106年度
社區健康營造中心健康促進與預防保健工作計畫公告版

壹、 106年度計畫主題【健康生活自我管理】

一、【健康生活】：指本年度主要推動議題延續105年度的「**健康生活型態促進**」，包含正確飲食、運動、適當休息紓壓、減少有害物質(菸酒pm2.5…等)等議題外，加入「**慢性病健康生活**」的議題。

二、【自我管理】：運用「**活躍老化理念**」以及Prochaska &DiClemente兩人於1983年所發展出來的「**跨理論模式**」，包含五個主要階段，無意圖期、意圖期、準備期、行動與維持期，對於不同階段的計畫參與對象實施健康生活自我管理的介入

貳、 工作重點

一、高齡友善健康照護機構再認證

二、推動社區長者「健康生活自我管理」行動方案

三、社區保健諮詢站

四、健康職場營造

五、特殊族群健康關懷(春暉啟能、司馬庫斯部落、部隊健康促進)

六、長照2.0政策實施配合事項：建立社區長者衰弱高危個案轉介門診確診模式

壹、 目標管理彙總表(甘特圖)

工作內容	執行進度											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1.高齡友善健康照護機構認證												
1-1 健康管理會議							※					※
1-2 教育訓練(線上學習課程初階及進階課程):2場				※			※					
1-3 教育訓練(實體課程):1 場						※						
1-4 認證資料彙整							※	※	※			
1-5 認證申請										※		
2.推動社區長者「健康生活自我管理」行動方案												
2-1 焦點及問卷訪談:1 次；30 份問卷		※										
2-2 教育訓練與教材研發		※	※	※								
2-3 專家效度					※							
2-4 共識會議 2 場					※	※						
2-5 志工訓練:1 場						※	※	※				
2-6 社區長者訓練課程:1 場									※	※		
3.社區保健諮詢站												
3-1 社區訪談	※											
3-2 保健站活動:至少 25 場次，人數達 300 人次	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	
3-3 滿意度調查									※	※	※	
3-4 健康識能調查		※	※	※								
3-5 健康血壓生活型態調查						※	※	※				
4.健康職場營造												
4-1 三軍總醫院推動職場健康促進簡介	※	※	※									
4-2 健康生活型態實體課程-正念減壓法之運用	※											
4-3 菸害防制課程					※	※	※					
4-4 員工體適能檢測						※	※					
4-5 員工線上體適能檢測										※	※	※
4-6 健康生活型態實體課程												※
5. 特殊族群健康關懷												
5-1 司馬庫斯部落義診：年度 2 場。		※							※			
5-2 部隊健康促進：年度 3 場					※	※	※	※				
5-3 春暉啟能中心健康檢查								※				
6.長照 2.0 政策實施配合事項：建立社區長者衰弱高危個案轉介門診確診模式												
6-1 與健康服務中心簽定轉介合作: 至少 1 家		※	※	※								
6-2 建立流程			※	※	※	※	※					
6-3 共識會議至少 1 次										※		
6-4 團隊專業人員訓練 1 場									※			