

104 年社區健康營造計畫

績優社區單位	頭城鎮衛生所	承辦	劉嘉溱
推動議題	<input type="checkbox"/> 菸酒檳榔防制 <input type="checkbox"/> 活躍老化 <input checked="" type="checkbox"/> 肥胖防治 <input type="checkbox"/> 營造生活化運動社區 <input type="checkbox"/> 減鹽		
<p>優良事蹟之描述：</p> <p>本所為營造校園週邊健康飲食環境，104 年以渥太華五大行動綱領作為策略制定、以【全人健康】為本計畫目標，作為策略訂定的原則，以【跨領域合作】為手段，在策略制定上以【創造支持性環境】、【強化社區行動】、【調整健康服務方向】等方針來進行，期望以『三位一體』學校、家長、社區的合力，營造周邊校園健康餐飲的支持環境。其計畫內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 健康的公共政策: 成立跨部門組織，提昇健康領導高度，建立健康共識，成立推動委員會；由地方公眾人物引領示範，建立全人健康共識。 <ul style="list-style-type: none"> * 整合社區資源(包括政府機關、學校(含補習班)、商家、民間團體等)強化並持續推動社區健康營造組織及推動委員責任分工功能。 * 在宜蘭縣政府衛生局領導下，由本所主任率領同仁，及鎮長的支持與健康促進承諾，公開宣示，對社區民眾、學校重要影響力之人士傳銷健康營造理念，連結轄區內相關資源代表，執行本鎮校園周邊健康飲食環境計畫，且結合轄區內大型宣導活動(如健走活動)，配合媒體露出消息，以期達到有效之相關健康飲食活動宣導效果。 創造支持性的環境: 輔導商家成為優良友善店家之聯盟，讓健康動起來，提供健康飲食，鼓勵選購健康標示的商品多元行銷管道，使健康深入各角落，結合在地產業與觀光，落實健康生活化及取得健康食物便利性。 <ul style="list-style-type: none"> * 聘請營養師現場輔導商家，協助製作飲品熱量標示，飲料業者提供「無糖」、「低糖」、「低熱量」飲品，供消費者選擇，讓健康無負擔且於商家及校園張貼每日飲食攝取需求表，利用簡易飲食紅綠燈標示法，讓學童及家長清楚選擇健康食品。 * 建立『健康藏飽圖』，讓選購健康更便利，與校園周邊早餐店合作，提供有熱量標示之『健康有料』食譜，讓選擇較有利。 * 運用『健康儲值卡』行銷技巧，加強健康飲食觀念行銷營造健康飲食環境，讓學童『健康每一天，聰明選健康吃』。 強化社區的行動: 跨域合作，健康動起來。經由社區資源推廣與支持網絡，結合社區與學校，讓學生參與推展食農文化，營造健康環境。 <ul style="list-style-type: none"> * 結合鎮內國小校園周邊 500 公尺早餐店合作推出購買「輕食/低卡/減鹽」餐點，集點健康儲值卡活動及轄內飲料店、餐廳、早餐店及麵包店提供商品熱量標示，並於轄內人口密集處提供健康飲食 DM。 * 結合社區大型活動辦理健康促進議題宣導…等，並鼓勵商家標竿學習，開發健康飲食家族，提供可近性、便利性的健康飲食餐，以方便民眾購買食用。 * 結合社區與農會家政班辦理健康飲食烹調，『何阮呷卡健康』，學校每學期辦理食農教育，利用校外資源，實施校外參觀或體驗活動等，讓學童從課程中從中了解低碳飲食、低碳生 			

活、低碳永續家園之觀念。

* 與學校、社區結合辦理『健康飲食口號徵選』，善用社區志工功能，培訓社區健康達人。

4. 發展個人的技巧:辦理健康講座提升家長及學童選擇健康飲食之認知，進而改變不健康的行為與培養健康飲食習慣，讓『健康加分』。提供各式健康資訊單張及網路平台，讓『健康知識不漏拍！』

* 辦理講座宣導「零食」是指高油、高糖、高鹽的高熱量食品，非人體生理所必需，易造成身體負擔，應少攝取。

* 透過班親會、學校招會或大型活動時，校方多宣傳「紅綠燈飲食」食用法，鼓勵老師或家長避免將零食和含糖飲品作為獎賞，改成物質性或心靈上獎勵。

* 於校園推廣『人人是健康大使』活動，結合學校飲食教育，增加兒童健康飲食認知。* 利用『健康風火輪』行動車，巡迴入社區，服務趴趴走，知識隨處跑。

5. 重整健康服務: 建置與運用多元方式宣導，讓『健康加分』，結合補教業者、強化對學童健康的關注，利用社區資源營造健康促進氛圍。

* 運用『健康藏寶圖』集點活動，『頭城健康動起來』、『點心飲品早餐套餐建議食用表』、『獎勵制度』，『健康飲食口號徵選』活動，漸進式發展個人技能，協助配合校園周邊商家行銷，增加商家配合意願，並實施網路公告提供民眾選擇。

* 結合農漁會、社區發展協會、休閒農業區並考量在地風俗民情及農特產品等提供便利、舒適之健康步道、健康的特色餐點，藉由社區中大型宣導活動(如音浪節、健走)，辦理推廣『聰明選健康吃』、衛教宣導及有獎徵答活動，從遊戲、活動闖關等置入性行銷，將衛教議題融入生活中。

* 結合補教業者負責人，建立健康促進認知，進而推動三餐健康飲食計畫，讓業者對學童健康有感，為自己園區的成員健康把關！



辦理健走活動



搭配活動辦理健康飲食試吃活動



健康藏飽圖



輔導商家開發健康早餐飲食