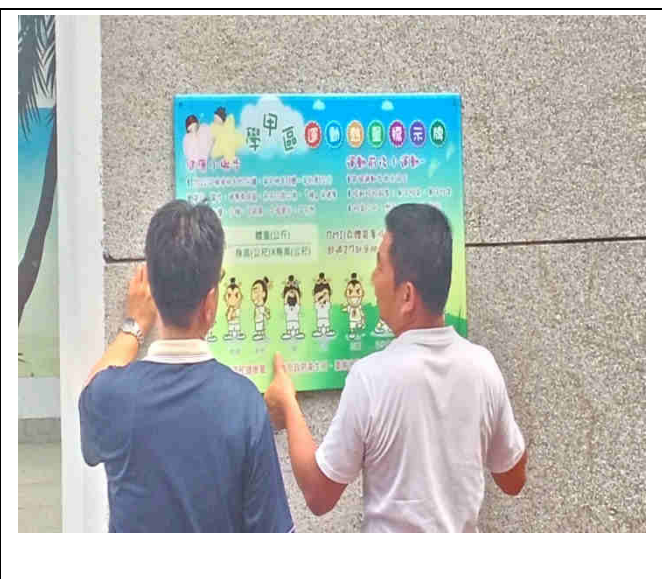


# 臺南市學甲區學甲國小『104學年度健康促進學校』活動集錦

1. 活動主題：健康促進~健康體位—情境佈置與營造
2. 辦理時間：全學年
3. 活動內容：1 建置校內寬廣舒適運動環境及氛圍



# 臺南市學甲區學甲國小『104學年度健康促進學校』活動集錦

1. 活動主題：健康促進~健康體位—情境佈置與營造
2. 辦理時間：全學年
3. 活動內容：2 體重過重及超重學生指導適當運動方式, 並帶領緩和運動



# 臺南市學甲區學甲國小『104學年度健康促進學校』活動集錦

1. 活動主題：健康促進~健康體位—情境佈置與營造
2. 辦理時間：104年3月
3. 活動內容：3 參與社區衛生單位計畫, 健康體位概念融入社區

保存年限：

臺南市學甲區衛生所 函

地址：72645臺南市學甲區建國路38號  
承辦人：朱鈺馨  
電話：06-7833359  
電子信箱：tnshchs@ksmail.mohw.gov.tw

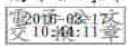
受文者：臺南市學甲區學甲國民小學

發文日期：中華民國105年3月17日  
發文字號：南市學甲衛字第1050043811號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：(0043811A00\_ATTCH1.doc、0043811A00\_ATTCH2.pdf)

主旨：檢送105年3月9日「臺南市學甲區衛生所致胖環境評估共識會前測會議紀錄」乙份，請查照。

說明：為持續推動健康飲食環境，請各單位依會議決議事項辦理。

正本：臺南市學甲區公所、新榮里社區發展協會、秀昌里、臺南市學甲區東陽國民小學、臺南市學甲區學甲國民小學、臺南市學甲區宅港國民小學、諾貝爾幼兒園、臺南市立學甲幼兒園、法源幼兒園

副本：

兼任所長胡令儀

## 參加社區致胖環境共識會

105年度臺南市學甲區致胖環境評估共識會簽到表

一、活動時間：105年3月9日 14 : 00 至 16 : 00

二、活動地點：學甲區公所二樓會議室

三、出席人員：

|    | 機關名稱         | 職稱    | 姓名  | 簽名  | 備註 |
|----|--------------|-------|-----|-----|----|
| 1  | 學甲區公所        | 主秘    | 李義隆 | 李義隆 |    |
| 2  | 臺南市政府<br>衛生局 | 衛政指導員 | 錢昭誼 | 錢昭誼 |    |
| 3  | 東陽國小         | 護理師   | 吳佳男 | 吳佳男 |    |
| 4  | 宅港國小         | 教師    | 林昶瑜 | 林昶瑜 |    |
| 5  | 法源幼兒園        | 隨車媽媽  | 陳寶丹 | 陳寶丹 |    |
| 6  | 諾貝爾幼兒園       | 言青 假  |     |     |    |
| 7  | 學甲幼兒園        | 護士    | 吳子明 | 吳子明 |    |
| 8  | 新榮里          | 總幹事   | 周惠昌 | 周惠昌 |    |
| 9  | 秀昌里          | 里長    | 謝檢登 | 謝檢登 |    |
| 10 | 學甲區衛生所       | 所長    | 胡令儀 | 胡令儀 |    |
| 12 | 學甲國小         | 園遊    | 莊雅暈 | 莊雅暈 |    |

# 105 年臺南市學甲區衛生所致胖環境評估共識會前測會議紀錄

一、日期：105 年 3 月 9 日 下午 14：00

二、地點：臺南市學甲區公所 2 樓會議室

三、參加人數：12 人

四、出席人員：■衛生局 ■區公所 ■所長 ■秀昌里長  
■新榮社區發展協會 ■東陽國小 ■學甲國小  
■宅港國小 ■學甲幼兒園 ■法源幼兒園(如簽到表)

五、主持人：胡令儀所長

紀錄：朱鈺馨

六、主席報告：其實糖類攝取太多除了有熱量會胖之外，已有科學文獻報導會引起糖尿病、肥胖症和心血管疾病危險…等疾病，所以應該來討論如何減少糖類的攝取，並且從小教育開始。

主任秘書：現在國家越來越進步，外食普遍也方便，也因此很多人攝取了過多的油脂、糖類飲食，導致體重過重、肥胖的民眾越來越多，在幼兒園部份，真的要從家長開始做起，讓家長有共識一起減少含糖飲料，從小給幼童健康的飲食觀念與習慣，所以今天的會議有邀請社區一起來參與討論真的很好，也要麻煩衛生單位、社區多在社區、校園宣導如何吃得更健康，利用時間多運動。

七、討論議題：

**議題一**、轄內外食族眾多，常見民眾外出購買餐點時，常會順便購買手搖杯飲料，且據飲料店表示民眾普遍對無糖飲料接受度不高，故如何讓民眾接受較健康之食物、飲品，進而重視自己的健康，需要大家一起來討論。

**改善策略 2：民眾買得起健康食物**

討論內容：

1. 學甲幼兒園：常見年輕人喜歡至「艾啡兒咖啡茶飲」購買甜點、飲品，或許可與之合作，一起推動無糖飲品優惠活動。

**決議**：預計與上述店家接洽，擇定一間飲料店進行無糖日活動，活動當日無糖飲料優惠，也會與店家討論設置飲料熱量標示，或是含糖量標示

---

**議題二**、轄區內有 5 家國小、3 家公立幼兒園、4 家私立幼兒園。平時點心以學校自行烹煮調理為主，而在節慶或慶生時常有家長會提供糖果、餅乾、蛋糕等甜

食來一起同樂。

## 改善策略 6：限制含糖飲品的消費

討論內容：

1. 學甲幼兒園：目前幼兒園很多都統一辦理慶生會，但每每遇到學童生日，有些家長還是會讓學童帶糖果零食來分給其他學童吃。
2. 法源幼兒園：其實每年慈濟宮廟會所發的糖果更多，每次都看到很多小朋友拿很多糖果，不過幼兒園還是會跟學童宣導少吃甜食。
3. 學甲國小附設幼兒園：目前幼兒園與外單位合作，在校園周遭的閒置空地上種植蔬菜，讓小朋友能多認識相關蔬菜水果，並增加孩子的參與感，讓孩子更愛吃蔬菜。

決議 1：幼兒園可提供餐點表供衛生局營養師評估餐點是否需做調整。

決議 2：鼓勵學校、幼兒園老師不以甜點、含糖飲料當獎勵並增加課外身體活動機會。

決議 3：在幼兒園聯絡簿附上健康小叮嚀，以利家長瞭解預防肥胖需一同努力。

決議 4：輔導幼兒園帶領幼童種植菜苗，讓幼童體驗種植樂趣及提高幼童攝取蔬果意願，未來考慮更進一步利用所收成之蔬果或社區自行栽種提供的蔬果作為節慶或慶生時使用，以取代蛋糕等含糖量較高之食品。

---

議題三、轄內目前食品有持續熱量標示的較少，目前僅通合燒臘快餐便當、十方品餐飲、永通虱目魚粥，飲料店僅有阿華生活茶飲有熱量標示。為讓更多民眾了解所吃的食物有多少熱量。

## 改善策略 7：改善民眾取得健康食物的便利性

討論內容：

1. 新榮社區發展協會：目前因搭配衛生所長者健康促進班課程，固定於每週二進行供餐，也於去年在本社區內進行供餐的熱量標示，另外，區內新開的「慈恩素食」用餐民眾也很多，如果可以去輔導也不錯。

決議：今年預計針對區內新開素食店的餐點，做便當的熱量標示。讓社區民眾了解自己熱量攝取情形。

---

議題五、目前轄區內有三條健走步道，且轄內 6 家國中小學皆有開放校園於課餘時間供學生、民眾從事運動，其中東陽國小、學甲國中操場已有運動消耗熱量標示。因轄區內 40 歲以上者肥胖或過重比例佔 53.6%，故希望藉由增加校園操場熱量標示牌，鼓勵民眾多利用時間運動。

## 改善策略 11：增加學生課外身體活動機會

討論內容：

1. 學甲國小:今年國教署有新的政策，預計每天可增加 30 分鐘運動時間，一週增加 150 分鐘。
2. 東陽國小:目前我們每週三晨會時間都會規定學童出來運動，有時是跑操場，有時做其他運動，希望讓學童藉此多運動。

決議 1：今年預計針對宅港國小進行操場熱量標示。

決議 2：轄區內各學校配合衛生局利用百萬聚樂步 健康甩油齊步走活動當誘因，藉以增加學生運動的時間及機會。

---

八、臨時動議：

衛生所今年將舉辦健走及健康減重促進班活動，歡迎大家踴躍來參加。