

107年臺北健康城市研討會暨成果發表會

衛生福利部107年度
延緩失能社區營養示
範據點補助計畫

您的營養
阮來顧



臺北市社區營養推廣中心 社區營養推廣成果分享

報告人：臺北市立聯合醫院營養部主任張惠萍

日期：107年11月5日



臺北市政府衛生局

Department of Health . Taipei City Government

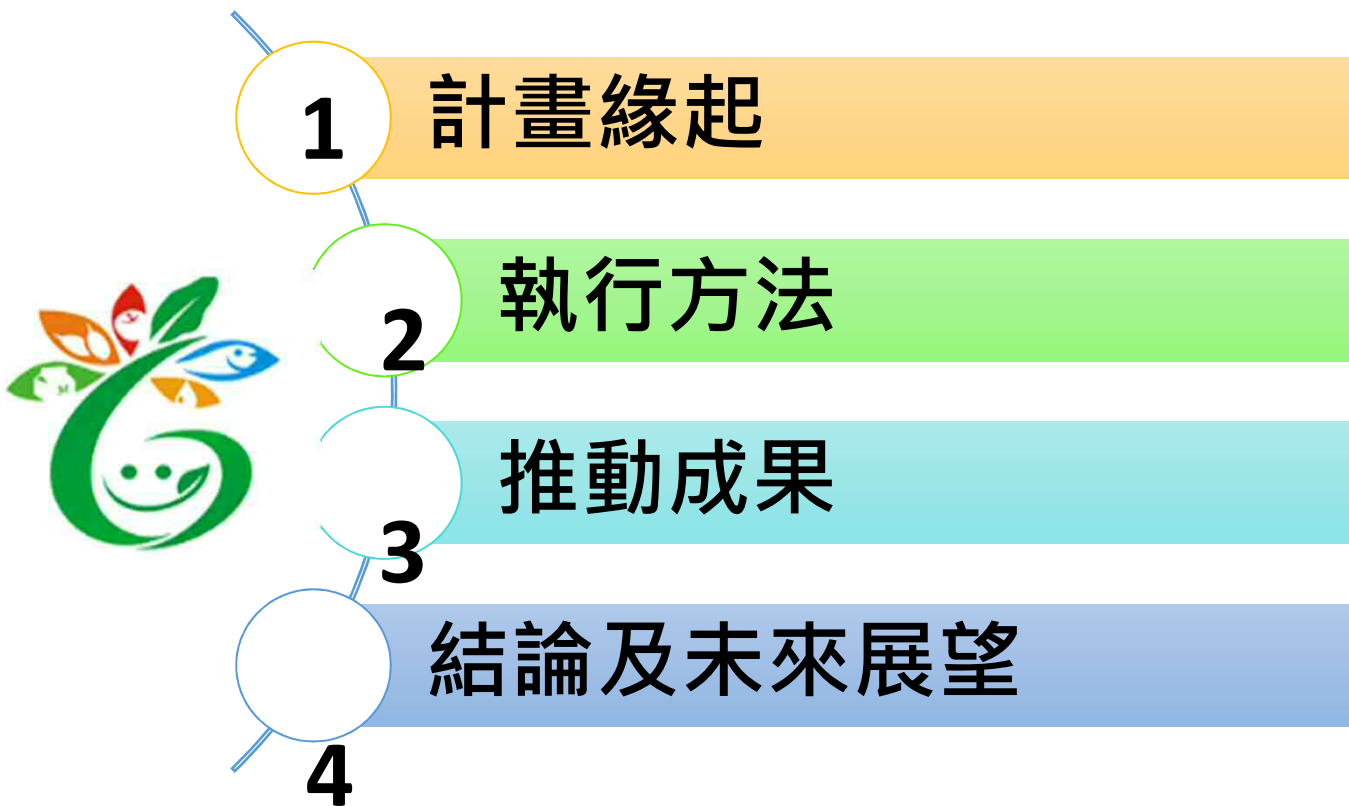


臺北市社區營養推廣中心

Taipei Community Nutrition Promotion Center

體驗一座健康美麗的城市

大綱



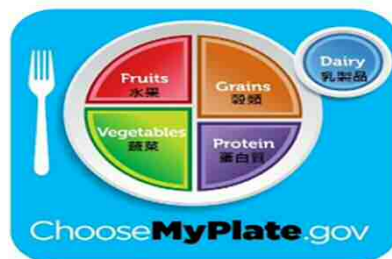
1.1 營養問題為國際關注議題

國際對飲食營養的重視

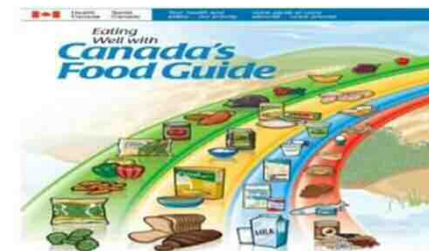
- 2015年世界衛生大會「營養問題羅馬宣言」及「行動框架」：
承認營養不足、維生素和礦物質缺乏、肥胖症以及與飲食相關的非傳染性疾病是全球性的挑戰。應透過「營養教育和資訊」、「提升健康服務」等行動改善
- 2016年聯合國啟動**營養行動十年（2016-2025）計畫**，以消除一切形式的營養不良問題

各國飲食指南

美國:我的餐盤



加拿大:彩色跑道



日本:旋轉陀螺



中國:膳食寶塔



1.2 高齡化現況-全球趨勢、台灣、臺北趨勢

各國高齡人口比率
由7%至14%所需時間

臺灣老年人口比例趨勢



臺灣人口高齡化
老年人口增加

- 106年平均餘命**80.4歲**
- 老年人口：**14.5%** (高齡社會)
- 老化指數：**112.4** (即老年人口超越幼年人口)

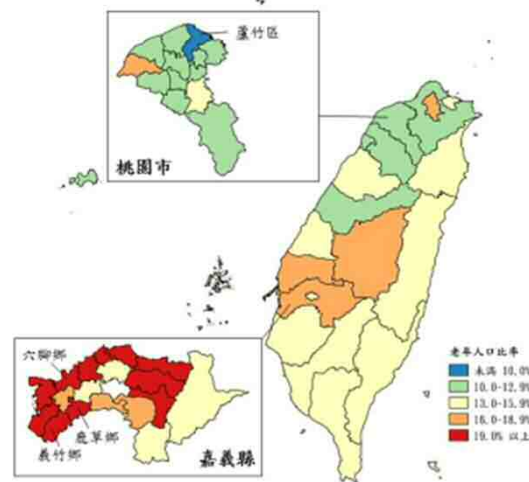
臺北市政府衛生局 Department of Health, Taipei City Government

最長壽城市**臺北**
老化指數為六都之冠

- 臺北市 **268萬3,257** 人
平均餘命 **83.57歲** (內政部107年9月統計106年資料)
- 老年人口：**16.87%**
- 老化指數：**123.43** (內政部107年8月底統計)

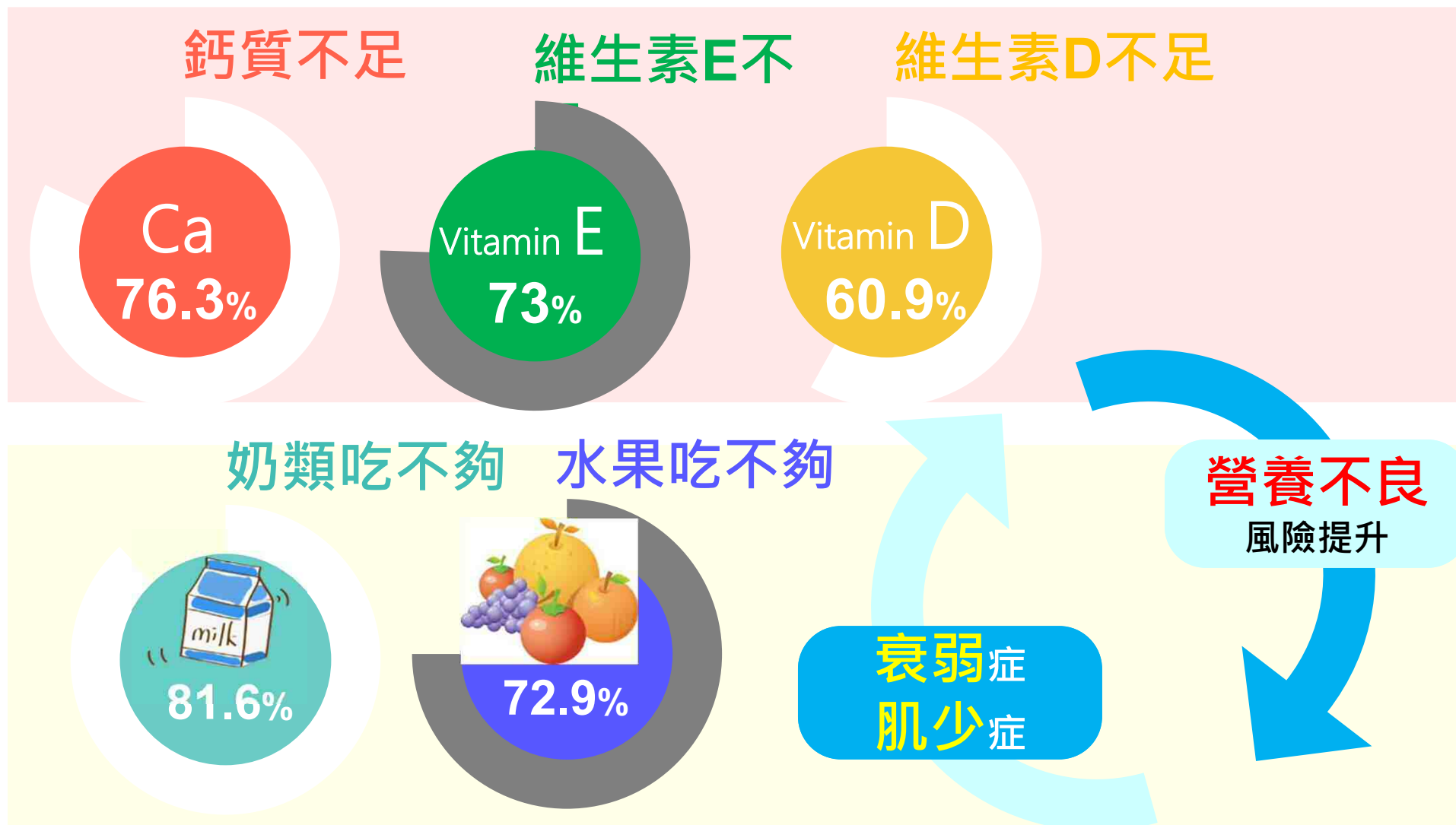
各縣市老年人口占該縣市總人口比率

107年3月底



(資料來源：內政部、國家發展委員會，107年統計)

1.3 臺灣長者普遍營養攝取不均衡



1.4 高齡化面臨的營養問題與健康風險

臺灣狀況

牙口問題

89.6% 缺牙
10% 咀嚼困難



營養知識不足

飲食營養知識答對率**49.4%**



臺北狀況

衰弱前期 **15.97%**衰弱前期(全國14.18%)

衰弱 **3.97%**衰弱(全國4.49%)

跌倒 **22.2%**過去一年有跌倒經驗

1.5 臺北市營養教育推動歷程



衛福部國健署107年度延緩失
能社區營養示範據點補助計畫

1.6 擇定社區營養推廣中心地點-萬華區



- 107年8月人口數190,198人,老人人口佔全市人口比率達**18.66%**(佔臺北市第2位)
- 107年8月老化指數**167.90**，且逐年增加，**老化程度居臺北市之首**
- 設置有「**健康廚房**」，備有完整硬體設備與示範教學空間
- 屋頂建置「**蚓菜共生水耕系統**」**食農教育屋頂農場**
- 106年執行社區營養教育示範計畫，**舉辦銀髮健康i料理**系列課程，**成效顯著**

2.1 設立社區營養推廣中心與推動小組

- 於萬華健康服務中心設立「臺北市社區營養推廣中心」，聘任三位社區營養師與兩位行政人員，並成立推動小組，進行系統性業務推動與品質管理。

推動小組 組織架構與業務職掌



2.2 任務目的

改善長者飲食營養
落實健康生活型態
延長平均健康餘命



規劃營養
教育計畫

針對社區營養問題
規劃執行方案

培訓社區營
養照護人員

強化營養教育執行量能

辦理社區
營養教育

提升民眾營養識能

進行營養
風險篩檢

篩出營養不良高危險個案
及早營養介入，延緩失能

輔導社區
共餐據點

提供健康餐飲，建立高齡友善環境

2.3 服務對象與主要執行策略

- 服務對象：**65歲以上長者**
- 服務範圍：**全臺北市**
- 本計畫於今年8月開始執行，同時媒合社區夥伴，連結其他營養師、醫療群等資源，針對社區營養問題，系統規劃相關介入策略。

主要策略內容

與社區夥伴媒合、討論合作模式



3.1 個別營養諮詢服務

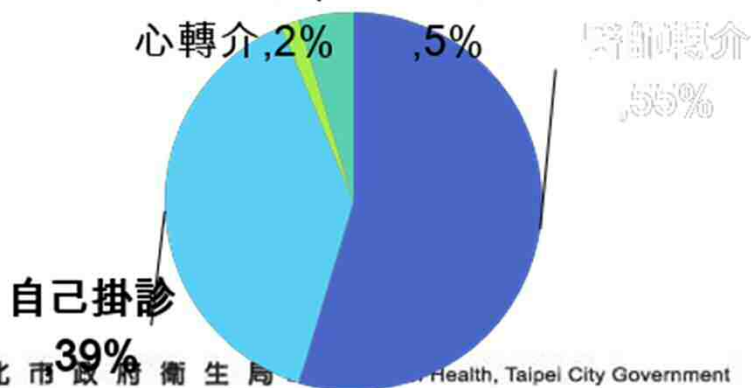
- 社區營養師於**每週一、三上午**，提供個別營養諮詢服務。
- 完成營養諮詢紀錄共64份，**滿意度100%**，民眾回覆示範教學正確率高達**92%**。

一對一營養教育諮詢/教育

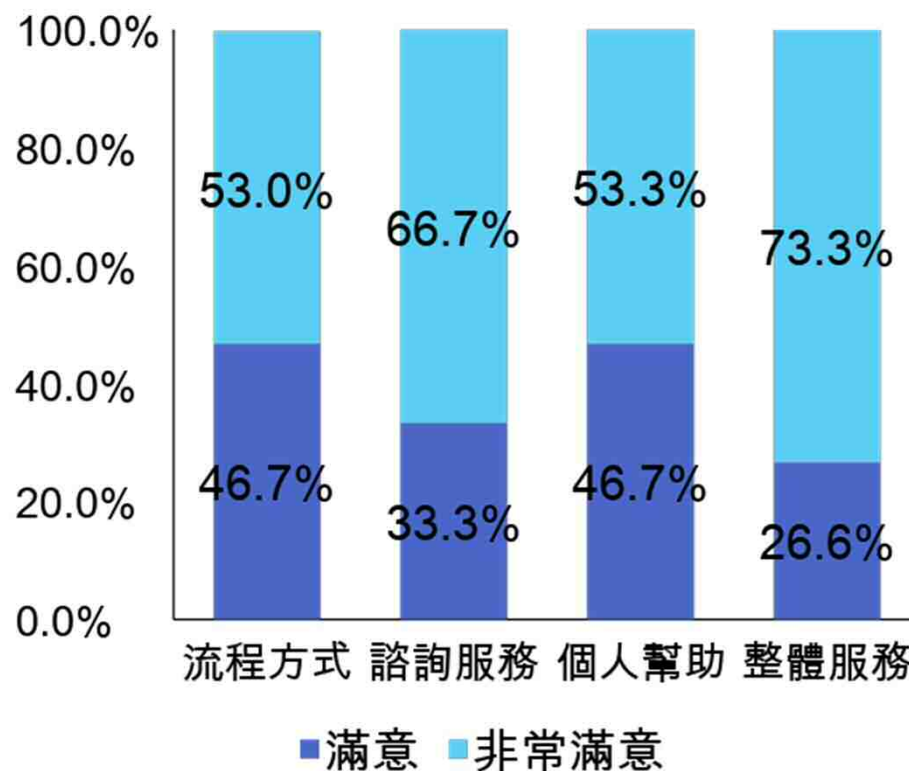


營養諮詢服務結果(N=64)

萬華健康中心轉介, 2%
志工轉介, 5%



營養諮詢滿意度

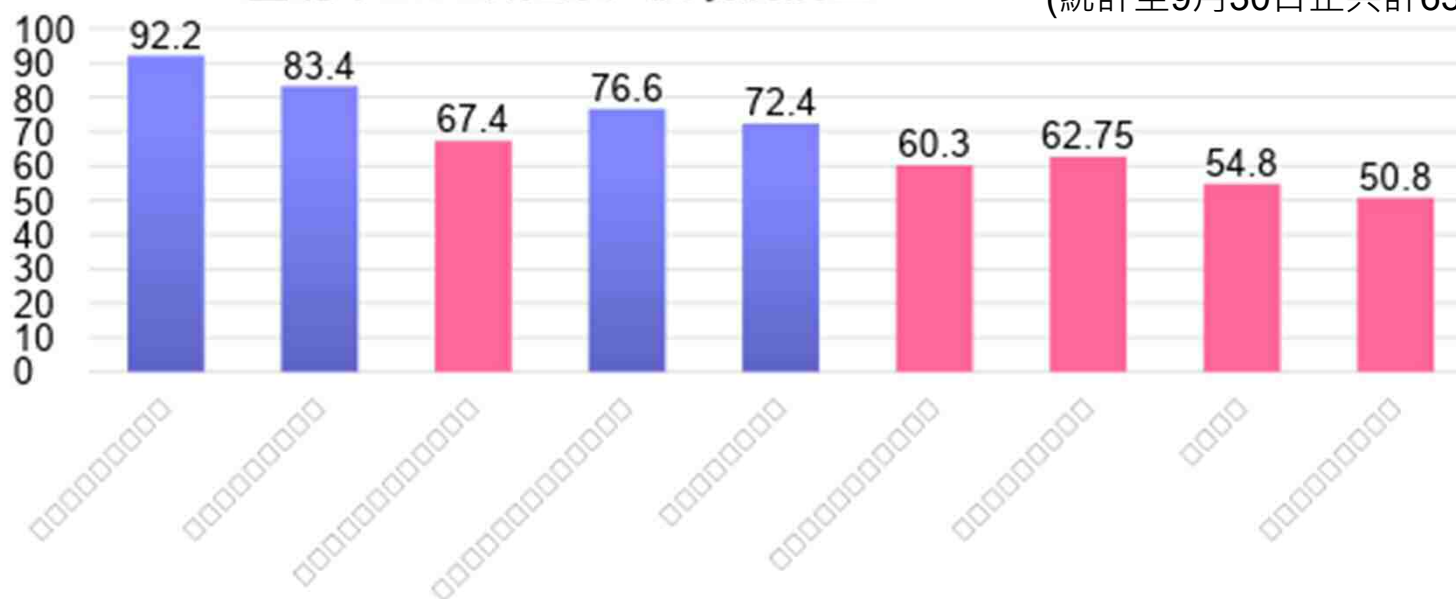


3.2 多元團體營養教育活動 (1)

- 結合十二區健康服務中心行政資源，辦理團體營養衛教、健康飲食示範教學等活動，以提升社區長者營養識能。

臺北市銀髮族健康知識現況調查

(統計至9月30日止共計631份問卷)



針對臺北市長者
認知不足處
規劃介入策略



銀髮族生理問題
(如肌少/衰弱症)

蛋白質來源食物

均衡飲食份量

3.2 多元團體營養教育活動 (2)

- 目前辦理49場，服務人數1261人，學員對活動滿意及非常滿意高達**95%**以上，知識評值答對率**提升15%**。

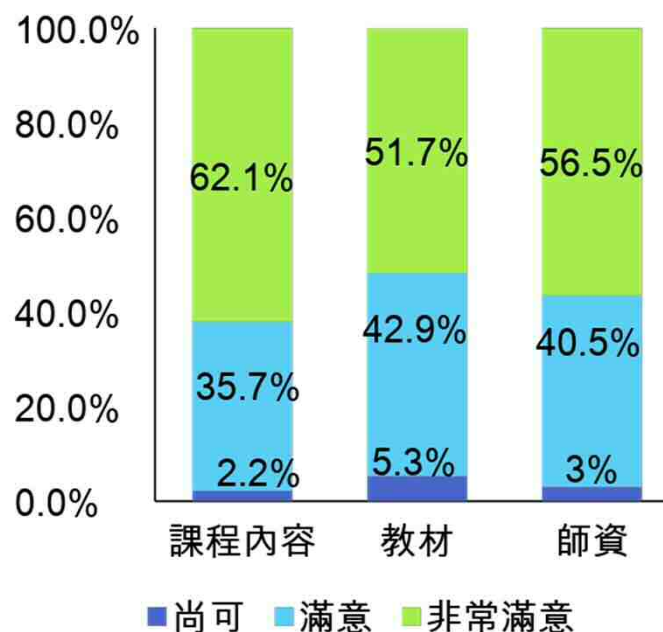
團體營養衛教



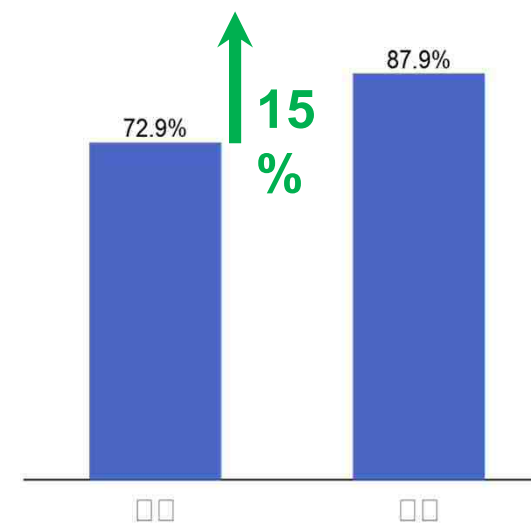
健康飲食示範教學



團體營養教育活動滿意度 (N=876)



團體營養教育知識評值(N=655)



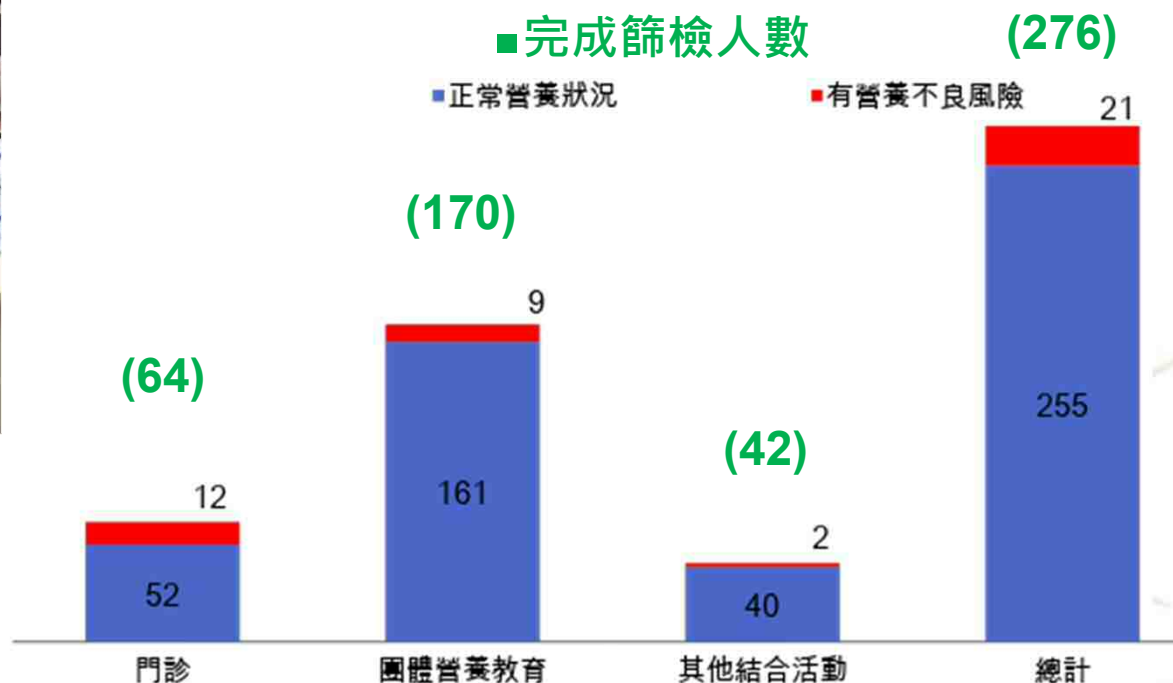
3.3 實施社區營養風險篩檢

- 進行社區營養篩檢服務，以篩出營養不良高危險個案，及早安排營養介入或轉介其他資源服務等。
- 完成社區營養篩檢共**276**位，當中有營養不良風險者有**21**位。

營養風險篩檢



社區營養篩檢結果(N=276)



3.4 發展社區營養教育教案與教具 (1)

- 針對臺北市長者健康識能認知缺乏主題，發展教案與教具如下

教案

教具

1 預防及延緩衰弱症

活躍老化，向衰弱症說不

衰弱症營養照護技巧影片

2 預防及延緩肌少症

肌不可失
蛋白質食物在哪裡

優質蛋白質食物釣魚教具

3 均衡飲食，份量剛剛好

老當益壯，我的健康餐盤

體位及每日飲食計畫轉盤
六大類食物分類及份量教學教具

衰弱症營養照護技巧影片拍攝



體位及每日飲食計畫轉盤



3.4 發展社區營養教育教案與教具 (2)

六大類食物分類及份量教學教具



強度高至低的運動圖示

優質蛋白質食物釣魚教具



透過吸鐵釣竿吸取食物圖卡



可訓練長輩專注力與手部協調力

3.5 辦理社區營養照護相關人員培訓 (8/3-10/10統計結果)

- 提升社區營養照護人員之營養衛教推動核心能力，強化營養教育執行量能。
- 目前辦理4場培訓課，共276人參與，學員對於課程內容與師資滿意及非常滿意高達**94%**以上。

志工相關人員培訓



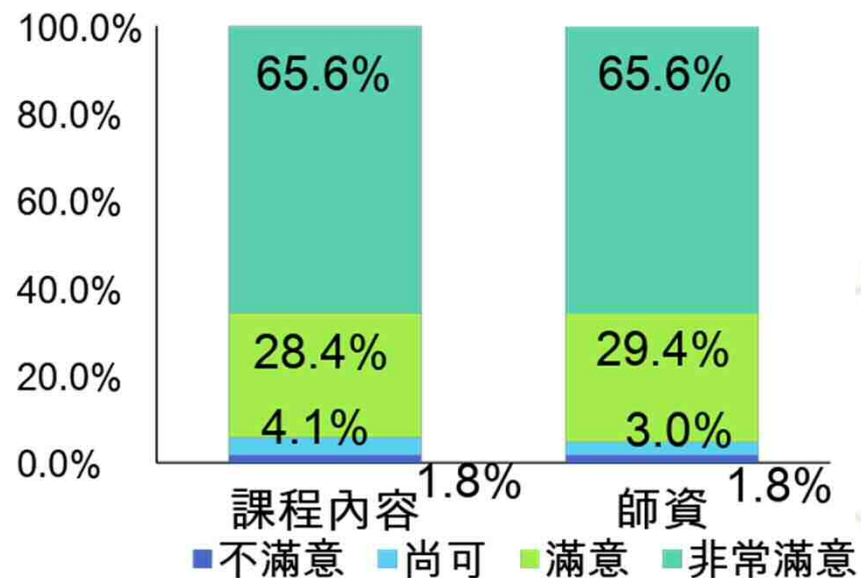
醫事人員專業培訓



營養師專業培訓



培訓活動滿意度(N=58)



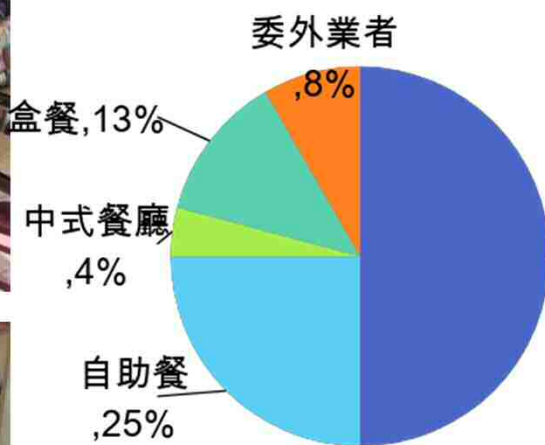
3.6 輔導長者社區共餐據點 (1)

- 進行長者餐食營養含量評估，給予輔導提供三好一巧健康飲食，並提供循環菜單、打菜份量海報供參考。
- 輔導**23家**共餐據點，**滿意度100%**，其問題多為營養不均衡(如缺少全穀雜糧類)、食材缺乏多元與變化性、油炸類食物較多等，未來將針對採購與製餐者給予輔導。

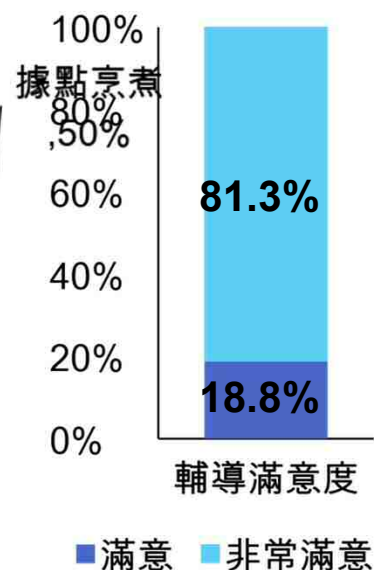
共餐據點輔導



據點供餐型式



共餐輔導滿意度(N=16)



社區好據點共餐增健康海報



4. 結論與未來展望

✓ 建立社區資源網絡平台

連結社區中各單位的資源，如：營養師、健康服務中心、學校、社區醫療群、社區餐飲商家等，並**增能相關營養照護人員**

✓ 建立支持資源，解決民眾問題

分析在地居民營養問題、執行營養風險篩檢及推動社區營養教育，讓民眾藉由社區營養推廣中心得到幫助與資源

✓ 提升營養識能

運用多元行銷傳播管道，**呼籲民眾一起重視營養健康促進議題**，共同邁向營養新食代

臺北市營養照護資源平台





THANKS FOR YOUR ATTENTION