



109年上半年

院內員工健康促進

- 高纖飲食宣導活動-啟動多媒體E-learning及line互動方式辦理(3-8月)

至6月份

- 參加活動：57人
- 完成前後測：45人
- BMI下降人數：27人，60%。
- 體脂率下降人數：34人，75.6%

翻滾吧! 湯圓

捷足「纖」登

○ 簡章對象: 院內所有員工。
○ 簡章期間: 109年3月起~8月底。

○ 活動辦法:
○ 1. 向營養部報名, 5人成團, 隔兩週開團一次, 每團活動為期8週, 歡迎想擁有健康體態卻不知從何開始的你。
○ 2. 空e-learning填寫簡章, 並簽署youeater「翻滾吧湯圓捷足纖登」系列單元, 完成測驗。
○ 3. 活動前、中、後測量體組成、腰臀圍及體脂飲食紀錄, 並與營養師面談。

○ 若有其他疑問, 歡迎至營養部詢問(17221 呂小姐)
○ 三軍總醫院營養部 關心你我的健康

- 因應嚴重特殊傳染性肺炎制定三軍總醫院員工用餐管理規範
- 督導地下商店街推出健康餐及餐點營養標示
- 督導員工餐廳持續推出低油、少鹽健康會議便當
- 院內張貼健康飲食相關海報，宣導正確營養知識



地下商店街推出健康餐



天使之家全人關懷協會辦理營養教育

社區民眾健康促進

- 配合中華民國天使之家全人關懷協會辦理營養教育
- 固定於代謝症候群診區、放射腫瘤部治療區辦理營養相關講座(每月2場次)
- 參與陸軍後勤指揮部營養士持續教育課程授課(2/26、2/27)
- 配合一般外科辦理減重及糖尿病手術後病友會講座(6/13)
- 配合資通電軍指揮部辦理體重控制講座(6/19)



陸軍後勤指揮部營養士持續教育課程



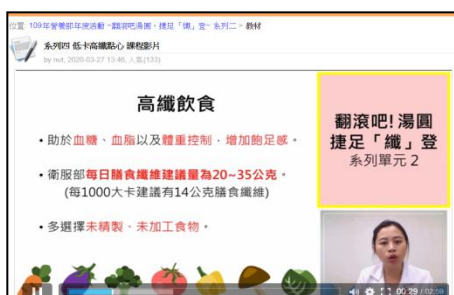
資通電軍指揮部辦理體重控制講座





院內員工健康促進

- 辦理院內「翻滾吧！湯圓，捷足”纖”登」(參加人數69人，平均體脂肪%下降：1.3%，BMI下降2%)
- 辦理員工體重控制班(參加人數37人，平均體脂肪%下降2.1%，BMI下降4%)



- 督導地下商店街推出健康餐及餐點營養標示
- 督導員工餐廳持續推出低油、少鹽健康會議便當
- 為員工健康把關，精進食材檢測

社區民眾健康促進

- 配合內湖、南港健康服務中心辦理營養相關講座
- 配合中華民國天使之家全人關懷協會辦理營養教育
- 活動固定於代謝症候群診區、放射腫瘤部治療區辦理營養相關講座(每月2場次)
- 配合減重及糖尿病術後病友會講座
- 配合慧與科技辦理健康飲食講座
- 配合資通電軍指揮部辦理健康體重管理講座
- 配合陸軍後勤指揮部辦理健康體重管理
- 參與陸軍後勤指揮部營養士持續教育課程(共4場次)



地下商店街推出健康餐

陸軍後勤指揮部營養士持續教育課程(2/26-2/27)

社區講座-健康飲食講座南港北園會館(11/25)

配合中華民國天使之家全人關懷協會辦理營養教育