



# 臺安親子健康日

大手牽小手 健康在我手

您還在擔心寶貝的體重不受控制嗎？

兒童肥胖問題是我們相當重視的一塊，根據研究顯示體重過重及肥胖兒童，其血壓、血糖、血脂異常比率幾乎為正常體重兒童者的2倍，未來將提早當上各種慢性疾病的候選人。本院將舉辦『臺安親子健康日』由醫師、營養師、運動教練教大家正確飲食觀念、建立健康正確運動，達到有效減重及維持健康體重的成果，暑假一來家長們別再擔心家中的寶貝亂吃，讓體重不受控制、快速增加，對健康形成極大的負擔了，快點帶著家中寶貝來闖關拿健康吧。

時間：2016/7/3(日) 09:00~16:00

地點：臺安醫院健康管理大樓4樓

人數：30組親子，共60人，額滿截至

費用：100元/人

對象：國小3~5年級的學童及其家長，體重過重者優先

報名：填寫回條連同報名費送到臺安醫院7樓運動中心

聯絡電話：02-27718151轉2950.2388

----- 報名回條 -----

我願意帶著我家寶貝參加『臺安親子健康日』

共_____人	家長 父/母	小寶貝 男/女
姓名		
年齡		
身高		
體重		
聯絡手機		
餐盒	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 素食	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 素食
備註		

# 臺安親子健康日

## 注意事項：

- 請著運動服裝及運動鞋，並請自行攜帶吸汗毛巾及水壺。
- 本活動以國小3~5年級的學童及其家長且體重過重者優先（如表一）
- 如有特殊疾病、心血管疾病、氣喘或醫師告知無法運動者請勿參加
- 若您無法參加，請事先提出我們才可以名額留給需要的民眾，並請在2016/6/25以前到7樓運動中心辦理退費事宜。
- 臺安醫院運動中心保有更改課程的權利。

## 活動內容

時間	活動內容	主講人	地點
9:00-9:30	報到、測量體位		4樓走廊
9:30-10:00	填寫問卷、健康體位介紹	曾祺 營養師	演講廳
10:00-10:50	醫療講座—兒童肥胖	卓瑩祥 醫師	演講廳
11:00-11:30	健康家庭廚房講座	Claire 老師	演講廳
11:30-11:50	健康家庭廚房-DIY健康醬料		4樓走廊
12:00-13:00	用餐—健康餐盒		研討室A、B
13:00-13:50	運動講座—運動543	陽安格 教練	演講廳
14:00-15:30	學校外的體育課—親子運動競賽	陽安格 教練	7樓大教室
	智慧生活我最棒—動腦闖關拿大獎	曾祺 營養師	4樓走廊
15:40-16:00	闖關抽獎&親子運動頒獎		7樓大教室

表一、兒童及青少年過重及肥胖定義(BMI)

年齡	男生			女生		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9

表二、身體健康評估表(運動)

<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	您是否有心臟方面的疾病？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	您的醫生是否曾經說過您有心臟的問題，並且運動時需經由醫生的同意？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	您是否有在運動時感覺到胸痛？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	在過去幾個月中，您是否曾有在非運動時感覺胸痛？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	您是否曾在運動中失去知覺或因運動造成暈眩不平衡？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	您是否可能因為運動而造成更嚴重的關節或骨骼上的問題？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	醫生是否曾要求您服用抗高血壓藥物或心血管疾病藥物(如:利尿劑)？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	您是否有其他不能運動的原因？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	您是否有糖尿病？