

子計畫 1：營造健康生活環境生活計畫成果

(一) 執行成效：(請儘量以量化及條列式方式撰寫資料)

原定成效	實際達成情形
<p>1. 社區致胖環境調查</p>	<p>1. 社區動員情形</p> <p>(1)社區：利用各鄉公所現有資源、跨局處提供資料、集結社區志工、社區關懷據點、各鄉衛生所人員共同完成社區調查。</p> <p>(2)學校：與教育局體健課合作。</p> <p>(3)職場：以有在執行健康促進活動的職場為優先，請職場辦理健康促進業務的承辦人及主管共同檢視職場環境。</p> <p>(4)社區動員配合度情況良好。</p> <p>2. 環境測量</p> <p>(1)以鄉為檢視範圍：四鄉五島-南竿鄉、北竿鄉、莒光鄉(東莒、西莒)、東引鄉。</p> <p>(2)以國民健康署社區肥胖防治環境評估工具進行評估。</p> <p>(3)本年度四鄉五島皆已完成測量，並著重以策略 1、策略 7、策略 10、策略 11、策略 14、策略 16、策略 18 等做為推動重點。</p> <p>3. 結合社區活動期間進行以下環境測量。依以下共 19 策略評估：</p> <p>策略 1 提高在公立場所及轄區教學醫院選擇健康餐飲的便利性：是。</p> <p>說明：</p> <p>(1)、因本縣無校園營養師，採買又不易，故以均衡供膳為原則，並無強制要求各校精算營養成分，但仍依照“學校午餐食物內容及營養基準”辦理。</p> <p>(2)、持續追蹤店家熱量標示活動，特色餐廳"依嬾的店"風味餐、"夫人咖啡館"主打熱門商品熱量標示活動；獅子市場持續攤商傳統粽熱量標示，連鎖飲料店於店內張貼飲品熱量。</p> <p>(3)、連江縣均無販售校園食品及採購健康盒餐。</p> <p>2、策略 2 民眾買得起健康食物：無。</p> <p>說明：</p> <p>(1)、雖無政策要求較健康食物降價、補助或限制價格，但是衛生福利局的相關宣導活動均會有健康飲食的議</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>題。</p> <p>(2)、本縣學校均未設置員生消費合作社。</p> <p>3、策略 3 在公立場所及轄區教學醫院應限制非健康食品的供應：無。</p> <p>說明： 本縣各鄉鎮無政策要求公立場所非健康食品供應，但是部分職場有自發性行動禁止或勸導員工於辦公場所食用非健康食品；各局處開會期間也會盡量避免供應非健康食品。</p> <p>4、策略 4 在公立場所及轄區教學醫院是否有吃到飽餐廳：無。</p> <p>5、策略 5 限制非健康食物廣告：無。</p> <p>說明： 本縣各鄉無政策要求公立場所不能進行非健康食物宣傳或促銷，但是部分局處、職場有自發性行動禁止非健康食物廣告。</p> <p>6、策略 6 限制含糖飲品的消費：無。</p> <p>說明： 本縣雖無政策要求四鄉五島立案的兒童照護機構(幼稚園：5 間，托兒所：2 間，安親班：2 間)禁止供應含糖飲料，但已建議列為立案評鑑標準，已落實執行。教育處持續宣導少用含糖飲料或調味乳及含糖飲料對身體的危害並於訪視校園時，也會對幼兒園菜單的點心予以建議，盡量以天然食物烹調製作為主。</p> <p>7、策略 7 改善民眾取得健康食物的便利性：是。</p> <p>說明： (1)、本縣各鄉鎮市區的便利店有提供水果、低卡正餐或點心。四鄉五島共 8 家(南竿 5 家、北竿 2 家、東引 1 家)。 (2)、本年度針對南竿鄉店家進行熱量標示輔導，共 5 家。 (3)、由於資訊產業發達本縣地理環境特性及生活型態改變以公務員居多平均所得也較高，郵購及團購已成為家</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>庭取得健康食物不可獲缺的來源。</p> <p>8、策略 8 獎勵在地農產品生產、配送與銷售：是。</p> <p>說明：</p> <p>(1)、產業發展處與連江縣農會輔導農民推出「馬祖三寶」收購地區農作，每年冬季，當地盛產的大白菜、高麗菜、白蘿蔔以提高馬祖農業經濟增進農民收益。</p> <p>(2)、產業發展處辦理馬祖地區冬季三寶泡菜比賽，產業發展處為發展馬祖地區蔬菜加工技術，延長農特產品銷售保存期限，進而研發馬祖特色伴手禮，增加在地農民經濟收益，及促進觀光經濟發展，故配合季節蔬菜的產出，辦理馬祖地區冬季三寶泡菜比賽，期望提升農民的產業加工技術。</p> <p>9、策略 9 鼓勵母乳哺育：是。</p> <p>說明：</p> <p>依國民健康署規定「公共場所哺(集)乳室設置及管理標準」：本縣共有 6 個哺乳室，分別為：連江縣立醫院、連江縣政府、馬祖民俗文物館、南竿航空站、北竿航空站及北竿港務站(北竿白沙碼頭候船室)。</p> <p>10、策略 10 要求學校落實身體活動教育：是。</p> <p>說明：</p> <p>(1)、各學校均有成立球類運動社團或運動校隊等(如大鼓社、田徑社、桌球社、舞龍、單輪練習、獨木舟訓練、鐵人 3 項訓練等)</p> <p>(2)、各學校皆會利用晨間或課餘時間實行健身操。(每天運動 30 分鐘、戶外活動 2 小時)</p> <p>11、策略 11 增加學生課外身體活動的機會：是。</p> <p>說明：</p> <p>各學校均可提供操場、戶外運動設備給民眾使用。</p> <p>12、策略 12 在立案的幼托機構限制每日螢幕時間少於 2 小時：無。</p> <p>說明：</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>本縣雖無關於該策略之政策，各立案幼托機構老師均有限制孩童觀看電視或上網的時間。</p> <p>13、策略 13 支持學校位於步行容易到達的範圍內：是。 說明： (1)、各學校週邊均有完善之人行步道。 (2)、為維護學生安全，各學校上下學時段有安排警察維護交通及教師擔任導護人員，並由學生組成交通糾察隊共同指揮交通。</p> <p>14、策略 14 增加步行的基礎設施：是。 說明： (1)、觀海路至四維路、77 據點人行道工程。 (2)、橋仔南邊山經芹壁至坂里天后宮段道路闢建工程。 (3)、莒光鄉規劃：無。 (4)、東引鄉：東引鄉獅子村道路整建工程。 (5)、地區主要幹道均設有人行道，且各路段間設有公車站。 (6)、南竿鄉人行步道無障礙區域改善。</p> <p>15、策略 15 改進戶外休閒遊憩設施的便利性：是。 說明： 縣內的運動場館、活動中心等空間均可供民眾免費使用。各學校也開放校園以利民眾進行體能活動。</p> <p>16、策略 16 改善公共交通運輸工具的便利性：是。 說明： (1)、南竿鄉及北竿鄉各村莊均設有公車站以便利民眾搭乘。 (2)、南竿鄉 LED 智慧站牌設置，方便民眾與遊客即時了解公車動態。透過預估到站系統，將公車行駛訊息透過網路傳達至智慧型站牌，並建置公車動態系統網站，提供簡圖讓民眾隨時掌握公車到站時間；北竿、莒光、東引鄉日後也會評估施作。 (2)、目前莒光鄉及東引鄉並無公車系統，但因聚落聚集</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>對於民眾生活便利性影響不大。</p> <p>17、策略 17 加強民眾活動場所的個人安全：是。</p> <p>說明：</p> <p>(1)、各鄉鎮老人活動中心及社區關懷據點均開放民眾入內使用。</p> <p>(2)、四鄉五島成立巡守隊(南竿 3 隊、北竿 2 隊、東引 1 隊、西莒 1 隊、東莒 1 隊共 8 隊)供民眾夜間運動有巡守隊維護安全。</p> <p>18、策略 18 加強民眾步行或騎自行車的交通安全：是。</p> <p>說明：</p> <p>(1)、本縣無紅綠燈標示但下坡路段均設置「減速墊」，以提升民眾交通安全。</p> <p>(2)、本縣南竿人行步道無障礙區域改善以建立友善的生活旅遊環境並提升本縣生活品質</p> <p>19、策略 19 鄉鎮市區公所參與肥胖防治交流合作活動，並動員社區組織共同推動肥胖防治活動：否。</p> <p>說明：</p> <p>(1)、雖鄉公所並未參與肥胖防治交流合作活動，但各鄉均採支持態度，並盡力參加活動。</p> <p>(2)、紅十字會、社區關懷據點、社區健康營造中心、各村村長以及志工等均配合辦理健康促進活動，也會於活動結束後提供建議做為日後辦理相關活動之參考。</p> <p>三、後續需改善的問題</p> <p>(1)、健康盒餐及餐食熱量標示，因在地食材供應有限，加上天候因素常影響飛機及船運班次，外來食材價格變動高、供應量不穩，部分業者之食材經常更換，如青菜類有時以馬鈴薯等根莖類替換或使用保存容易之加工食品，故三大營養素及熱量標示恐與實際供應不同。</p> <p>(2)、為改善民眾取得健康食物的便利性，將以食材供應穩定的店家為優先輔導對象。外食餐盒市場方面，因消費者以軍人及勞工為主，大份量為業者穩住客源之首要</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>手段，改販售健康餐盒店家多有疑慮不僅客源量減少且影響收入，加上 7-11 販賣微波之便當、麵食等已影響部分店家營收，切入輔導有其難度，故將餐盒業者列為次要輔導對象。</p> <p>(3)、校園周邊健康飲食輔導部分，針對早餐店的部分僅能輔導商家於店內張貼食物分類單張。新產品開發以及健康早餐組合搭配均未能達成。</p>
2. 辦理職場健康減重競賽	<p>為營造健康生活環境辦理「職場健康身體活動宣導計畫」健康體重管理減重活動，活動期程 4 月至 9 月，共 12 個單位 134 人參加，減重公斤數達 441.7 公斤，為期半年時間，參加職場健康身體活動宣導計畫者 BMI 下降之比率達 73.9%，目標達成率為 100%。由本局秘書池瑞萍頒獎表揚給各獲獎單位及個人。最佳減重個人獎第 1 名：吳曉璋，2 名：林雨聲，第 3 名：曹家華。最佳減重團隊獎第 1 名：加油站，第 2 名：東莒衛生所，第 3 名：坂里國小。並感謝職場單位的熱情參與，也期許大家持之以恆，養成健康體重管理的好習慣。</p>
3. 運用 RE-AIM 模式推動場域健康生活型態-職場健康身體活動宣導計畫	<p>1. Reach 涵蓋(目標族群涵蓋率)</p> <p>評估指標：目標職場中體重過重或肥胖者參與人數 目標數值：25 人</p> <p>(1)辦理職場健康體重管理減重活動，活動期程 4 月至 9 月，統計共 12 個單位 134 人參加。目標達成率 100%。</p> <p>(2)職場減重透過本縣馬祖日報，馬祖資訊網，本局網站，本局健康體重管理粉絲團，擴大宣導鼓勵職場參加，力行動態生活以維持健康體位。</p> <p>(3)結合社區健康營造中心辦理中醫養生飲食講座邀請職場單位踴躍參加，透過中醫師教導大家平常常見的五十肩、駝背、肩頸僵硬、手麻、網球肘等症狀的舒緩方式及如何健康吃並力行健康身體活動的重要性。</p>
	<p>Efficacy 效果(介入效果)</p> <p>評估指標：參加職場健康身體活動宣導計畫者 BMI 下降</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>之比率目標數值：大於 30%</p> <p>分子：參與職場減重活動，BMI 下降之人數</p> <p>分母：參與職場減重活動的總人數</p> <p>(1)辦理健康減重競賽活動 1 場次，於 4 月至 9 月實行，並訂定獎勵措施，編列相關獎金或獎品以提高職場參與動機。</p> <p>(2)職場健康體重管理減重活動，參與職場活動的總人數 134 人，參與職場減重活動，BMI 下降之人數 99 人。參加職場健康身體活動宣導計畫者 BMI 下降之比率 73.9%。</p> <p>(3)由今年度 6 月 2 日至 6 月 15 日結合連江縣立醫院辦理社區整合式健康篩檢，統計總受檢人數 2912 人，民眾血糖異常 202 人，盛行率為 7.0%、血脂異常 1700 人，盛行率為 58.8%、血壓異常 763 人，盛行率為 26.7%、腹部肥胖 1161 人，盛行率為 40.9%。並邀請職場參加社區整合式健康篩檢，測量體重、腰圍，並於寄送檢查報告時標明 BMI 是否正常，給予適當治療建議。另藉由篩檢場地之場地佈置進行置入性文宣，以及透過醫師諮詢關卡，檢視體重、腰圍值，給與適當之建議與治療以提升民眾對腰圍警戒值及健康體位之認知率，避免腹部肥胖，預防代謝症候群。</p> <p>(4)結合機關辦理各項講座及健走活動時，提供健康生活動起來手冊，宣導並教導如何「聰明吃、快樂動」。</p>
	<p>1. Adoption 參與(機構參與)</p> <p>評估指標：參與職場健康身體活動宣導計畫的職場數 目標數值：2 家</p> <p>評估指標：介入職場健康身體活動宣導計畫的醫療院所 目標數值：1 家</p> <p>(1)為營造健康生活環境「職場健康身體活動宣導計畫」，辦理健康體重管理減重活動，活動期程 4 月至 9 月，共 12 個單位 134 人參加。</p> <p>(2)由連江縣立醫院提供健康諮詢服務；體控班轉介營養門診、外島參與職場體重管理減重活動肥胖學員提供遠距會診。</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>(3) 結合機關及醫院討論有助於健康身體活動的相關策略並鼓勵相關單位推行，固定時間長期執行健康操。宣導多喝白開水，少喝含糖飲料；於營造之健走步道增加熱量標示，規律運動改善健康體能。</p> <p>(4) 鼓勵利用社區運動資源，統計登山步道區、自行車專用道及社區活動中心的運動設施等，以達到有效規律運動及達到健康體位的目的。透過社區認養方式做步道清潔永續經營。統計南竿鄉步道至少有十個以上，像臨海步道、芙蓉澳步道、天后宮步道、勝天公園聯外古步道、官帽山步道、福清步道、摩天嶺步道、牛角步道等，但實際管理維護及維修的單位分屬不同單位。就福清步道，目前由南竿鄉公所及社區協會負責每月清理打掃工作，以永續經營方式維護並營造優質的環境，提供民眾健康運動場所如散步、健走、自行車步道等。</p> <p>(5) 連江縣步道統計 10 條以上共約 15 公里、自行車道統計共 31 條約 25 公里，健走步道及單車專用道標示明確，提供運動使用人方便了解自身運動計數監測等，並藉由媒體宣導健康安全的運動區域。</p> <p>(6) 透過連江縣教育處製作四鄉五島連江縣運動網路地圖提供民眾網路查詢使用，南竿島 20 處、北竿島 12 處、東引島 7 處、西莒島 4 處、東莒島 4 處。</p> <p>(7) 5 月 20 日響應全國健康日活動「千禧之愛」，於南竿 7-11 清水、馬港門市舉辦好鄰居同樂會，與本局合作並提供血壓、腰圍量測服務，共同來打擊代謝症候群，遠離三高活得更健康！提醒健康腰圍男性應不超過 90 公分，女性不超過 80 公分，可遠離代謝症候群威脅。</p> <p>(8) 10 月 8 日結合連江縣體育會辦理「上班族登山、慢跑、健走活動」，鼓勵民眾利用週休假期外出運動健走，接近大自然美好環境健走活動，共同推廣「每日一萬步，健康有保固」、「要活就要動」、「快樂健走、健康長久」健康概念。養成規律運動的習慣。</p> <p>(9) 輔導 2 家職場參加健康促進職場認證。「健康職場自</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>主認證-健康啟動標章」1家，分別為-連江縣政府工務處、「健康職場自主認證-健康促進標章」1家分別為-馬祖油品供應有限公司。</p>
	<p>1. Implementation 執行</p> <p>評估指標：辦理職場減重活動 目標數值：1 場次</p> <p>評估指標：辦理健康身體活動講座 目標數值：4 場次</p> <p>評估指標：結合社區資源辦理運動活動，推廣規律運動觀念 目標數值：5 場次</p> <p>(1)4 月至 9 月辦理「職場健康身體活動宣導計畫」減重活動 1 場次，定獎勵機制，營造規律運動習慣並達成健康體位的目標。</p> <p>(2)8 月 16 日結合北竿社區健康營造中心辦理中醫養生飲食講座 1 場次。宣導健康飲食對大家的重要性。活動邀請北竿減重班成員共同參與以達健康減重的目的。</p> <p>(3)9 月 18 日結合莒光社區健康營造中心辦理慢性病保健及健康飲食講座，邀請台北市立聯合醫院中醫師李琪教導大家拉筋方法，一起實作，包括頸、肩、手臂、背等拉筋舒緩動作，希望大家平常有空的時候也能動一動，舒緩身體的不適。活動邀請莒光減重班成員共同參與以達健康減重的目的。</p> <p>(4)9 月 23 日結合莒光社區健康營造中心辦理製作低糖低油低熱量「重檸檬乳酪蛋糕」一起來分享低糖低油低熱量的烘焙健康飲食的良好觀念引導大家關注健康飲食的健康議題。活動邀請莒光減重班成員共同參與以達健康減重的目的。</p> <p>(5)10 月 30 日結合南竿社區健康營造中心辦理冬季經絡伸展及健康飲食講座，邀請到台北保生經絡團隊中的石雅文、薛雅純兩位經絡推拿師，主要內容包括生活中如何健康吃，如何避免落枕、閃到腰，日常伸展操等。活動邀請南竿減重班成員共同參與以達健康減重的目的。</p> <p>(6)4 月 22 日至 4 月 23 日本局辦理「健康飛羽·遠離菸</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>害」共 11 場，計 50 人次參加。</p> <p>(7)5 月 14 日至 5 月 26 日本局辦理第 14 屆「531 世界禁菸日- 健康上籃」籃球賽，倡導規律運動，宣導代謝症後群布條及海報張貼並設置血壓、腰圍測量站，以提升民眾對腰圍警戒值之認知率，避免腹部肥胖，預防代謝症候群，共 32 場，計 500 人次參加。</p> <p>(8)5 月 1 日至 6 月 30 日結合連江縣體育會辦理運動 i 臺灣計畫職工(青壯年)運動健身班(南竿場)及(北竿場)，每週一、三、五晚上 7:30 時至 9:30 時。藉由職工運動樂活班，鼓勵每週建立規律運動，培養職工運動之興趣，進而達到瘦身的效果，強化國民強健體質，並養成其愛好運動的習慣，增強其免疫力和抵抗力，避免疾病纏身。共 28 場，計 140 人參加。</p> <p>(9)鼓勵成立運動團體結合體育會韻律舞蹈委員會辦理(如有氧運動舞蹈教學、元極舞研習等鼓勵民眾能課程結束後規律自主運動)希望藉由各項教學及培養種子教師帶領學員規律性運動。</p> <p>(10)連結社區老人活動中心及社區健康營造中心設置健康監測運動器材於南竿鄉介壽村、復興村、清水村及珠螺村、東莒老人活動中心及西莒田沃村老人活動中心，東引老人活動中心，容易隨時取得自身監測數值及提醒健康標準值的認知。</p> <p>(11)製作 BMI 健康尺於辦理活動時提供監測自身身腰圍警戒值之認知率。</p>
	<p>1. Maintenance 持續</p> <p>評估指標：參與職場健康促進活動的職場數 目標數值：2 家</p> <p>評估指標：參加職場健康身體活動宣導的人規律運動的比率 目標數值：50%</p> <p>分子：參與職場減重活動的人中有規律運動習慣者 分母：參與職場減重活動的總人數</p> <p>評估指標：參加職場健康身體活動宣導的人，對於健康體位與均衡飲食的觀念，問卷答題正確率提升</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>目標數值：10%</p> <p>分子：(參與職場健康身體活動宣導的人，後測問卷答對率)-(參與職場健康身體活動宣導的人，初次接受問卷答對率)</p> <p>分母：參與職場健康身體活動宣導的人，後測問卷答對率</p> <p>(1)辦理「職場健康身體活動宣導計畫」體重管理減重活動，活動期程4月至9月，統計共12個單位134人參加。目標達成率100%。</p> <p>(2)由問卷前後測分析參加職場健康身體活動宣導的人6個月以上規律運動的比率79.1%。</p> <p>(3)由問卷前後測分析參加職場健康身體活動宣導的人對於健康體位與均衡飲食的觀念，問卷答題正確率提升20%。</p> <p>(4)建立永續經營、自主規劃之健康促進組織團隊。辦理籃球賽、規律運動班等。</p> <p>(5)結合連江縣體育會辦理「運動 i 台灣」各項運動(如有氧運動、健走、慢跑、籃球育樂營及自行車等)養成規律運動習慣。</p> <p>(6)配合教育部體育署「運動 i 臺灣」系列活動推出「上班族登山、慢跑、健走活動」，鼓勵利用週休假期外出運動健走，接近大自然美好環境，養成規律運動好習慣。</p>
4. 設置社區營養衛生教育示範點	<p>(1)3月20日結合鐵板社區關懷據點共同辦理「關懷據點照顧長者共餐活動，老人家們一起品嚐志工們貼心準備的紅糟肉、炸魚、養生青菜等美食，幾乎都是取於在地的健康食材；共餐之前還有舉辦量血壓服務及五行健康操教學，展現高齡友善氛圍。並宣導正確健康飲食觀念的重要性，計40多位參加。</p> <p>(2)3月25日結合南竿社區健康營造中心共同辦理「樂活馬祖-銀髮食在好幸福」山隴社區老人共餐。共餐之前先舉辦量血壓服務，由據點志工們細心的為年長鄉親量血壓，關心長者健康狀況。共餐材料取於在地的健康食材，以提升民眾營養及健康飲食知能，計40</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>位參加</p> <p>(3)5月4日結合馬港社區發展協會共同舉辦「食在健康、銀得樂活長者共餐」活動，社協特別準備兩個小活動，分別是搓白丸及打臉機競賽；前者可是老人家們的絕活，準備的材料沒多久就完成好幾盤白丸，這樣的活動設計讓老人家更有參與感。主食是白飯及炒米粉，配菜相當豐富，有紅糟鰻、藤壺蒸蛋、炒花豆、燉豬腳蘿蔔、小白菜、炒豆干及水煮地瓜，都是養生又健康的食材，餐後還有白丸紅豆湯及精緻水果。並讓民眾了解正確飲食觀念的重要性。計40多位參加。</p> <p>(4)5月21日結合津沙社協共同舉辦珍粽飄香慶端午愛心粽製作及幸福食刻長者共餐。活動首先進行血壓量測服務及健康律動。提醒社區居民端午節食粽注意事項，藉由製作傳統美食，將文化傳承，由長者將傳統美味傳遞給下一代，並宣導正確健康飲食觀念。計20多位參加。</p> <p>(5)8月17日結合南竿社區健康營造中心共同辦理幸福馬祖高齡有愛—據點銀髮族活動夏日涼圓趣，特於復興村關懷據點舉辦。利用在地食材地瓜，大家一起動手捏地瓜餃，然後現場搭配紅豆湯煮熟分食渡過愉快的夏日午後。以提升民眾營養及健康飲食知能，計25位參加。</p> <p>(6)10月26日結合南竿社區健康營造中心共同辦理「樂活馬祖-銀髮食在好幸福」山隴社區老人共餐，還特別因應重陽節吃齋提供素食，由志工協助量血壓、量腰圍，欣賞黃梅調最經典的《梁山伯與祝英台》，還有時下最熱門的企鵝敲冰磚，訓練手指及專注力，老人家們一玩就上癮、愛不釋手。並宣導正確健康飲食觀念以提升民眾營養及健康飲食知能，計50位參加。</p>

(二) 檢討及建議：

近年來，24小時統一連鎖(7-11)超商、手搖冷飲店進駐以及團購風氣盛行，使地區消費型態改變、非健康食品的供應與可獲性增加，並受到原有的飲酒文化、宵夜族與外食族群上升的影響，民眾對食物的獲取越來越方便、選擇性也越來越多，然而整體健康適能增長的速度卻仍有進步空間。

因此，如何善用評價機制、了解民眾最迫切需要的健康議題，提升支持性環境，進而增加社區動員力等，將是我們未來努力的目標與方向。

(三) 精彩照片



「職場健康身體活動宣導計畫」減重頒獎



「職場健康身體活動宣導計畫」減重前測



津沙社協愛心粽製作幸福食刻長者共餐



山隴社區老人共餐

子計畫 2：中老年健康促進計畫成果

(一) 執行成效：(請儘量以量化及條列式方式撰寫資料)

原定成效	實際達成情形																																																																																							
一、活躍老化																																																																																								
1. 長者衰弱篩檢	<p>(1) 原定目標數為 83 人，因篩檢評估表及轉介流程尚未定案，故於 106 年 5 月份定案後，篩檢目標更改為 69 人。</p> <p>(2) 配合轄區單位辦理活動時設置攤位或於個案住家辦理篩檢，共計篩檢 100 人，其篩檢狀況分析為：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">篩檢結果 年齡</th> <th colspan="2">正常</th> <th colspan="2">衰弱前期</th> <th colspan="2">衰弱期</th> <th colspan="2">跌倒</th> <th colspan="2">憂鬱</th> </tr> <tr> <th>人數</th> <th>%</th> <th>人數</th> <th>%</th> <th>人數</th> <th>%</th> <th>人數</th> <th>%</th> <th>人數</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65-69 歲</td> <td>34</td> <td>34%</td> <td>4</td> <td>4%</td> <td>0</td> <td>0%</td> <td>0</td> <td>0%</td> <td>1</td> <td>1%</td> </tr> <tr> <td>70-74 歲</td> <td>21</td> <td>21%</td> <td>1</td> <td>1%</td> <td>2</td> <td>2%</td> <td>2</td> <td>2%</td> <td>2</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>75-79 歲</td> <td>12</td> <td>12%</td> <td>4</td> <td>4%</td> <td>0</td> <td>0%</td> <td>2</td> <td>2%</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>80-84 歲</td> <td>8</td> <td>8%</td> <td>1</td> <td>1%</td> <td>0</td> <td>0%</td> <td>0</td> <td>0%</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>85 歲以上</td> <td>8</td> <td>8%</td> <td>3</td> <td>3%</td> <td>2</td> <td>2%</td> <td>1</td> <td>1%</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>總計</td> <td>83</td> <td>83%</td> <td>13</td> <td>13%</td> <td>4</td> <td>4%</td> <td>5</td> <td>5%</td> <td>3</td> <td>3%</td> </tr> </tbody> </table> <p>篩檢結果為衰弱前期者 13 人，衛教其多參與社區活動如運動、健康促進講座等；衰弱期者 4 人，轉介本局長期照護業務單位，由其進一步再評估；一年內至少跌倒 2 次以上者 5 人，皆已完成如何預防跌倒衛教；初步評估有憂鬱傾向者 3 人，轉介本局心理衛生中心，並請家人多留意及關心。</p>	篩檢結果 年齡	正常		衰弱前期		衰弱期		跌倒		憂鬱		人數	%	65-69 歲	34	34%	4	4%	0	0%	0	0%	1	1%	70-74 歲	21	21%	1	1%	2	2%	2	2%	2	2%	75-79 歲	12	12%	4	4%	0	0%	2	2%	0	0%	80-84 歲	8	8%	1	1%	0	0%	0	0%	0	0%	85 歲以上	8	8%	3	3%	2	2%	1	1%	0	0%	總計	83	83%	13	13%	4	4%	5	5%	3	3%								
篩檢結果 年齡	正常		衰弱前期		衰弱期		跌倒		憂鬱																																																																															
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%																																																																														
65-69 歲	34	34%	4	4%	0	0%	0	0%	1	1%																																																																														
70-74 歲	21	21%	1	1%	2	2%	2	2%	2	2%																																																																														
75-79 歲	12	12%	4	4%	0	0%	2	2%	0	0%																																																																														
80-84 歲	8	8%	1	1%	0	0%	0	0%	0	0%																																																																														
85 歲以上	8	8%	3	3%	2	2%	1	1%	0	0%																																																																														
總計	83	83%	13	13%	4	4%	5	5%	3	3%																																																																														
2. 辦理轄區預防衰弱前期健康促進服務	<p>本局共辦理規律運動班 2 班，分別為南竿鄉復興村及南竿鄉介壽村，共計 23 人(65-69 歲 10 人、70-74 歲 7 人、75-79 歲 4 人、80 歲以上 2 人)。</p> <p>(1) 南竿鄉復興村：辦理期程為 4 月 5 日至 6 月 30 日，共計 13 週，每週 2 次，每次 1 小時，課程議題為促進身體活動 24 小時及慢性病預防 2 小時，共計 9 人參加(65-69 歲 3 人、70-74 歲 2 人、75-79 歲 2 人及 80 歲以上 2 人)。</p> <p>(2) 南竿鄉介壽村：辦理期程為 9 月 4 日至 11 月 30 日，共</p>																																																																																							

原定成效	實際達成情形
	計 13 週，每週 3 次，共計 39 小時，課成議題為促進身體活動 35 小時、均衡飲食 2 小時及慢性病預防 2 小時，共計 14 人參加(65-69 歲 7 人、70-74 歲 5 人、75-79 歲 2 人及 80 歲以上 0 人)。
二、推動慢性病照護網	
1. 提升轄區糖尿病患加入糖尿病品質支付服務方案比率 $\geq 65\%$	依據國民健康署提供之「106 年衛生保健考評糖尿病指標數據院所別」資料計算，本縣 10 年 7 月至 106 年至 6 月糖尿病患加入糖尿病品質支付服務方案比率為 60.52%。 (實際指標達成情形屆時由國民健康署統一提供)
2. 轄區醫療院所糖尿病人微量白蛋白(microalbumin)之檢查率 $\geq 60\%$	依據國民健康署提供之「106 年衛生保健考評糖尿病指標數據院所別」資料計算，本縣 10 年 7 月至 106 年至 6 月糖尿病人微量白蛋白(microalbumin)之檢查率為 63.36%。 (實際指標達成情形屆時由國民健康署統一提供)
3. 轄區醫療院所糖尿病人眼底檢查或眼底彩色攝影之檢查率 $\geq 40\%$	依據國民健康署提供之「106 年衛生保健考評糖尿病指標數據院所別」資料計算，本縣 10 年 7 月至 106 年至 6 月糖尿病人眼底檢查或眼底彩色攝影之檢查率為 37.09%。 (實際指標達成情形屆時由國民健康署統一提供)
4. 轄區衛生所醫事人員糖尿病共同照護網醫事人員認證比率 $\geq 80\%$	本縣衛生所編制內人員共 8 名，均已完成共照網認證筆試，筆試通過率 100%。1 名衛生所醫事人員取得認證，認證比率 12.5%
5. 轄區衛生所取得高齡友	本年度由東莒衛生所及東引衛生所提出認證申請，認證尚在審查中。

原定成效	實際達成情形
善健康照護 機構認證與 服務≥2家	

(二) 檢討及建議

1. 今年辦理轄區預防衰弱前期健康促進服務考評部分，因定案時間較晚，致使活動不知如何辦理或先行辦理卻不納入考評計算，活動若都訂於下半年辦理，時間上也會怕來不及，故可否盡量在年初即將考評目標定案，便於計畫撰寫，盡早規畫辦理活動時程及內容。
2. 本縣衛生所規模迷你、醫事人員數也少，又分屬於不同的離島。因此人員對於糖尿病共同照護網認證之實(見)習配合度相對較低，且本縣可供實(見)習的機構僅連江縣立醫院1家，糖尿病門診時間為每周二、四上午，故在安排上需要更多協調及溝通，已於會議中提案並期望能順利完成人員取證事宜。
3. 高齡友善健康照護機構認證，本年度由東莒衛生所與東引衛生所提出申請，但仍有許多條文無法達到認證基準。將於明年度舉辦訓練課程，供各衛生所職員上課已達訓練之基本條件，針對無法達成的認證條文，也將著手進行改善或改進措施，以期能夠朝高齡友善健康照護機構邁進。

(三) 精彩照片



時間：106年4月-6月、9月-11月
地點：南竿鄉/復興村
說明：規律運動班



時間：106年度
地點：南竿鄉
說明：車體廣告，宣導糖尿病議題



時間：106年6月21日

地點：南竿鄉/介壽村

說明：菸害及慢性病防治健康講座



時間：106年6月24日

地點：南竿鄉/連江縣衛生福利局

說明：糖尿病繼續教育訓練

子計畫 3：癌症篩檢與檳榔健康危害防制計畫成果

(一) 執行成效：(請儘量以量化及條列式方式撰寫資料)

原定成效	實際達成情形
1. 讓民眾認識癌症，了解定期做癌症篩檢的意義，及早期發現早期治療的重要性。	(1) 配合縣內各項大型活動宣導癌症早期發現、早期治療的重要性。 (2) 於社區進行四癌防治宣導講座，提醒民眾早期發現的重要性 (3) 於報章媒體刊登四大癌症相關資訊，提供各式宣導單張及手冊在各診所及醫院，方便民眾領取。
2. 讓地區民眾能得到同等於台灣本島居民的醫療福利。	積極辦理各項癌症篩檢及陽性個案轉介追蹤。

(二) 檢討及建議

- 連江縣由於先天環境及就業因素，虛設人口數較多，近年更因離島博奕話題及優渥的生育補助相關政策實施，致使 100 年至 104 年戶籍人數成長約 20%(增加約 2 千人)，嚴重影響本縣四癌篩檢目標數換算。關於連江縣口腔癌目標數之訂定，可分為兩點探討。
其一，因 98 年無調查連江縣現況而直接採用澎湖縣之數據，然兩縣人口特質不同，吸菸率及嚼檳率也不同，採用澎湖縣數據，較難反映本縣概況，因本縣每年整合式篩檢服務皆有調查 30 歲以上民眾吸菸或嚼檳率，故建請國健署改以本縣問卷調查近 3 年平均盛行率 16.72% 計算。唯本縣在地居住嚼檳榔人數甚少，且抽菸人口也不多，推行口腔黏膜健康檢查實屬困難。
其二，本縣吸菸嚼檳之陽性個案，多以流動人口居多，難以追蹤，再加上需配合支援醫師門診時間，使複檢之路難上加難。
- 四癌篩檢中較困難進行追蹤的是口腔癌及大腸癌篩檢的複檢完成率。二項囿於皆須配合台灣支援醫師的診次時間，外島民眾必須搭船，莒光或是東引民眾甚至需要住宿。大腸鏡鏡檢部分，所幸今年地區有派駐一名麻醉科醫師，必須配合麻醉科醫師診次才能進行無痛鏡檢，在費用及種種考慮下，造成民眾不願意來就診，如果能提出經費給予這些民眾補助，相信會提高民眾的意願。

3. 地區專科醫師不足，尤其每年都需專科醫師協助支援衛生所進行癌症篩檢，以子宮頸抹片檢查為例，衛生所皆仰賴連江縣立醫院或台北市立聯合醫院的醫師支援。國民健康署雖有定期舉辦子宮頸抹片教育訓練，但受限於需職業登記於衛生所之非婦產科醫師方可受訓進行採檢，符合資格的醫師少之又少，希望能放寬限定讓長期支援衛生所的醫師皆能受訓以達教育訓練之初衷。

(三) 精彩照片



時間：106年6月27日
 地點：南竿鄉/介壽老人活動中心
 說明：協助「陶生洋防癌基金會治癌防癌新觀念」講座



時間：本年度
 地點：南竿鄉
 說明：106年車體廣告宣導四癌篩檢及檳榔健康危害防治



時間：106年8月2日至9月26日
 地點：南竿鄉/連江縣立醫院
 說明：邀請台大醫院腸胃專科醫師來馬為成人健檢糞便潛血異常異常民眾進行大腸鏡檢查



時間：106年6月2日至15日
 地點：本縣各鄉鎮
 說明：「整合式健康檢查」辦理各鄉四癌篩檢設站-乳癌篩檢(預約乳攝日期)、口腔癌篩檢、大腸癌篩檢計完成11場次、子宮頸癌篩檢2場次。

子計畫 4：婦幼健康促進計畫成果

(一) 執行成效：(請儘量以量化及條列式方式撰寫資料)

原定成效	實際達成情形
一、出生性別比之監測與輔導	
降低本縣出生性別比失衡情形。	本縣依戶籍人數統計，設籍於連江縣籍產婦統計 106 年 1 月至 11 月共計 112 名出生胎兒，因多數孕婦選擇至台灣本島生產，1 至 11 月實際在本縣出生人數共 10 人，實際在連江縣出生者僅占全連江縣籍出生人口數的 8.93%，由於出生人數少，造成每年性別比例變動幅度大。
二、營造母嬰親善的哺乳環境	
1. 提供一個支持母乳哺育的環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化地區主要醫療場所的哺乳環境，於連江縣立醫院一樓候診區設置哺(集)乳室，供民眾使用，且縣立醫院為依法應設置哺集乳室之第一類公共場所，其哺(集)乳室的設置及內部設置標準都將成為地區指標性的意義。 2. 地區依法應設置哺(集)乳室之公共場所於 106 年初統計共計 6 處，將持續規劃設立符合標準之哺(集)乳室。 3. 配合本局大型活動完成 4 場臨時哺集乳室設置，包含 4 月 29 日親子活力賽、5 月 20 日 531 連江縣健康上籃開幕、5 月 26 日閉幕及 9 月 2 日為衛教主軸宣導活動設置臨時哺集乳室共計 4 場次。
2. 提供母乳哺育產前產後相關衛教及宣導	<ol style="list-style-type: none"> 1. 106 年於連江縣立醫院婦產科診間撥放母乳哺育衛教宣導影片。 2. 5 月 14-26 日及 9 月 3 日配合本局大型活動辦理布條宣導，宣導議題為「鼓勵職場婦女哺餵母乳」，預估有 1,500 人次以上參

原定成效	實際達成情形
	<p>與活動。</p> <p>3. 9月3日配合衛教主軸宣導活動設點闖關，宣導母乳哺育資訊及生育相關福利，一般民眾約300人參加。</p>
三、新生兒聽力篩檢	
<p>篩檢陽性個案完成確診率$\geq 95\%$</p>	<p>本縣105年7月1日至106年6月30日現居地為本縣之新生兒聽力初篩共完成70位，疑似陽性個案4名並完成複篩，故異常個案複篩率為100%，已達本年度考評目標；106年7月1日至106年12月31日現居地為本縣之新生兒聽力初篩共完成28位，疑似陽性個案3名並完成複篩。</p>
四、兒童近視防治	
<p>1. 滿4歲及5歲兒童視力篩檢</p> <p>2. 滿4歲及54歲疑似異常個案完成確診</p>	<p>(1)①視力初篩已於4至5月發文至幼兒園，由各園所(本縣四鄉五島共有5所幼兒園)教保老師進行視力及立體圖篩檢，並於6月2日至6月14日邀請台大醫院眼科部醫師群協助各園所進行複檢活動。因馬祖地區幼童人數不多，故各園所學童全部皆請醫師複檢(點散瞳檢查、驗光及眼底檢查)。4至5歲幼童共篩檢224人，複檢異常個案共43人，異常個案率19.20%。</p> <p>(2)①滿5歲兒童篩檢結果：共篩檢104人，複檢異常有22人，異常個案率21.15%，異常個案類別：斜視3人次(2.50%)、近視4人次(3.33%)、散光(200度以上)5人次(4.17%)、遠視(300度以上)4人次(3.33%)、其他異常3人次(2.50%)，醫師建議為4人配戴眼鏡、1人遮眼治療及16人定期追蹤，前述異常個案皆已寄發篩檢結果報告單及電話通知家長，並請家長可再帶幼童至眼科門診追蹤。</p> <p>②滿4歲兒童篩檢結果：共篩檢120人，複</p>

原定成效	實際達成情形
	<p>檢異常有 21 人，異常個案率 17.50%，異常個案類別：近視 10 人次(9.62%)、散光(200 度以上)6 人次(5.77%)、遠視(300 度以上)4 人次(3.85%)、其他異常 4 人次(3.85%)，醫師建議為 3 人配戴眼鏡及 19 人定期追蹤，前述異常個案皆已寄發篩檢結果報告單及電話通知家長，並請家長可再帶幼童至眼科門診追蹤。</p>
<p>五、青少年性健康促進管理</p>	
<p>降低本縣未成年生育情形。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本縣依戶籍人數統計，設籍於連江縣籍產婦統計 106 年 1 月至 12 月共計 118 名出生數，其中僅 10 人在連江縣地區生產，造成管理上僅能以電話衛教，無法提供家計用品及了解未成年少女之子女生長發展情形，今年度設籍本縣未成年生育人數為 2 人。 2. 因對象為合法婚姻關係之女性，會遇到個案認為合法婚育，而排斥接受衛教。

(二) 檢討及建議

一、 出生性別比之監測與輔導

由於本縣出生人數太少，出生性別比浮動過大，個案數太少，不具統計學上的意義，應不適合以此作為本縣考評標準，近年本局實地輔導本縣醫療院所進行性別比稽查業務，因本縣無人工生殖機構，轄內醫療院所內無性別篩檢儀器，無藥局，所屬醫療院所藥局 RU486 使用皆符合規定，亦未查獲性別篩檢廣告等，醫療院所性別比監測已不適合為本縣推動稽查重點，但持續醫療院所性別比監測仍有其重要性。另考量本縣老一輩過往教育水平較低，部分家庭仍有重男輕女觀念，因加強以宣導「生男生女一樣好」為本縣推動性別比監測業務重點工作項目。

二、 營造母嬰親善的哺乳環境

連江縣立醫院為本縣唯一地區醫院，位於人口最多的南竿鄉，因此南竿鄉母乳哺育的推動多由縣立醫院協助，該院有專任助理及醫師負責推動院內母乳業務並擴及社區，帶動地方母乳哺育的風氣，近年來地區哺乳率

也逐漸提升，然因本縣在地生產人數較少，截至 106 年 12 月統計在地出生僅 8.48%，因轄內醫療資源缺乏及無產後護理機構，多數產婦仍選擇在台生產，在地生產人數太少，母乳哺育率浮動較大，不具統計學上的意義，且因產婦多數非居住在本縣及不在本縣生產，造成產後母乳哺育資訊與衛教提供困難。

三、 新生兒聽力篩檢

本縣新生兒出生醫院僅連江縣立醫院一家，每年出生人數約 15 人左右。使用之篩檢儀器其篩檢時所使用的耗材為黏貼式，基本上篩檢一位即使用一組，甚至少部分會使用到 2 組，且較無法重複使用，若要重複使用也因久久才有一位新生兒黏性已不夠，也無法重複使用，再加上耗材一組約需 500 元，對醫院來說投資報酬率較低，院方也曾提出是否可不參加本項篩檢計畫，但持續與其溝通後，仍請其持續執行，以保障本縣新生兒之權益。

四、 兒童近視防治

本縣目前仍沒有眼科專科醫師長期駐診，且連江縣立醫院及各衛生所眼科門診皆由台北市立聯合醫院每 2 週支援 1 次，無法再協助學童複檢業務，故每年皆邀請台大醫院協助本縣至四鄉五島辦理複篩業務，可避免本縣離島幼童須舟車勞頓搭船至南竿看診，並提高複診率；本縣因幼童人數約 230 人左右，人數不多，故篩檢方式不論初篩是否異常，複篩時仍請園所老師於事前發給家長散瞳檢查同意書，複檢當天為幼童點散瞳等待檢查，請醫師為所有幼童驗光及眼底檢查，以期達到準確的篩檢成效。

五、 青少年性健康促進管理

由於本縣在地生產人數太少，個案管理與實際衛教有困難，建議可用實際居住人口或出生醫院人數來列管。

(三) 精彩照片



時間：106 年 6 月 5 日
地點：北竿鄉惠民市場
說明：學童視力複篩



時間：106 年 6 月 7 日
地點：介壽國民中小學附設幼兒園
說明：學童視力複篩



時間：7月22日
地點：連江縣立醫院
說明：106年性別平等教育訓練



時間：5月14日-21日
地點：南竿體育館
說明：配合大型活動布條宣導



時間：106年1月起
地點：連江縣立醫院
說明：診間區撥放衛教宣導影片



時間：9月2日
地點：南竿體育館
說明：配合大型活動布條宣導



時間：106年度
地點：南竿鄉
說明：車體廣告，視力保健宣導



時間：106年度
地點：南竿鄉
說明：車體廣告，出生性別比宣導



時間：4月29日親子活力賽、5月20日531連江縣健康上籃開幕、5月26日閉幕及9月2日為衛教主軸宣導活動

地點：南竿體育館

說明：配合大型活動設置臨時哺乳室，正門提供建議「使用中」掛牌。



時間：4月29日親子活力賽、5月20日531連江縣健康上籃開幕、5月26日閉幕及9月2日為衛教主軸宣導活動

地點：南竿體育館

說明：配合大型活動設置臨時哺乳室，室內提供靠背座椅、衛生紙、乾洗手及建議求救鈴。