫療院所疑似「胎兒性別篩選服務」網路違規廣告案件，共計已監測 165 次。 2. 每月依據違規廣告案件監測結果進行不定期違規輔導查核。本年度本市婦產科醫療院所無涉及「性別篩選」相關違規廣告。 	
異常醫療院所及接生者稽查達成情形	以出生通報系統之出生性別比分析資料為基礎，針對系統呈現出生性別比異常(出生性別比大於全國出生性別比信賴區	

	間)之接生醫療院所，聯合本局醫政科及稽查大隊至出生性別比異常之院所進行瞭解，並發函通知與提醒，本年度無異常案件發生。	
辦理轄區內縮小出生性別差距之醫事人員教育訓練或民眾宣導，提升知能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本年度本市 7 區衛生所於各社區至少辦理相關民眾宣導 2 場次，共辦理 14 場次社區及職場民眾宣導，總計 800 人參與，宣導內容包含：「男孩女孩一樣好」、「有兒萬事足，有女真幸福」及「反胎兒性別篩檢」等。 2. 結合本市接生醫療院所，於辦理親子教室時，向孕產婦及其家屬宣導性平觀念，共計宣導 2 場次。 	
原定目標	實際達成情形	備註
營造母嬰親善的哺乳環境		
輔導應設置哺集乳室之公共場所設置哺集乳室，並稽查相關設備，營造社區母乳哺育友善環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本年度每季輔導稽查本市符合「公共場所母乳哺育條例」第 5 條第 1 項應設置哺集乳室之公共場所，共計 36 處，完成率 100%。 2. 輔導本市臺灣港務股份有限公司基隆港務分公司新設置哺集乳室，已於本年度 10 月完成建置。 3. 本年度共計有 46 個集哺乳室，包含 36 個政府機關及 10 個非強制設置之醫院、職場及餐廳，提供哺乳使用。 4. 為加強宣導哺集乳室相關資訊，於本局 E 化健康博物館網站建置本市哺集乳室導覽地圖及其 APP 架設，提供有哺乳需求者使用。 	
鼓勵公共場所設置母	1. 結合本局及各局處單位辦理之中大型	

乳哺育相關措施，提供友善哺乳空間	<p>親子活動，如童話藝術節、親子野餐、親子趣味競賽活動、城市產業博覽會及世界肝炎日等活動，設置臨時哺集乳室，提供民眾便利友善的哺乳環境。本年度共計於 5 場次活動中設置臨時哺集乳室，達成率 100%。</p> <p>2. 結合餐廳、百貨商場及醫療院所等，提供相關哺乳措施及友善哺乳空間，增加哺乳環境的可近性與方便性。</p> <p>3. 於 106 年度衛生教育主軸巡迴宣導活動，以生動有趣之短劇表演方式宣導送子鳥資訊服務網相關訊息時，於短劇中共同宣導哺餵母乳益處，鼓勵民眾支持母乳哺育。</p>	
原定目標	實際達成情形	備註
新生兒聽力篩檢陽性個案完成確診率		
新生兒聽力篩檢外展服務	本市實際接生院所共計 4 家，目前尚有 1 家因儀器因素未執行新生兒聽力篩檢，故為提升篩檢率，輔導本市立慢性病防治所辦理外展篩檢服務，針對本市 1 家無篩檢儀器之接生診所，提供外展服務共計 311 人。	
新生兒聽力篩檢未篩、拒篩個案，進行關懷追蹤管理	1. 為確保新生兒接受聽力篩檢，並要求醫療院所確實完成篩檢上傳作業，每 2 週定期於婦幼管理系統下載未篩檢個案及陽性個案回饋至本市衛生所，由衛生所協助電訪個案關懷追蹤管理，並提供相關正確衛教知能，提醒個案應於出生一個月內回診進行篩檢。其中針對拒檢個案或聯絡未遇之個案則進行家訪，檢視個案是否有需公衛護	截至 11 月 29 日

	<p>士協助之處。</p> <p>2. 106 年共接生 2,174 人，接受新生兒聽力篩檢，已服務共 2,125 位，17 人為可扣除個案，篩檢完成率 98.5%。</p> <p>3. 為進行產前衛教，製作宣導單張於接生醫療院所於產婦最後一次產檢時，加強衛教宣導。</p>	
陽性個案關懷追蹤管理	<p>1. 針對篩檢陽性但尚未確診之個案，定期電訪提醒回診之重要性及提供相關衛教，以保障新生兒之健康權。</p> <p>2. 本年度異常個案計 29 位，電話追蹤加強衛教宣導共 29 案，3 案為可扣除個案(早產)，轉介篩檢陽性個案完成確診率達 100%。</p>	
大眾媒體宣導	透過地方電台廣播及跑馬燈宣導，新生兒聽力篩檢衛教及相關篩檢訊息，以提升新生兒聽力篩檢率，本年度電台廣播共計 488 檔次。	
原定目標	實際達成情形	備註
兒童近視防治		
提升衛生所工作人員與幼教人員相關視力保健教育及溝通技巧	每半年定期辦理業務聯繫會，並於會中加強橫向溝通要求幼兒園將兒童視力保健加入教材，以利於衛政與教育之連結，並於會中宣導兒童近視防治之重要性，共辦理 14 場次，約計有 103 人次參與。	
學齡前兒童視力及斜弱視篩檢。	1. 定期辦理學齡前兒童整合式篩檢，由幼兒園教保人員進行兒童視力及斜弱視篩檢初篩，針對初篩異常之個案由公衛護士進行複篩，其複篩異常之個案轉介至本市健保特約眼科診所，並持續追蹤異常個案回診之情形，視力	

	<p>異常之個案計 473 人。</p> <p>2. 結合本市衛生所預防接種門診，提供符合年齡層之未就學兒童接受視力篩檢服務，以落實全市學齡前兒童視力篩檢率，計有 164 位兒童接受篩檢。</p>	
提昇視力及斜弱視立體感篩檢異常個案轉介。	<p>1. 每年定期召開衛生所及幼兒園業務聯繫會適時修正視力及斜弱視立體感篩檢異常轉介流程，以維護服務品質，於各區衛生所共召開 14 場次。</p> <p>2. 針對異常個案及兒童照顧者予以相關衛教，以避免個案度數加深，計有 473 名異常個案及兒童照顧者接受轉介及相關衛教。</p>	
透過大眾媒體宣導，推廣兒童視力篩檢及防治訊息，提升家長相關知識。	發送各幼兒園視力保健相關宣導單張及海報予以兒童照顧者外，並於各相關活動宣導使用，發予兒童照顧者，以建立兒童近視防治正確之觀念。	
原定目標	實際達成情形	備註
青少年性健康促進管理		
結合資源推動青少年健康服務	<p>1. 本市配合衛生福利部國健署「青少年親善醫師/門診」計畫，共設有 2 家青少年親善醫療院所(衛生福利部基隆醫院及廖內兒科診所) 提供兩性交往諮詢、各種避孕方法及諮詢、事後緊急避孕及家長共同解決非預期懷孕、愛滋病及其他性傳染病防治等服務。</p> <p>2. 提供校園健康促進-性教育議題宣導教材，邀請基隆市立中山高中-高蕙婷老師協助製作性教育宣導簡報(青春愛情練習曲)。</p> <p>3. 於 3 月 23 日針對國中與高中職學校教</p>	

	<p>職人員，辦理 1 場青少年性教育種子教師增能研習，教導如何藉由本局拍攝之微電影(知性少年平行線)及宣導簡報(青春愛情練習曲)，以探討互動教學模式建立國中生正確性知識及性態度，共計 44 人參加。</p> <p>4. 與教育處及中央輔導委員定期召開業務聯繫會，共同討論健康促進學校性教育相關議題。</p> <p>5. 辦理已生育未成年個案管理：透過本市每月出生通報系統與戶政資料產出之已生育未成年個案，由轄區衛生所進行建檔與管理，並提供生育保健衛教服務指導，以維持個案服務品質。</p>	
--	---	--

二、 檢討及建議

(一) 出生性別比之監測與輔導

1. 本年度執行出生性別比輔導事項時，醫事人員皆反映已熟知出生性別比篩檢所涉及相關法規，並知悉胎兒性別篩選為違法行為，醫療院所皆無進行性別篩選，是否不需接受出生性別比輔導。
2. 本年度執行本計畫時，亦有醫事人員反映因接生性別非人為可控制，僅依照出生通報系統上所顯示之數據，懷疑接生人員進行胎兒性別篩選之可能性，不太妥當。

(二) 營造母嬰親善的哺乳環境

1. 本市建置母乳哺育社區支持網絡，雖成立母乳支持團體及諮詢專線，且持續維持運作，但產後婦女常因上班、家人不夠支持或其他因素導致哺乳中斷，未來將針對職場並結合醫療院所親子教室及母乳哺育週活動，規劃系列母乳推廣與宣導活動。
2. 106 年度針對本市 1-4 月份生產之產婦進行電訪關懷衛教，並追蹤哺餵母乳情形，進行母乳哺育、產後肌膚接觸、親子同室

等調查，分析結果顯示生產住院期間總母乳哺育率為 98.58%，其停餵母乳困難點，多為奶水不足佔 34.27%，其次為工作環境不方便哺乳佔 6.47%。另針對哺集乳室使用率調查，有 78.59%使用過，使用後滿意者為 87.50%，使用率及使用後滿意度均較去年同期略為下降，且不知本市母乳諮詢專線佔 38.34%，不知有母乳支持團體佔 55.89%。因此仍需積極推動母乳哺育工作，在提升母乳哺育友善環境之宣傳與品質有極大努力空間。

3. 為提升本市母乳哺育率，106 年辦理哺餵母乳獎勵活動，哺餵純母乳滿 6 個月以上者，可兌換相關宣導紀念品，以鼓勵哺餵純母乳之媽媽。
4. 本市接生醫療院所中尚有 1 家診所未加入母嬰親善醫療院所認證，該診所對於加入認證仍持保留態度，已多次與該診所接觸並了解拒絕原因，診所表示人力及空間不足，故參與意願偏低，建請中央是否可會同相關單位將母嬰親善認證納入診所評比中。

(三) 新生兒聽力篩檢陽性個案完成確診率

1. 篩檢院所未及時更新篩檢紀錄，未篩名冊中有已完成個案，導致衛生所同仁重覆追蹤，建請貴署於該服務方案中加強規範院所上傳篩檢記錄時效。

三、精彩照片至多限 10 張（照片請加註說明）

(一) 出生性別比之監測與輔導

<p>四、</p> 	 
<p>說明：10.04.17 於七賢里民活動中心向社區民眾宣導珍愛每一個生命，每個孩子都是心中的寶貝。</p>	<p>說明：106.08.30 於成功國小向家長及民眾宣導生男生女一樣好，個個都是寶。</p>

(二) 營造母嬰親善的哺乳環境

	
<p>說明：106.04.22 假基隆市衛生局辦理 106 年母乳哺育志工研習。</p>	<p>說明：106.06.24 及 08.19 假長庚醫療財團法人基隆長庚醫院辦理 106 年母乳哺育專業人員初階及進階教育訓練。</p>
	

說明：結合 106.04.01-04.04「2017 基隆童話藝術節」系列親子活動設置臨時哺集乳室。



說明：配合 106.10.21-10.29 基隆城市產業博覽會設置臨時哺集乳室，提供有需求民眾使用。



說明：106.11.08 本市王孫斌婦產科診所進行母嬰親善醫療院所實地輔導訪查。

說明：本市哺集乳室競賽優良單位於 106.11.18 辦理「慢病不上身，全民健康活力趣味運動會」活動中授獎。

(三) 青少年性健康促進管理



說明：性教育宣導

說明：校園性教育健康促進宣導



說明：校園性教育健康促進宣導

說明：少年性教育種子教師增能研習課程