



深耕，生根

林口長庚社區健康守護站關心您

◎林口長庚社服處社工師 陳佳好

世界衛生組織曾在阿瑪阿塔宣言中強調，藉由落實基層保健醫療來促進民眾健康，以達成全民均健康之目的，為達此目的，行政院衛生署國民健康局，長年以社區健康營造為發展策略，意即發展一個有助於民眾擁有健康生活的社區，強調個人與家庭的參與，並依地方不同需求，提供社區民眾可用性、可近性及可接受性的健康生活模式，提供相關資訊與技巧，持續建構支持性環境，以利健康行為促進。

自民國98年開始，本院承接中央健康保險局「全民健康保險家庭醫師整合性照護計畫」，結合鄰近社區診所組織「長庚社區醫療群」，期共同提昇民眾健康及疾病防治知能，同年5月及7月分別於龜山鄉文化村及大湖村成立社區健康站，每月定期協助測量社區民眾血壓及血糖值，並提供衛教諮詢服務；經近兩年的經營，平均每場次服務人數達30人以上。今年3月，在公西村及大華村村長的支持下，再陸續增設在地健康守護站，就近服務民眾，為其健康把關！

林口長庚社區健康守護站服務以預防代謝症候群（Metabolic syndrome）宣導為主軸，服務項目包含其中三項指

標，血壓測量、血糖測量及腰圍檢測。依據行政院衛生署指出代謝症候群為符合下面三項或三項以上指標，表示罹患心臟血管疾病的風險比一般人高出幾倍，指標分別為空腹血糖大於等於100mg/dl、血壓大於等於130/85mmHg、三酸甘油脂大於等於150mg/dl、男性腰圍超過90公分（約35.5吋），女性超過80公分（約31.5吋）、最後為男性高密度膽固醇小於等於40mg/dl，女性小於等於50mg/dl。（資料來源：取自行政院衛生署國民健康局健康九九網頁資料，民國100年5月20日）。



▲村民申伯伯（右前）在自己健康手冊「樂活頁」背面貼上「閉嘴」，以提醒自己於血壓測量前，先心平氣和，以測出正確數值，創意十足



除此之外，代謝症候群與體脂肪比率也有相關；體脂肪比率為脂肪佔全身體重的百分比，一般係由體脂機透過電阻的原理測得，正常標準 30 歲以上男性小於 25%，女性小於 30%，30 歲以下的男性小於 20%，女性小於 25%。今年度，各社區健康站也陸續開始監測民眾的體脂肪比率。

從 98 年服務至 99 年底，社區健康守護站總計提供 139 場次，服務逾 7,000 人次，檢測出異常血糖計 499 人次，異常血壓計 491 人次，針對異常檢測數值民眾皆提供衛教諮詢服務，同時建議 190 人次前往就醫深入評估，以及時掌握身體異常情形；大湖村的申伯伯是健康站的常客，92 歲的高齡，雖子女長居國外，因其自我照護概念高，身體仍相當硬朗，且常一同提醒在地居民注重自身健康維護，曾在服務完後不經意說道：「和你們已像家人一樣了！」，申伯伯固定來健康站報到，已成了其生活中重要的部分；文化村一位愛吃糖果的邱伯伯，某次來健康站時，才發現自己腰圍已近 100 公分，變成了「大腹（富）翁」，經衛教後，決定會少吃糖及多健走，以慢慢減少自己的腰圍。因此，社區健

康守護站不僅能提醒民眾隨時追蹤身體健康數值，藉由每次服務，將我們的關心與專業能持續傳達至社區。

社區健康站除本院醫護人員、社工及志工提供專業服務外，各村村長、在地社團組織及餐飲店家對於服務的推動與支持更是不遺餘力，我們成功與社區攜手合作共同營造健康環境。目前於 4 據點設置的健康守護站除提供血壓血糖篩檢、體脂腰圍監測、衛教諮詢外，同時結合健康手冊「樂活頁」認證，以隨時記錄民眾的檢測值；當日服務後更由本院醫師主動電話追蹤有異常檢測值的民眾，關心其身體狀況及就醫情形。此外，協助整理並提供社區在地運動性社團資訊、本院健康講座場次及其他社區預防保健服務內容等。林口長庚醫院將持續深耕，透過在社區生根的健康站，不間斷地陪伴居民守護個人及家人的健康！

社區健康守護站服務資訊

* 文化健康守護站

服務時間：每週二 08：30-11：00

服務地點：桃縣龜山鄉文昌一街 100-2 號
(文化村菜公堂土地公廟)

* 大湖健康守護站

服務時間：隔週一 08：30-11：00

服務地點：龜山鄉大湖村文興路 83 號
(囍客早餐店前)

* 公西健康守護站

服務時間：每月第一個週五 09：00-11：30

服務地點：龜山鄉復興 250 巷 1-1 號
(公西活動中心)

* 大華健康守護站

服務時間：隔週四 09：00-11：30

服務地點：龜山鄉文化七路 202 號
(七早八早早餐店旁)

* 服務詳請可見以下網址：<http://www1.cgmh.org.tw/branch/lnk/index.aspx?Language=f>



▲護理人員協助民眾監測血糖，志工於後方協助測量民眾腰圍

