

附件 1

表 1：40 歲以上慢性腎臟病人 BMI 過重及肥胖情形

|           | BMI 過重 | BMI 肥胖 | BMI 過重及肥胖 |
|-----------|--------|--------|-----------|
|           | %      | %      | %         |
| 總計        | 28.1   | 28.2   | 56.3      |
| <b>性別</b> |        |        |           |
| 男性        | 31     | 31.8   | 62.8      |
| 女性        | 23.5   | 22.4   | 45.9      |

1. 資料來源：102 年國民健康訪問調查

2. 體位分佈採衛生福利部公佈之定義，18 歲以上成人則是過輕（ $BMI < 18.5$ ）、正常（ $18.5 \leq BMI < 24.0$ ）、過重（ $24.0 \leq BMI < 27.0$ ）、肥胖（ $27.0 \leq BMI$ ）、過重及肥胖（ $24.0 \leq BMI$ ）。

3. 慢性腎臟病人為最近一年內，經過醫師診斷腎臟病者。

4. 百分比經加權調整

表 2：40 歲以上慢性腎臟病人 BMI 過重及肥胖者控制體重情形

|           | 減輕體重 | 控制維持現狀 | 增加體重 | 沒有做任何控制 |
|-----------|------|--------|------|---------|
|           | %    | %      | %    | %       |
| 總計        | 22   | 28.1   | 0    | 49.9    |
| <b>性別</b> |      |        |      |         |
| 男性        | 23.5 | 30.6   | 0    | 45.9    |
| 女性        | 18.7 | 22.6   | 0    | 58.7    |

1. 資料來源：102 年國民健康訪問調查

2. 百分比經加權調整

表 3：40 歲以上慢性腎臟病人 BMI 過重及肥胖者過去一個月運動情形

|           | 沒有運動 | 有運動  |
|-----------|------|------|
|           | %    | %    |
| 總計        | 43   | 57   |
| <b>性別</b> |      |      |
| 男性        | 38   | 62   |
| 女性        | 54.1 | 45.9 |

1. 資料來源：102 年國民健康訪問調查

2. 體位分佈採衛生福利部公佈之定義，18 歲以上成人則是過輕（ $BMI < 18.5$ ）、

正常 ( $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ )、過重 ( $24.0 \leq \text{BMI} < 27.0$ )、肥胖 ( $27.0 \leq \text{BMI}$ )、過重及肥胖 ( $24.0 \leq \text{BMI}$ )。

### 3. 百分比經加權調整

附件 2：

世界腎臟日官方網站所提出腎臟保健的八項黃金守則

(<http://www.worldkidneyday.org/faqs/take-care-your-kidneys/8-golden-rules/>)

1. 監測及控制三高
2. 不抽菸
3. 健康飲食
4. 多喝水
5. 體重控制
6. 規律運動
7. 避免服用不當藥物
8. 定期檢查腎功能

附件 3：

### 106 年各場次園遊會活動時間與地點

| 地區 | 活動時間                        | 活動地點                |
|----|-----------------------------|---------------------|
| 台北 | 3 月 19 日(星期日)下午 2:00 至 4:00 | 臺北市信義區-香堤大道         |
| 台中 | 3 月 5 日(星期日)下午 2:00 至 4:00  | 台中草悟道廣場             |
| 台南 | 3 月 5 日(星期日)下午 3:30 至 5:00  | 健走活動(永康探索教育公園)      |
| 高雄 | 3 月 26 日(星期日)下午 3:00 至 5:30 | 高雄文化中心廣場            |
| 台東 | 3 月 3 日(星期五)下午 2:00 至 5:30  | 台東市新生路 191 號 (麥當勞前) |

## 106 年度『世界腎臟日』講座全省各場次表

| 縣市別 | 時間                           | 講題   | 主講人   | 講座地點               | 主辦單位                 |
|-----|------------------------------|--|---|--------------------|----------------------|
| 台北市 | 3月4日(星期六)<br>上午 10:30~11:30  | 愛腎護腎健康講座   | 鄒一帆 醫師  | 國泰醫院 7 樓視訊會議室      | 台北國泰醫院               |
| 宜蘭縣 | 3月15日(星期三)<br>上午 10:30~11:30 | 你喝水了嗎? 腎臟病該如何喝水                                  | 李欣毓 醫師  | 宜蘭大洲社區             | 宜蘭羅東博愛醫院             |
| 宜蘭縣 | 3月19日(星期日)<br>上午 10:00~11:30 | 預防"腎"於治療   | 高美雲 護理師   | 寒溪天主堂              | 羅東聖母醫院               |
| 基隆市 | 3月4日(星期六)<br>上午 9:30~10:30   | 如何保護腎臟   | 鄭泓龍 醫師  | 3F 腎臟科門診區          | 長庚醫療財團法人<br>基隆長庚紀念醫院 |
| 桃園市 | 3月11日(星期六)<br>上午 9:00~11:00  | (1)國人代謝症候群與腎臟病的現況<br>(2)健康動一動<br>(3)代謝症候群如何影響腎臟病 | 衛生福利部桃園醫院腎臟科巫宏傑主任<br>壠新醫院運動醫學中心<br>壠新醫院腎臟科林盈光主任 | 壠新醫院門診大樓 12 樓國際會議廳 | 桃園壠新醫院<br>衛生福利部桃園醫院  |
| 桃園市 | 3月4日(星期六)<br>上午 9:00~11:30   | (1)肥胖就是病太胖會要命<br>(2)胖胖的腎臟人生<br>(3)飲食聰明選          | 蔣文芳 醫師<br>吳坤霖 醫師<br>蔡蕎羽 營養師                     | 國軍桃園總醫院二樓<br>內科會議室 | 國軍桃園總醫院              |
| 苗栗縣 | 3月4日(星期六)<br>上午 9:30~11:00   | 作陣來護腎  | 彭雅溟 營養師   | 衛生福利部苗栗醫院<br>第三會議室 | 衛生福利部苗栗醫院            |
| 嘉義縣 | 3月25日(星期六)<br>上午 9:30~12:00  | 慢性腎臟病用藥安全  |   | 聖馬爾定醫院 10 樓學術講堂    | 嘉義聖馬爾定醫院             |
| 高雄市 | 3月2日(星期四)<br>上午 11:00~13:00  | 控糖護腎臟  |   | 高雄市立旗津醫院四樓大講堂      | 高雄市立旗津醫院             |
| 花蓮縣 | 3月9日(星期四)<br>上午 10:00~11:00  | 如何贏得『腎利人生』                                       | 徐儒將 醫師  | 花蓮慈濟醫院大愛樓<br>一樓大廳  | 佛教慈濟醫療財團<br>法人花蓮慈濟醫院 |

## 106 年台南市愛腎月系列健康講座

| 日期   | 時間          | 主題           | 地點          | 地址                     |
|------|-------------|--------------|-------------|------------------------|
| 3/3  | 9:00-10:00  | 三高護腎好簡單      | 頂安里關懷據點     | 後壁區頂安里 91-1 號          |
| 3/6  | 10:30-11:30 | 慢性腎臟病預防衛教    | 安平區衛生所 2F   | 安平區育平路 310 號           |
| 3/7  | 10:00-11:00 | 護腎從三高做起      | 台南市社區關懷據點   | 安南區安和路五段 81 巷 16 號     |
| 3/8  | 14:00-15:00 | 護腎 333       | 嘉南里關懷中心     | 善化區嘉南里佳拔 80 號          |
| 3/14 | 9:00-10:00  | 護腎保健康        | 北區衛生所       | 北區西華街 50 號             |
| 3/22 | 09:00-10:30 | 腎利人生         | 龍崎區老人文康活動中心 | 龍崎區崎頂里新市子 201 號 2 樓    |
| 3/22 | 10:30-11:30 | 護腎大作戰        | 田寮里活動中心     | 南區夏林路 379 號            |
| 3/23 | 10:30-11:30 | 腎臟藥不藥?您護腎了嗎? | 將軍區西華活動中心一樓 | 將軍區西華里 11 鄰西華 130-15 號 |
| 3/24 | 10:00-11:00 | 愛腎護腎健康講座     | 東山里碧軒寺前廣場   | 東山區東山里 218 號           |