



## 拉進你我的距離 — 社區健康篩檢

衛教師◎許沛軒  
營養師◎林孟菽

社區健康篩檢是我們踏入在地深耕的第一步，7月26日一個悶熱的下午，我們帶著滿滿的熱情及豐富的內容到達中山公園的老人會館，其中活動內容包含：檢查腰臀圍、體重、體脂肪、身體質量指數(BMI)、血糖、尿糖等健康篩檢，還有「漫談隱形殺手—三高」的社區健康講座，此外，希望透過健康篩檢以及健康講座，提升民眾對疾病之預防及保健正確觀念。

根據行政院衛生署。100年度國人十大死因統計，其中慢性病即包含了4項：心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓疾病等，而此些慢性病又跟缺乏運動有很大的關係。衛生署曾於民國100年結合全國22縣市共同推動「健康100臺灣動起來」健康體重管理計畫，號召60萬人共同減重600公噸，呼籲國人「聰明吃、快樂動、天天量體重」，目的為提倡動態生活、提高民眾正確飲食觀念，增進身心健康、預防慢性疾病。本次在中山公園老人會館做篩檢，發現有一群熱愛運動的男女老少，大家都是神采奕奕的，詢問下才發現他們平常的休閒活動不是悶在家中足不出戶，而是選擇打桌球增加活動量順便交朋友，所以更顯的青春洋溢。而我們也

當仁不讓在運動方面特別準備了最新潮的「冰原飄移舞」和大家分享，讓大家懶得出門的時候也可以在家裡動動手腳；平均年齡約60—80歲的阿公、阿媽、伯伯、阿姨，跳起來卻也不輸給我們，看到大家認真的跟著舞步跳，臉上更充滿歡樂的笑容及滿滿的活力，讓我們更開心與這些長輩同樂，深切期望透過此次的活動可以讓當中少數的沙發馬鈴薯一族也能愛上運動。當然也希望大家可以把舞步學起來，回去教孫子一起跳，讓孫子也對阿公阿嬤的時髦豎起大拇指。

「視病猶親、專業精進、追求卓越、優質服務、在地深耕、永續發展」是我們不斷追求的理念，走入社區是我們在地深耕的一部分，有些民眾平時會自覺身體硬朗，並不會特別注意三高的問題而上醫院做檢查，經過社區巡迴醫療才發現原來自己的血糖或血壓已經偏高了，這也是我們巡迴的目的，讓大家察覺不易發現的身體變化。

三個月一次的巡迴社區健康篩檢，除了篩檢出高危險群之外，也希望透過社區的力量讓民眾一起為個人健康多一分的注意，而且可以提早發現提早治療。而本診所下一次會巡迴到哪裡呢？就讓我們拭目以待囉！

