

# 兒童肥胖校園篩檢 及健康促進計畫

臺北市立聯合醫院和平  
婦幼院區

黃啟南醫師/陳如瑩醫師

# 兒童肥胖

滿兩歲以上兒童或青少年

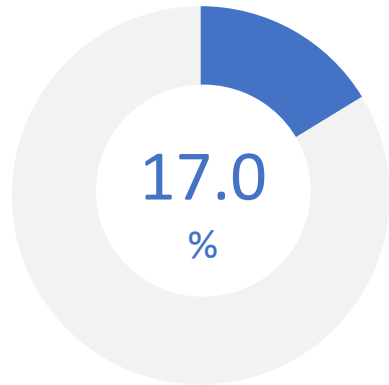
**過重 [over weight]:** BMI 值在85百分位以上

**肥胖 [obese]:** BMI 值在95百分位以上

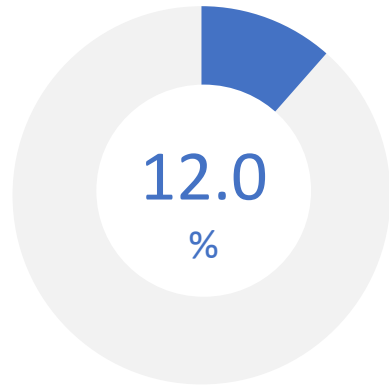
**極度肥胖 [extremely obese]:** BMI 值在 95 百分位切點值的 120% 以上



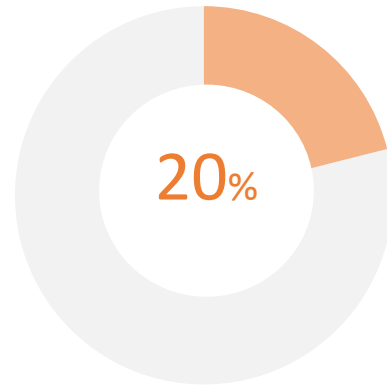
# 台灣兒童肥胖現況



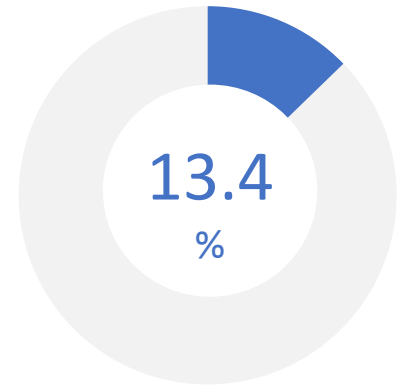
國小男生



國小女生



國中男生

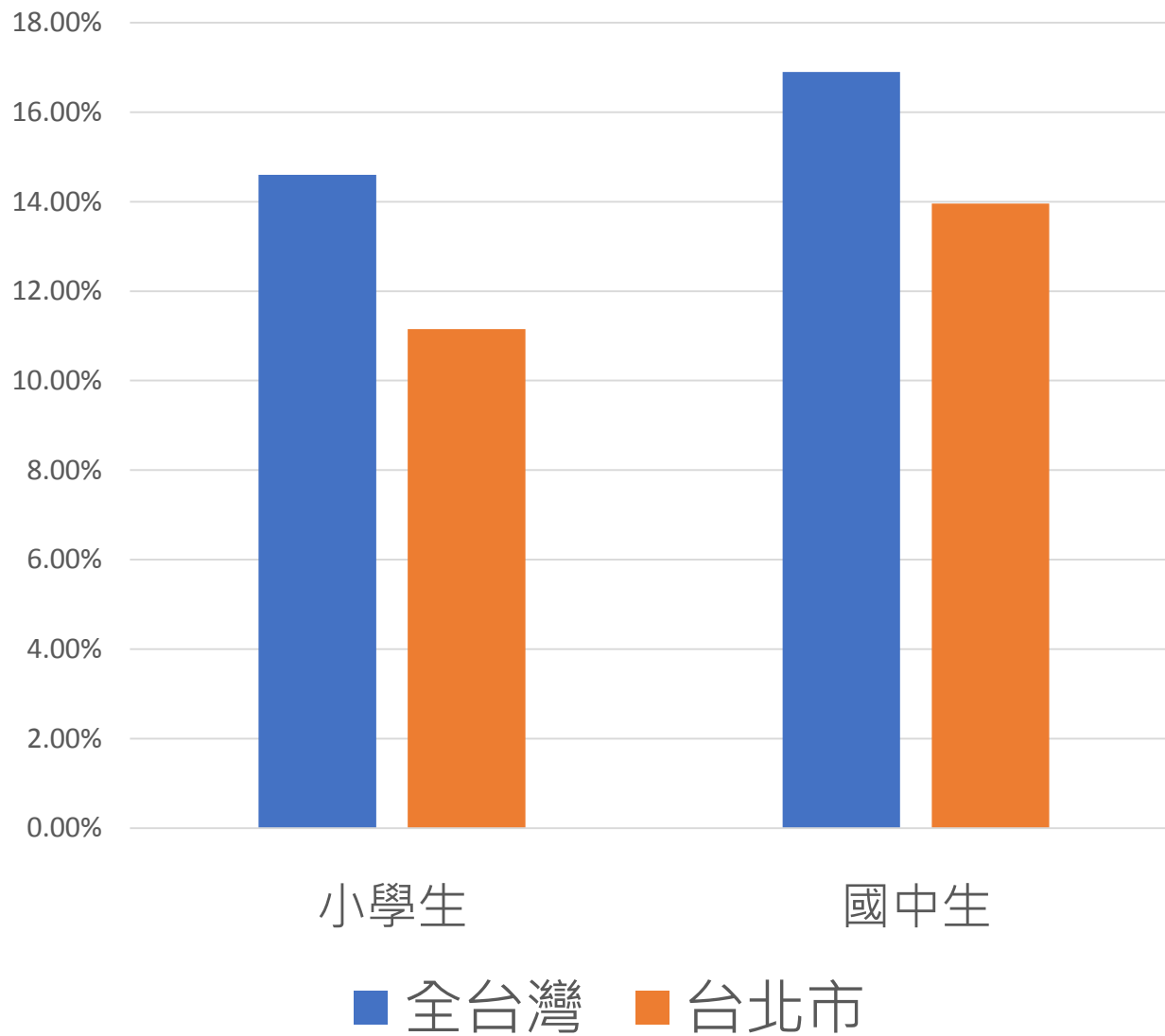


國中女生

國小學童肥胖比例14.6%，國中生肥胖比率16.9%，已分別較 2013 學年度下降 1.5%、0.1% (2013 學年度國小 16.1%、國中17.0%)，相較其他國家肥胖率上升的趨勢，顯見推動兒童肥胖防治已初見成效。

肥胖比例與APEC之11個亞洲國家比較，男童肥胖比例排亞洲第五、女童排亞洲第四。但若與OECD之36個會員國比較，兒童肥胖比例仍是表現最差、高居第一。

# 台北市學童肥胖現況



# 台北市內中小學



## 高中60所

- 共60,697位學生
- 2國立、33市立、25私立



## 高職28所

- 共31,239位學生
- 1國立、7市立、20私立



## 國中88所

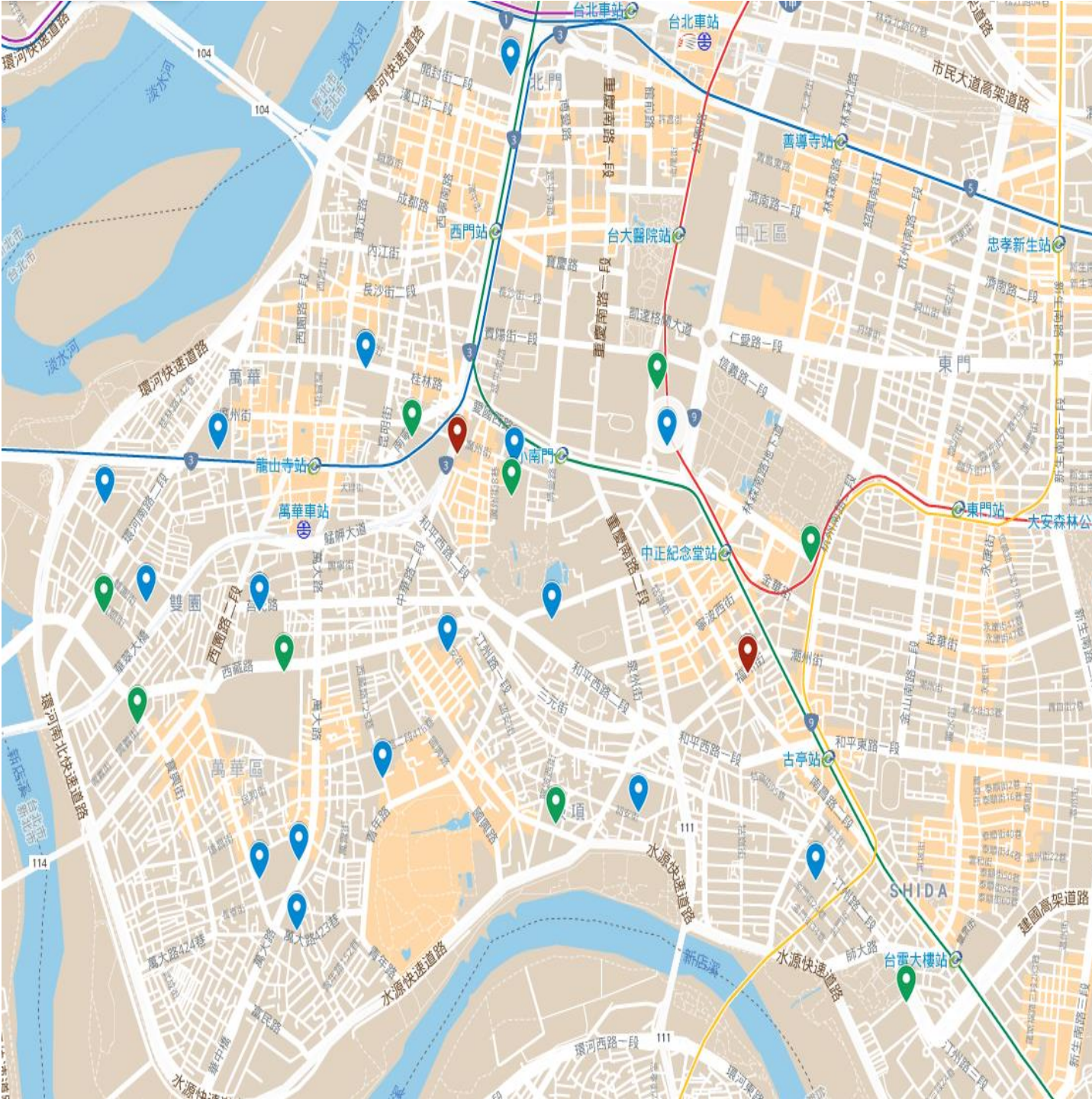
- 共64,651位學生
- 3國立、70市立、15私立



## 國小153所

- 共118,097位學生
- 3國立、140市立、10私立

合計275,250位學生



# 中正區 + 萬華區

- 共計有20所國小，學生共13,945位。
- 共計有9所國中，學生共7,640位。
- 國中國小學生共計有21585位。

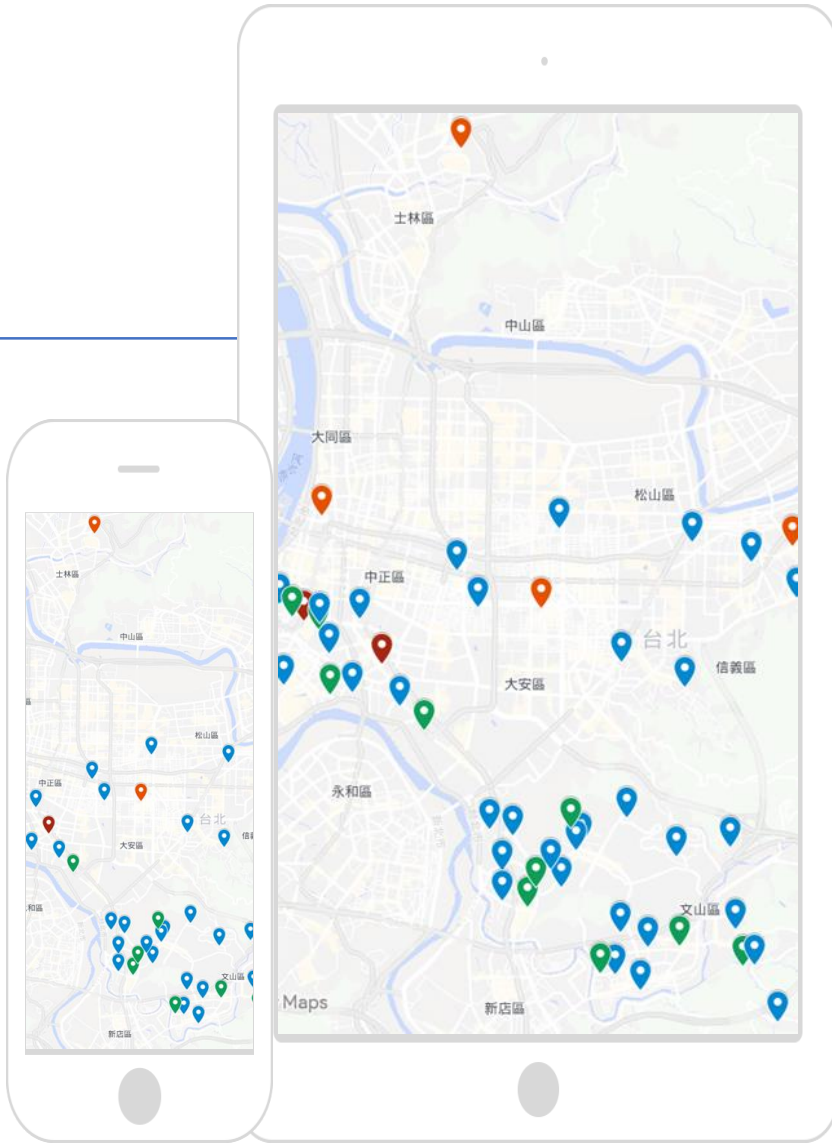
# 和平婦幼負責之學校健檢

## ▶ 涵蓋行政區廣泛

- 鄰近之中正區、萬華區為當然責任範圍之外，由於和平婦幼之能量充足，責任範圍擴展及文山區、中山區、信義區及松山區之校園。

## ▶ 責任範圍內校園數量眾多

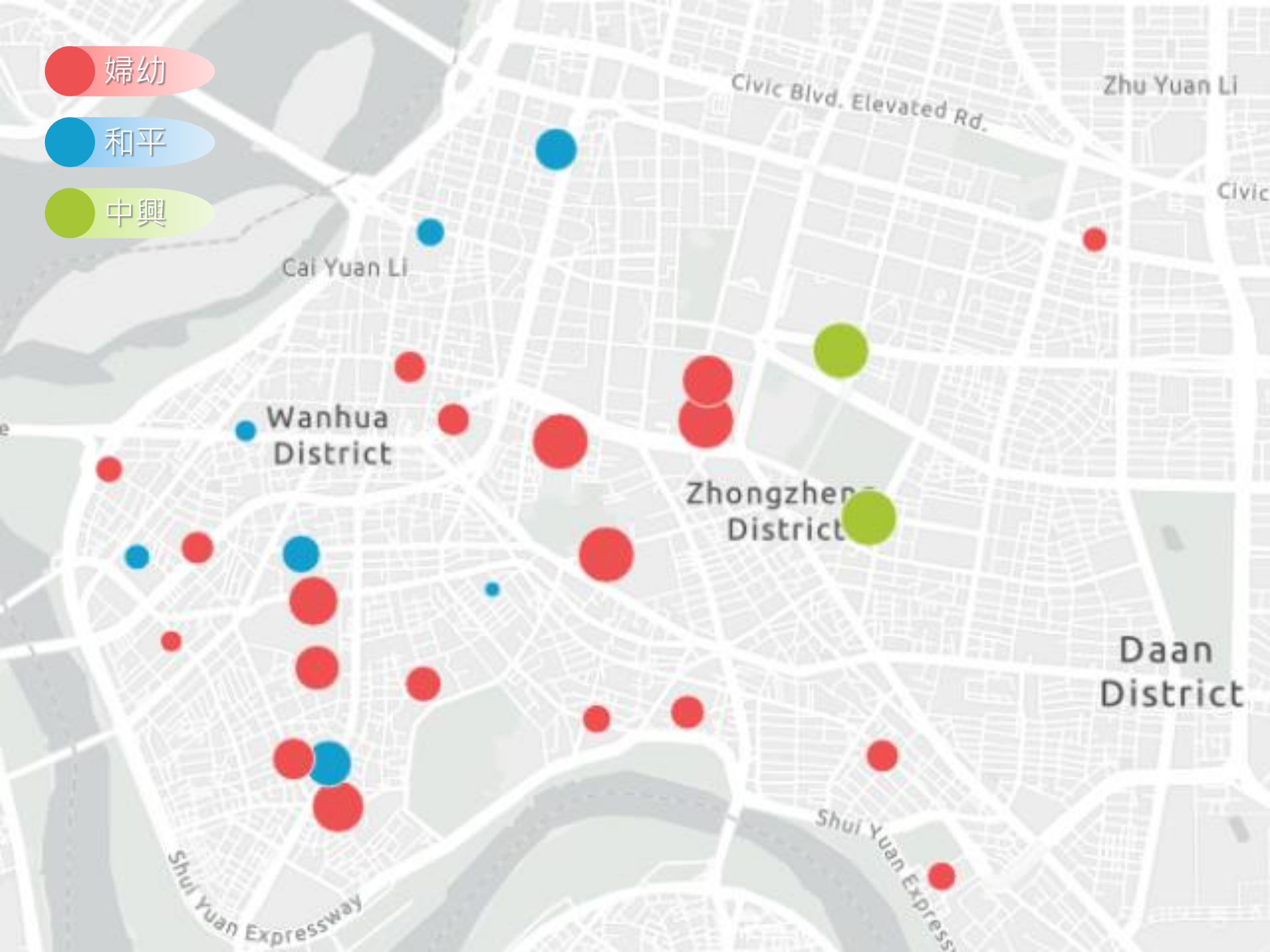
- 合計共有38所小學、14所國中，每年服務學生數量達15,000人。



婦幼

和平

中興



Cal Yuan Li

Wanhua District

Zhongzhen District

Daan District

Civic Blvd. Elevated Rd.

Zhu Yuan Li

Civic

Shui Yuan Expressway

Shui Yuan Expressway



# • 校園兒童肥胖 • 公衛計畫

- 一改過去在醫院守株待兔的模式，深入校園主動出擊，從校園反方向連結回醫院再分枝開花結果。



• A

• BMI  $\geq$  95th percentile  
收案

- 設計速算app協助收案

• B

• 給予手冊

- 手冊為活動之核心，同時肩負著指導、提醒、紀錄、成果呈現之功能

• C

• 明確記錄收案學童BMI值

- 以客觀數字、客觀證據向家長說明收案緣由與重要性

## • 校園收案

- 專職個案管理師隨團隊進入校園參與每一場學童健檢，在健檢最後檢核站進行收案。

• D

• 紀錄成績、闖關集點

- 以明確的數字紀錄給予家長及學童踏實的感受
- 以闖關蒐集成就的心理方式，提高參與動機

# 醫院內跨領域團隊協助

## • 兒童肥胖整合門診

- 問診：歷年生長曲線及體重變化、發展發育、家族遺傳史、PE
- 身體質量檢測儀測出其皮脂量、肌肉量、身體脂肪百分比、腰圍
- 代謝症候群檢驗：血壓、肝腎功能、空腹血糖、糖化血色素、尿酸、血脂及甲狀腺功能檢測
- 腹部超音波檢查
- 心智心理狀態評估：「MIDAS頭痛評估」、「SNAP-IV注意力失調過動症評估」、「兒童版憂鬱量表」

## • 營養師諮詢

- 飲食運動紀錄
- 營養師計算及擬定減重飲食參考菜單
- 建立學童及家長正確飲食觀念及共同參與健康飲食及自我監控計畫
- 擬定減重飲食參考菜單

## • 物理治療師諮詢

- 評估一般身體組成及生活模式
- 說明講解“體能運動記錄”



# 我們的規劃 與特色



主動校園收案，校園內起手，提高初次前來就診機率



利用手冊集點跑台方式達成各階段目標

共病評估

營養

復健/體適能/運動



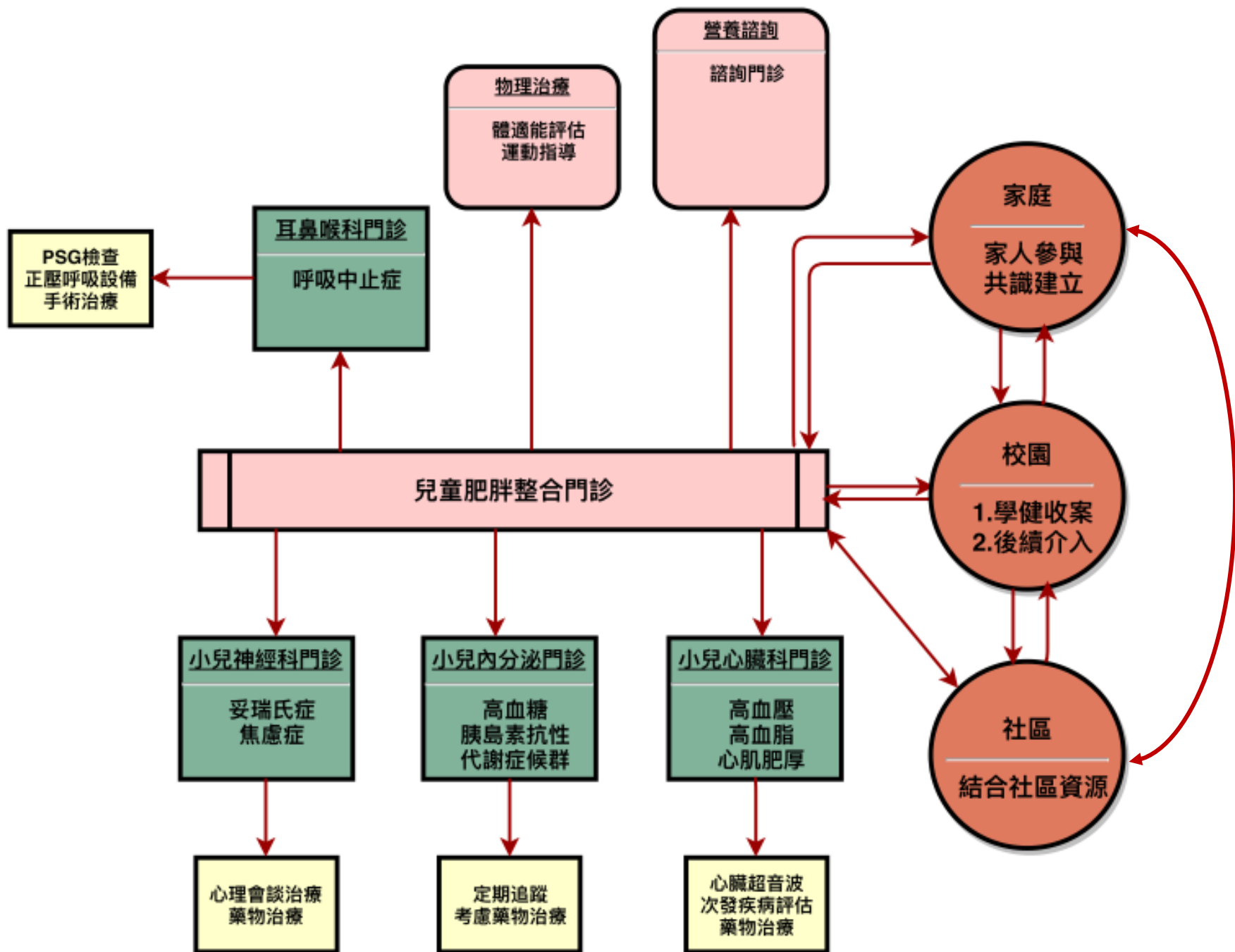
鼓勵家人參與



回到學校、協助學校日常減重策略



利用社區運動資源



# • 執行實務流程

## • BMI收案標準(BMI)：

- 一年級：17.9(♂)/18.4(♀)
- 四年級：19.5(♂)/20.2(♀)
- 七年級：22.1(♂)/23.3(♀)

## • 學健現場

- 婦幼兒科個管師於最後檢核站駐守
- 確認收案學童同意書：是否同意、地址電話是否正確

## • 行前準備

- 聯繫確認各校學健時間
- 確認各校身高體重測量時間
- 發放家長同意書
- 事先可統計好BMI數值者，可先提供兒科個管師符合條件名單

## • 事後寄件

- 收案學童信封(含手冊及給家長的一封信)由醫院直接寄達收案學童聯絡地址給予家長

### • 兒童健康體位門診

- 每周三下午於婦幼院區
- 初診安排相關共病檢查與評估
- 建立信任關係，改變家人飲食健康觀念

### • 物理治療師運動指導

- 本院物理治療師辦理共同衛教場次
- 場中安排個人與家長諮詢
- 參加各場次前須完成手冊中的自我運動習慣評估(p.16)

### • 營養師共同衛教與諮詢

- 本院營養師辦理共同衛教場次
- 場中安排個人與家長諮詢
- 參加各場次前須完成手冊中的飲食行為測量表(p.11)、健康烹調指標、外食選擇健康指標(p.12)

### • 家庭影響

- 建立家長正確健康體位概念
- 從小地方開始、一步一步引導改變生活習慣
- 鼓勵家人一同參與

### • 校園持續

- 每4周至健康中心測量身高體重
- 紀錄該學期體適能成績
- 積極參與各校特色活動，醫師也會主動提醒

### • 社區資源

- 中正運動中心、萬華運動中心相關課程介紹，並協助參與學童完成核章
- 運用日常生活資源
- 走路也是運動