

宜蘭縣立國華國民中學 99 學年度健康促進學校

健康職場環境~~享瘦健康零負擔

一、目的：

1. 提升教師對健康飲食的認知。
2. 能在日常生活建立健康飲食的習慣。
3. 提升教師對健康體適能的認知。
4. 能在日常生活中建立提升健康體適能的習慣。
5. 培養健康體魄，遠離代謝症候群威脅。

二、實施期間：100 年 2 月 14 日至 100 年 4 月 30 日止

三、實施對象：全校教職員工。

四、實施地點：各辦公室、健康中心及自家。

五、實施方法：利用在校午間時間或是下班後依照光碟教學來進行減重體操運動。

六、計畫內容：

- (一) 提供教職員工健康飲食或體重控制計劃並宣導不良飲食習慣造成之後遺症(如肥胖、代謝症候群)。
- (二) 定期測量教職員工體重、血壓、BMI 及體脂肪數值，並分析教職員工體位情形。
- (三) 通知教職員工體重是否適當、並給予衛教、提升知能。
- (四) 提供教職員工健康飲食計劃，鼓勵完成「我的健康飲食計劃書」。
- (五) 篩選 BMI 值 >26 或腰圍男生 ≥ 90 公分；女生 ≥ 80 公分之過重，肥胖教職員工實施減重計畫。
- (六) 發放減重體操光碟及量尺乙份，自我執行每週 3 次每次 30 分鐘。

七、獎勵辦法：三個月體重下降 2KG 以上者或是腰圍減少 2 公分者，頒予 100 元禮卷以茲獎勵。

八、經費來源：由人事室相關項下經費支付。

九、主辦單位：學務處健康中心。

十、協辦單位：羅東衛生所。

十一、計畫預期成效：

- (一) 了解如何健康飲食。
- (二) 了解自己體適能狀況，並能擬定改善計畫。
- (三) 培養運動習慣，建立良好的健康體適能。
- (四) 培養健康體魄，遠離代謝症候群威脅。

十二、經費編列：

項 目	金 額	說 明
運動光碟	0	羅東衛生所提供
腰圍量呎	0	羅東衛生所提供
禮卷	2,000	100 元*20 人=2000 元
合計	2,000	由人事室相關項下經費支付。

十三、本辦法經陳 校長核可後公布實施，修正時亦同。

承辦人： 單位主管： 會計室： 人事室： 機關首長：

健康減重祕笈

親愛的朋友，您好！

- 您 ☐ 體重已經超過 BMI 值 26
☐ 身體脂肪率已經超過 28%
☐ 男生腰圍已經 ≥ 90 ；女生腰圍已經 ≥ 80

肥胖會導致高血壓、糖尿病、脂肪肝、心臟病、膽囊疾病、高血脂症、及某些癌症發生率之上升。如果您有容易疲倦、容易喘、頭暈心悸、膝蓋疼痛、腰酸背痛、全身酸痛、精神不濟、社會適應不良等等問題，您就該減重了。要趕快看重自己，減輕負擔，注意自己的健康。
減重之道必須下定決心，少吃多動，勿隨意服用減肥藥物，以免傷害身體。

☆健康減重三大秘招：

- 每日快走 30 分鐘。不拘何時，不限場地。一天兩次效果更佳。
- 三餐飯前 30 分鐘喝適量開水可以輕鬆減重。
- 每日喝水 2000CC 以上。
- 宵夜、零食、含糖飲料、酒必須戒除。
- 運動可以踩腳踏車、水中走路或有教練指導之有氧運動取代。
- 減重運動光碟每週至少執行 3 次，每次要做 30 分鐘。
- 無糖茶、健怡可樂、低熱量零食(海苔片、無糖之仙草、愛玉、蒟蒻果凍)可食勿過量。
- 每兩週量測腰圍、體重、血壓、體脂肪變化，有助於提升減重自信，增加持續力。
- 確實依照減重計畫書改變生活習慣並持之以恆，必能成功。

國華國民中學99學年度健康職場環境~~享瘦健康零負擔
健康減重紀錄表

單位: 姓名:									
項目	正常值 / 日期								
血壓/脈搏	<=130/85mmHg / PR60-80次/min								
腰圍	男<90；女<80								
體重	男(身高-80)*0.7 女(身高-70)*0.6								
基礎代謝率	女性 $Kg \times 0.9 \times 24$ 小時 男性 $Kg \times 1 \times 24$ 小時								
肌肉率	男>30%; 女>26%								
體脂肪率%	男<20%; 女<25%								
BMI值	(18-24)								
內臟脂肪指數	(1-9)								
身體器官年齡(歲)									
脂肪重量	體重*體脂率*0.01								