

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 840328 版面 二版

## 健檢與減肥

· 黃有志 ·

日前，民生報頭版報導，全民健保實施後，六歲以下幼兒和四十歲以上的成年人都可享有免費健康檢查，但廣大學齡人口卻沒有任何預防保健服務；為此，衛生署草擬了國小到大專的健檢項目及時程，將建議教育部推行，使國人在年輕時即奠下健康的根基。

根據衛生署參考美、日的健檢時程表，並考量國內狀況，建議在國小一、四年級、國中一年級、高中一年級和大學一年級，平均每三年進行一次健檢。此外，針對兒童、青少年的不同發展階段，也將有不同的健檢重點。

我們欣見衛生署前述的健檢依計畫實施；因為，健檢可早期發現疾病，及早矯治，避免小病變大病。更重要的是，透過健檢，使兒童與青少年建立健康的觀念與習慣。根據為期三年的第三次全國營養調查首年的結果顯示：國人趨於肥胖的情形越來越嚴重，尤以青少年為甚。該調查結果指出：國內有三成的中學生和五成以上的成人都缺乏規律運動，每周運動時間不到一小時；十八歲到四十四歲的都會女性更是最缺乏運動的一群。此次調查的結果觀之，各年齡層中，平均有一半的人運動量不符標準，顯示國人運動量普遍不足。

眾所周知，運動和均衡飲食是使肥胖者苗條又健康的不二法門。當前我國的兒童與青少年既已大體上運動不足、飲食又不均衡，造成肥胖者日眾；則如何透過前述健檢計畫的推行，使年輕的一代重視自己的健康與營養均衡，實是當務之急！

