

發稿日期:中華民國 105 年 06 月 27 日

發稿機關:苗栗縣政府衛生局 保健科

聯絡人:科長 廖秀慧

專案助理 丁曉筠

聯絡電話:(037)558570

苗栗縣政府衛生局新聞稿

為民眾做好健康體重管理 醫療院所提供減重服務!!

本縣承辦衛生福利部國民健康署「好年行好運，躍動舞健康」健康體重管理計畫，本年度除了各鄉鎮市衛生所年初即積極辦理各種健康減重相關活動，協助需要做體重管理的民眾達到健康體位的成效外，縣內 3 家醫療院所包括衛生福利部苗栗醫院、大千綜合醫院、為恭紀念醫院皆有辦理不同年齡可參與的減重班，全方位為民眾提供體重控制的選擇。

衛生福利部苗栗醫院辦理的體重控制班，招生對象：60 歲以下，BMI>24 或體重>10% 理想體重範圍，相關訊息可洽營養室諮詢專線：037-261920 轉 2135、2122；大千綜合醫院則是針對國小 2 年級至 5 年級之學生與家屬，辦理健康管理夏令營，相關訊息可洽諮詢專線：037-357125 轉 43006；為恭紀念醫院也針對 6 歲以上至 15 歲以下學童及家長，辦理親子健康減重夏令營，報名日期：即日起至 105 年 7 月 9 日止，相關訊息可洽諮詢專線：037-676811 轉 88003。

經國民健康署「102 年國民健康訪問調查」，全國 21 縣市中，我們苗栗縣以 6 到 64 歲的肥胖率為 36.65%，低於全國肥胖率 39.64%，全國排名第 21 名，表示苗栗縣是全國最”不胖”的縣市，不過健康的體重管理不是等到體重超過了，或者數據顯示肥胖率提升了才加以防治，本縣仍積極推動健康體重管理計畫，期盼民眾學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活，做好肥胖防治遠離因為肥胖而造成的健康威脅。

肥胖又是怎麼界定的呢?簡而言之所謂肥胖即是 BMI(身體質量指數) ≥ 27 。肥胖對

健康的影響甚大，除了會造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠狀動脈心臟病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病，國人十大死因中，即有 8 項死因與肥胖有關，所以不容忽視。

衛生局關注民眾健康，彙整並提供本縣體重控制班相關資訊，民眾如需獲得健康體重的相關問題，全縣 18 鄉鎮市衛生所皆有專業護理師為您提供健康促進諮詢服務，也歡迎民眾多加利用。

<<苗栗縣政府衛生局 關心您>>

~本計畫經費來自於菸捐挹注~