

社區健康促進

報告人：林昭光 副教授

報告單位：國立陽明大學人社中心

誠實、公正、守法、創新

To be Honest and Justice to keep in Legality and Innovation

報告大綱

- 壹、前言
- 貳、健康促進的發展
- 參、社區健康促進
- 肆、運動健康促進
- 伍、南港社區健康促進
- 陸、原住民社區健康促進
- 柒、結語

壹、前言

誠實、公正、守法、創新

To be Honest and Justice to keep in Legality and Innovation

健康促進的定義

- 過去認為沒有疾病就是健康，現在已轉變為「**生理上**、**心理上**和**社會上**的完全安寧美好狀態，而不僅僅只是免於疾病或虛弱（WHO, 1946）」



健康促進的概念

- 由於**傳染病及慢性病**的流行（尤指SARS、禽流感、癌症等），已非醫療體系能獨立控制，世界各國開始重視健康促進與疾病預防。



資料取自:https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&rlz=1T4GPCK_zh-TWTW518TW542

五大行動綱領

渥太華憲章：

- 建立健康的公共政策
- 創造健康的支持環境
- 加強健康的社區行動
- 發展個人技能
- 重整健康服務體系



健康促進類別



資料取自: https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&rlz=1T4GPCK_zh-TWTW518TW542

貳、健康促進的發展

誠實、公正、守法、創新

To be Honest and Justice to keep in Legality and Innovation

健康促進的創始

- 1974年加拿大Lalonde學者提出生活方式、環境、醫療照護及生物遺傳四個影響健康的因素、其中以**生活方式**影響最大，因此認為公共衛生的重點應該是「健康促進」



阿瑪阿塔宣言

- WHO (1978) 強調健康是**人類的權利**，**重視社區**環境的改善，培育民眾的能力與權力，激勵社區的參與投入，以維護及促進社區健康。



Health Promotion

Targets

- towards **whole population**

Basically

- healthy

Involvement

- of **community** and **individual** measures

Promotion

- of **healthy lifestyle**

Goal

- to enhance **state of well being**

7th Global Conference for Health Promotion 2009

Community **empowerment**



Health **literacy** and health **behavior**



Strengthening health systems

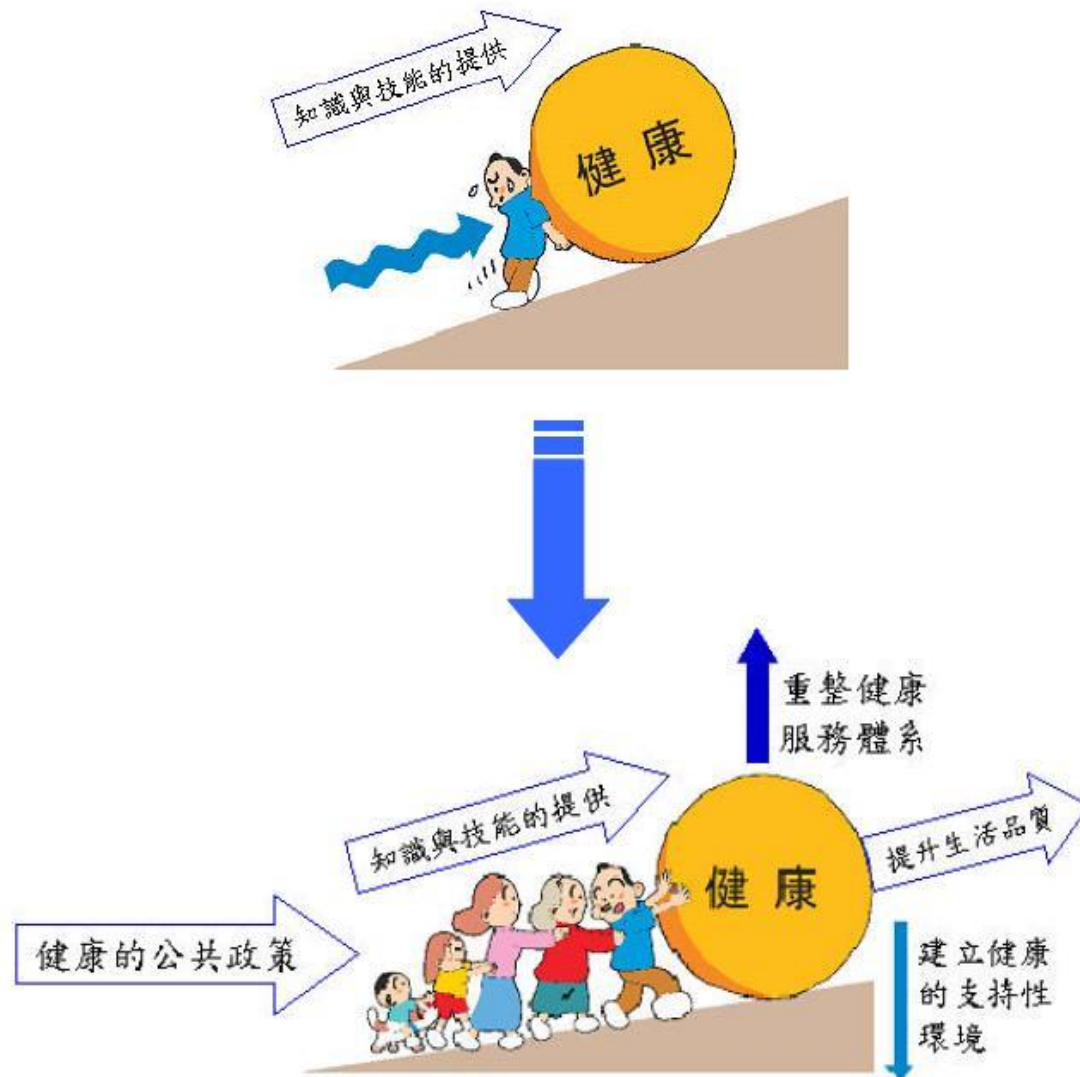


Partnerships and **intersectoral** action



Building **capacity** for health promotion

健康促進的目的



參、社區健康促進

誠實、公正、守法、創新

To be Honest and Justice to keep in Legality and Innovation

健康社區

渥太華憲章：

- 推動「健康城市」，定義為：『創造並增進城市之物理及社會環境，同時**強化社區資源**，使人們能夠相互支持，實行其所有的生活功能』



健康城市要求條件

- 多元化且具活力及創新的都市**經濟活動**。
- 能保留歷史古蹟並**尊重地方文化**。
- 是一個有**特色的城市**。
- 提供市民**有品質**的衛生和醫療服務。
- 市民有**良好的**健康狀況。



投入社區健康營造計畫

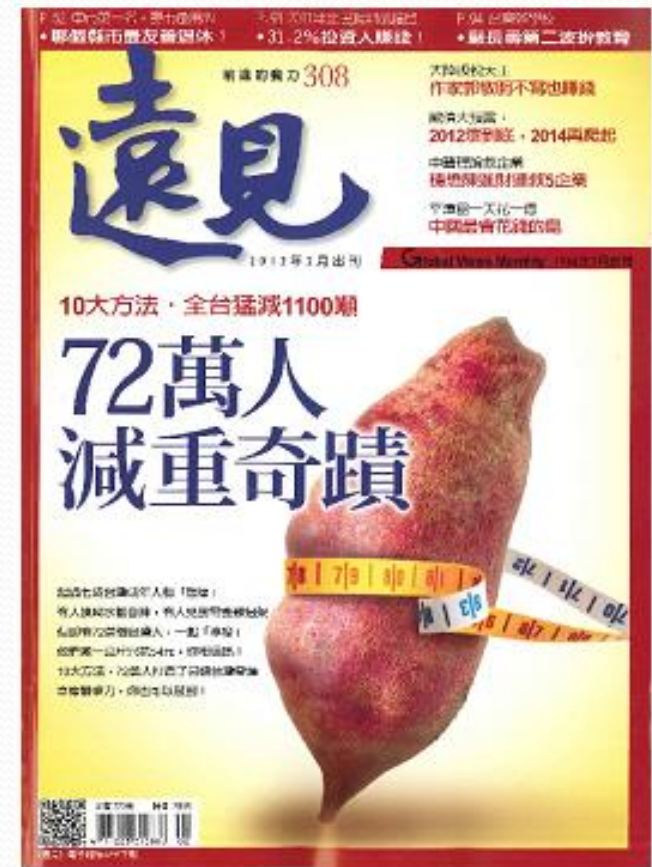
- 1999年衛生署正式推動社區健康營造計畫。
- 藉由社區資源投入及民眾的參與，發掘社區的健康議題。
- 產生共識並建立社區自主照護健康營造機制。



資料取自:https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&rlz=1T4GPCK_zh-TWTW518TW542

健康營造中心數

- 2013年為止，全國已成立**417**個社區健康營造中心，部落社區健康營造中心**52**個，總共**469**個社區健康營造中心，全台灣共369鄉鎮，幾乎已達一鄉鎮一健康營造中心的目標。



不同文化之健康議題

- **達悟族**人嚴格遵守祖先捕捉飛魚的規定、伐木造舟造屋必須栽種新樹、每日上山皆只採收當天所需之食物等等。
- **客家**飲食具有多鹽、多油、多甜的特色，不利健康訴求。



肆、運動健康促進

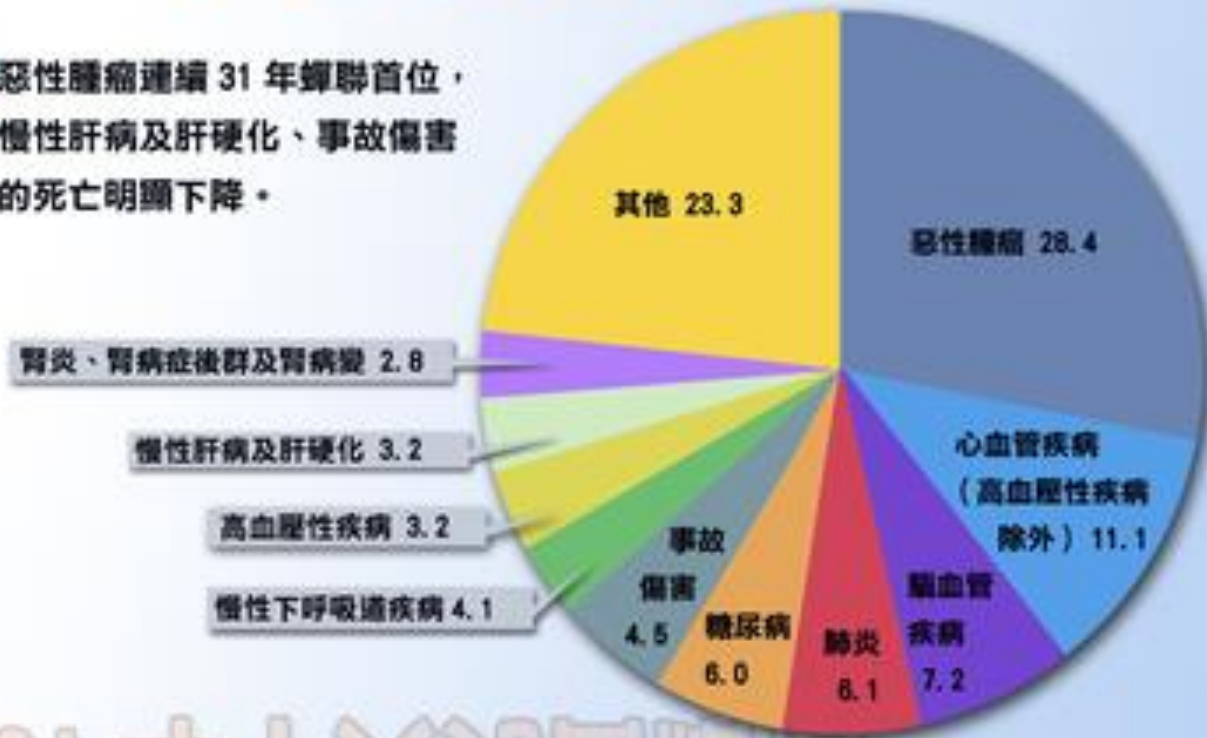
誠實、公正、守法、創新

To be Honest and Justice to keep in Legality and Innovation

衛生署公布十大死因

101 年十大死因結構

- 惡性腫瘤連續 31 年蟬聯首位，慢性肝病及肝硬化、事故傷害的死亡明顯下降。



101 年十大死因結構

資料來源：衛生署 中央社製圖

衛生署公布十大死因

2012年台灣民眾十大死因時間表

死因 每隔多少時間死一人

| | |
|-----------|-----------|
| 癌症 | 12分2秒 |
| 心臟疾病 | 30分42秒 |
| 腦血管疾病 | 47分31秒 |
| 肺炎 | 56分26秒 |
| 糖尿病 | 56分38秒 |
| 事故傷害 | 1小時16分8秒 |
| 慢性下呼吸道疾病 | 1小時23分5秒 |
| 高血壓性疾病 | 1小時45分24秒 |
| 慢性肝病及肝硬化 | 1小時45分39秒 |
| 腎病症候群及腎病變 | 2小時1分28秒 |

資料來源：衛生署 大紀元記者施芝吟 / 製表

青少年十大死因

愛滋病在青年人中，10年來愛滋病死亡率增加7倍，首度進入青年人第十大死因中。

少年的**被殺**和**自殺**增加了35.6%，自殺死亡率為青年第二大死因，而**意外事故**在兩大族群中排名**第一大死因**。

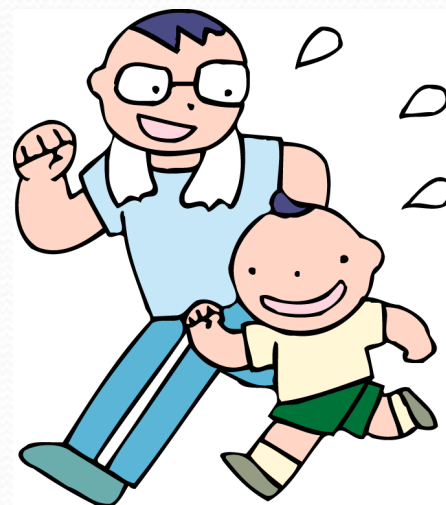


危險因子來自那裏

- 依據世界衛生組織的分析，致癌因素35%來自於**不良的飲食習慣**，30%來自於**菸害**，10%來自於**感染**，7%來自於**性行為**，4%來自於職業傷害，3%來自於**酒精的不良使用**，另外3%來自於地理區域因素，2%來自於污染，1%來自於工業副產品，另外1%來自於藥物及醫療過程，以及4%來自於其他因素(行政院衛生署，2010)。

什麼因子可防癌

- 保護因子：**健康飲食**、**維護健康體重**、**規律運動**、**遠離菸酒**、**避免過度的暴露於陽光或離子射線中**、**避免細菌或病毒感染**、**避免環境與職業的致癌物質**、**正確醫療與用藥等即為癌症保護因子**。



資料取自:https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&rlz=1T4GPCK_zh-TWTW518TW542

規律運動的好處（一）

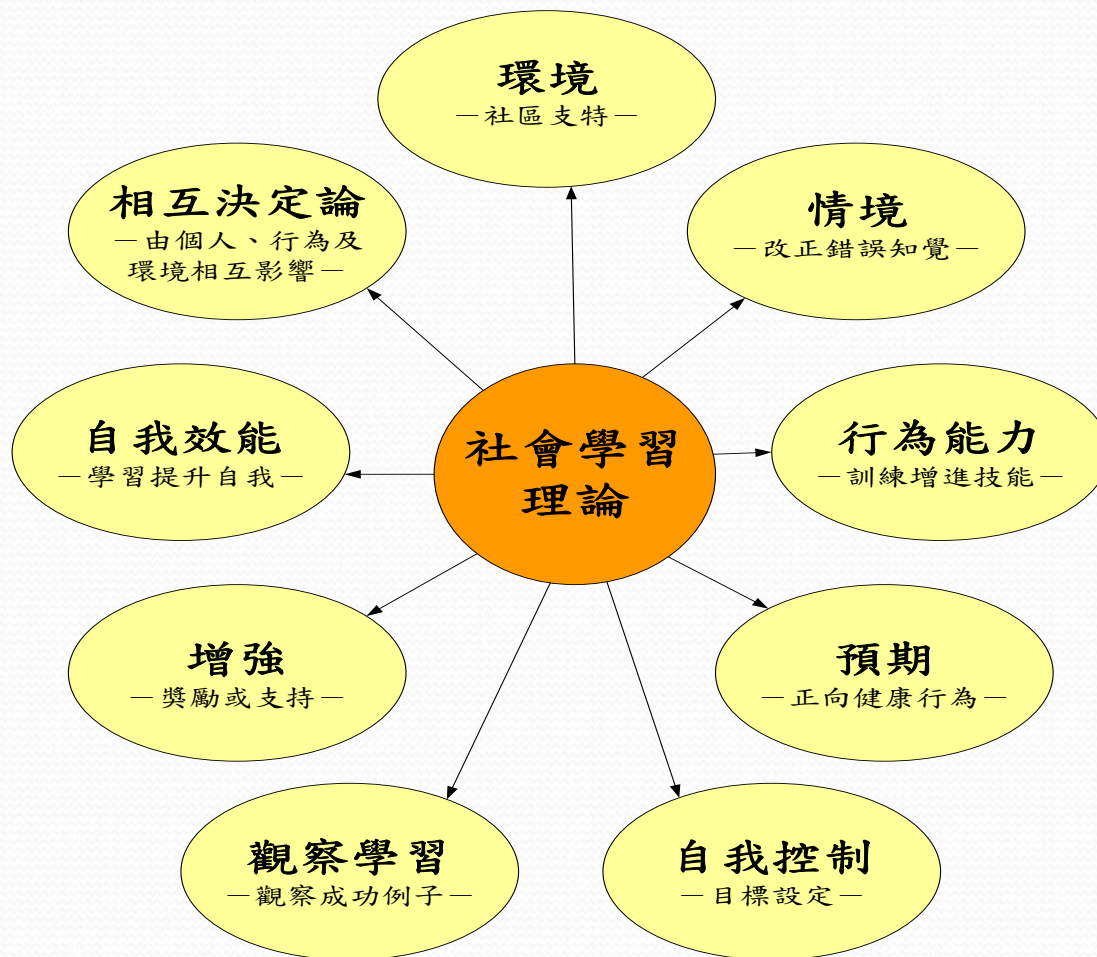
- 改善骨質密度，減少骨質疏鬆的危險因素。
- 增加身體協調性，改善姿勢的穩定性。
- 改善葡萄糖的忍受度與胰島素的敏感度。
- 運動強度是增加 V_{O_2} max多少的重要因素。
- 改善身體組成，預防或控制慢性病。
- 耐力訓練會降低高血壓。
- 提昇免疫力。

規律運動的好處（二）

- 可以**改善許多心理**的益處，像保留認知功能 (Cognitive function)，減低沮喪的症狀或行為。
- 改善**自我控制**（控制命運或環境）與自我效能（把握）的概念。



健康執行策略



社會學習理論模式

- **應用社會學習理論模式**，將部落視為一個學習環境，由計畫規劃幾個活動概念。概念包含為支持環境、情境、行為能力、個人控制、自我效能及交互作用等。希望藉由參與活動改變部落環境、個人認知及行為交互作用，擴大部落健康營造活動的成效。

執行方式

- 設計**群聚相互競爭**的方式，以**各村為單位**辦理與健康促進有關的**競賽活動**。
- 使各村為爭取最高榮譽，由提昇技能、改正錯誤知覺、**增加社區支持**、**增加相互影響**、提昇自我效能，及由觀察成功例子，設定成功目標，以改變行為。

計畫策略

計畫活動分為兩個階段：

- 第一是藉由活動，凝聚部落志工、公部門及原住民社團組織的共識，**建立良好的合作模式。**
- 另一是藉由推動烏來鄉新生活運動，**提昇烏來鄉原住民運動量，減少全鄉飲酒量、脂肪量、重量及血壓。**

南港社區健康促進

南港久如社區體適能檢測

原住民社區健康促進

烏來鄉健康生活公約簽署-1

周錫偉縣長簽署節制飲酒公約

原住民長官簽署節制飲酒公約



烏來鄉健康生活公約簽署-2

鄉長及議員宣示節制飲酒

部落簽署活動

建立合作平台

烏來鄉部落健康講座

烏來鄉部落衛生教育宣導

職場衛生教育宣導

青少年衛生教育宣導

烏來鄉部落青少年活動

烏來鄉國小夏令營

烏來鄉部落節慶衛教宣導

母親節衛教宣導

無酒辦桌衛教宣導

烏來鄉運動會節酒宣導

節酒成功者宣導

烏來鄉部落體適能檢測

體適能問卷

烏來鄉部落運動健康講座

烏來鄉部落有氣舞蹈推廣



烏來鄉健走活動

烏來鄉部落籃球推廣活動

社區籃球賽

全國泰青盃籃球賽

全國原住民部落健康營造年末頒獎

伍、結語

誠實、公正、守法、創新

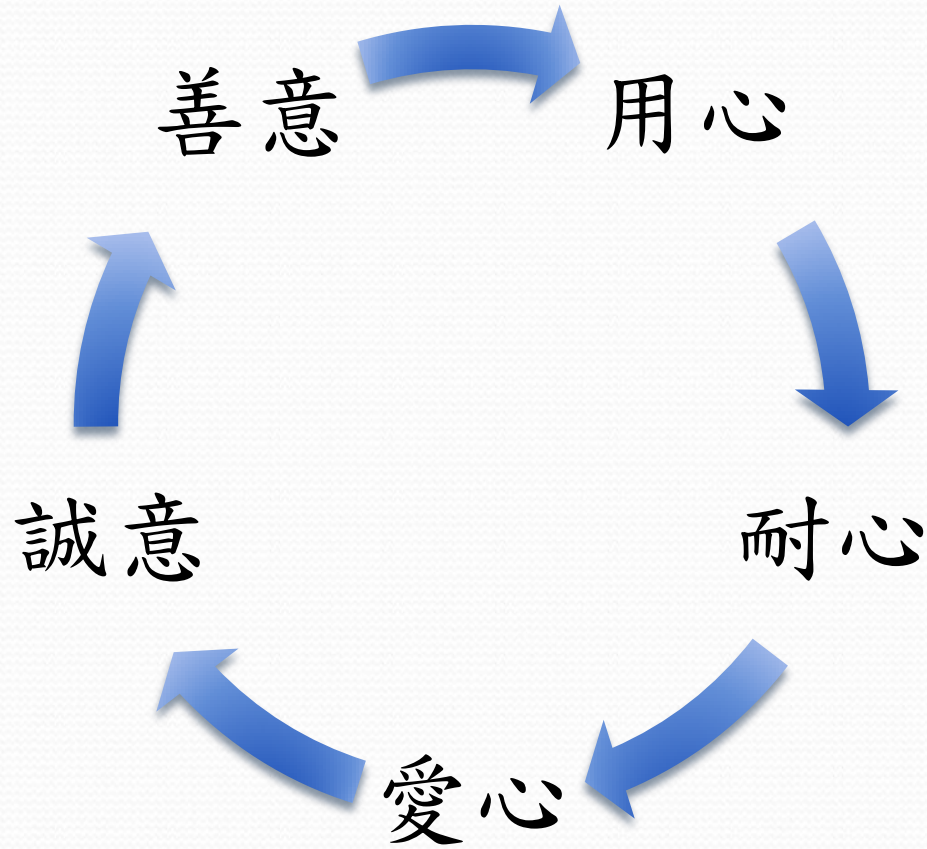
To be Honest and Justice to keep in Legality and Innovation

烏來鄉部落健康營造計畫榮獲全國最高獎項



推動健康促進

健康生活化



生活健康化

謝謝聆聽

誠實、公正、守法、創新

To be Honest and Justice to keep in Legality and Innovation