

112 年 5 月份衛生保健教育宣導專欄-

一起認識肥胖 改變觀點互相支持與陪伴

資料來源:衛生福利部國民健康署

肥胖是一種慢性病 以關懷或陪伴改變對肥胖的誤解

依據國民健康署公布之健康促進統計年報資料顯示，2016-2019 年成人過重及肥胖率為 47.9%，而到了 2017-2020 年為 50.3%²；另，國小學童 109、110 學年度過重及肥胖率分別為 25.4%及 27.1%；國中學生 109、110 學年度過重及肥胖率分別為 29.9%及 31.2%³國中及國小學生過重及肥胖率都有升高的趨勢。

根據台灣肥胖醫學會「全台肥胖認知調查」，發現全台有近半數的國人不清楚肥胖的定義，且正在減重的民眾僅有 14.7% 尋求專業協助⁴。肥胖會引起許多共病症，不僅增加罹患糖尿病、心血管疾病和癌症的風險，也和退化性關節炎、憂鬱、不孕症等有關，世界衛生組織早已將肥胖視為一種慢性疾病。由於成因複雜，除了飲食和身體活動的因素外，也受到基因、心理健康和外在環境等因素的影響，往往不只是個人的問題，所以若將肥胖汙名化，不僅影響個人的身心健康，甚至會降低尋求專業醫療團隊協助的意願。因此親友需多了解肥胖的成因，並給予陪伴與鼓勵，一起為健康而努力，終結其沉重人生。

家人一起培養健康生活型態 預防肥胖從小做起

研究顯示，小學時的肥胖兒童有 6 至 7 成長大後仍然肥胖，而肥胖的國中生更有 7 至 8 成將來是肥胖成人，顯示小時候胖長大後往往還是胖。家人一同調整生活型態，是健康體位管理的好方法，國民健康署吳昭軍署長提醒以下三項要點：

● 減少甜食及含糖飲料，攝取均衡健康飲食：

依照「我的餐盤」均衡健康飲食比例和口訣，攝取多樣新鮮蔬菜和水果，多選擇全穀及未精製雜糧，避免高油、高鹽、高糖的食品，並以白開水或無糖茶取代所有的含糖飲料。

● 增加動態生活，降低每日觀看螢幕時間：

成人每週應進行 150 分鐘中度身體活動，兒童及青少年每天應至少達到 60 分鐘以上（即每週累積 420 分鐘以上）。規律運動能降低體脂肪、預防心血管疾病、降低焦慮與憂鬱等，帶來許多健康上的益處！

● 充足睡眠，每天至少睡眠 8 小時：

睡眠不足也是肥胖的危險因子之一，可能導致體內荷爾蒙不平衡、增加進食的機會、增加疲憊感等而造成肥胖。

希望大家能用更加正面的態度瞭解肥胖，並給予支持和陪伴，善用政府資源網絡，尋求專業醫療團隊規劃適合個人的管理計畫，減少慢性病產生的危害，一起邁向更健康、快樂的生活。

✿ 世界肥胖日 3月4日 ✿

一起認識肥胖 改變觀點互相支持與陪伴

---- 健康體位管理 3 要點 ----

減少甜食及含糖飲料，攝取均衡健康飲食

增加動態生活，降低每日觀看螢幕時間

充足睡眠，每天至少睡眠 8 小時



HPA 衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

學務處衛生保健組關心您~