

附件 1

表 1：40 歲以上慢性腎臟病人 BMI 過重及肥胖情形

	BMI 過重	BMI 肥胖	BMI 過重及肥胖
	%	%	%
總計	28.1	28.2	56.3
<b>性別</b>			
男性	31	31.8	62.8
女性	23.5	22.4	45.9

1. 資料來源：102 年國民健康訪問調查

2. 體位分佈採衛生福利部公佈之定義，18 歲以上成人則是過輕（BMI < 18.5）、正常（18.5 ≤ BMI < 24.0）、過重（24.0 ≤ BMI < 27.0）、肥胖（27.0 ≤ BMI）、過重及肥胖（24.0 ≤ BMI）。

3. 慢性腎臟病人為最近一年內，經過醫師診斷腎臟病者。

4. 百分比經加權調整

表 2：40 歲以上慢性腎臟病人 BMI 過重及肥胖者控制體重情形

	減輕體重	控制維持現狀	增加體重	沒有做任何控制
	%	%	%	%
總計	22	28.1	0	49.9
<b>性別</b>				
男性	23.5	30.6	0	45.9
女性	18.7	22.6	0	58.7

1. 資料來源：102 年國民健康訪問調查

2. 百分比經加權調整

表 3：40 歲以上慢性腎臟病人 BMI 過重及肥胖者過去一個月運動情形

	沒有運動	有運動
	%	%
總計	43	57
<b>性別</b>		
男性	38	62
女性	54.1	45.9

1. 資料來源：102 年國民健康訪問調查

2. 體位分佈採衛生福利部公佈之定義，18 歲以上成人則是過輕（BMI < 18.5）、

正常 ( $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ )、過重 ( $24.0 \leq \text{BMI} < 27.0$ )、肥胖 ( $27.0 \leq \text{BMI}$ )、過重及肥胖 ( $24.0 \leq \text{BMI}$ )。

### 3. 百分比經加權調整

附件 2：

世界腎臟日官方網站所提出腎臟保健的八項黃金守則

(<http://www.worldkidneyday.org/faqs/take-care-your-kidneys/8-golden-rules/>)

1. 監測及控制三高
2. 不抽菸
3. 健康飲食
4. 多喝水
5. 體重控制
6. 規律運動
7. 避免服用不當藥物
8. 定期檢查腎功能

附件 3：

### 106 年各場次園遊會活動時間與地點

地區	活動時間	活動地點
台北	3 月 19 日(星期日)下午 2:00 至 4:00	臺北市信義區-香堤大道
台中	3 月 5 日(星期日)下午 2:00 至 4:00	台中草悟道廣場
台南	3 月 5 日(星期日)下午 3:30 至 5:00	健走活動(永康探索教育公園)
高雄	3 月 26 日(星期日)下午 3:00 至 5:30	高雄文化中心廣場
台東	3 月 3 日(星期五)下午 2:00 至 5:30	台東市新生路 191 號 (麥當勞前)

## 106 年度『世界腎臟日』講座全省各場次表

縣市別	時間	講題	主講人	講座地點	主辦單位
台北市	3月4日(星期六) 上午 10:30~11:30	愛腎護腎健康講座	鄒一帆 醫師	國泰醫院 7 樓視訊會議室	台北國泰醫院
宜蘭縣	3月15日(星期三) 上午 10:30~11:30	你喝水了嗎? 腎臟病該如何喝水	李欣毓 醫師	宜蘭大洲社區	宜蘭羅東博愛醫院
宜蘭縣	3月19日(星期日) 上午 10:00~11:30	預防"腎"於治療	高美雲 護理師	寒溪天主堂	羅東聖母醫院
基隆市	3月4日(星期六) 上午 9:30~10:30	如何保護腎臟	鄭泓龍 醫師	3F 腎臟科門診區	長庚醫療財團法人 基隆長庚紀念醫院
桃園市	3月11日(星期六) 上午 9:00~11:00	(1)國人代謝症候群與腎臟病的現況 (2)健康動一動 (3)代謝症候群如何影響腎臟病	衛生福利部桃園醫院腎臟科巫宏傑主任 壠新醫院運動醫學中心 壠新醫院腎臟科林盈光主任	壠新醫院門診大樓 12 樓國際會議廳	桃園壠新醫院 衛生福利部桃園醫院
桃園市	3月4日(星期六) 上午 9:00~11:30	(1)肥胖就是病太胖會要命 (2)胖胖的腎臟人生 (3)飲食聰明選	蔣文芳 醫師 吳坤霖 醫師 蔡蕎羽 營養師	國軍桃園總醫院二樓 內科會議室	國軍桃園總醫院
苗栗縣	3月4日(星期六) 上午 9:30~11:00	作陣來護腎	彭雅溟 營養師	衛生福利部苗栗醫院 第三會議室	衛生福利部苗栗醫院
嘉義縣	3月25日(星期六) 上午 9:30~12:00	慢性腎臟病用藥安全		聖馬爾定醫院 10 樓學術講堂	嘉義聖馬爾定醫院
高雄市	3月2日(星期四) 上午 11:00~13:00	控糖護腎臟		高雄市立旗津醫院四樓大講堂	高雄市立旗津醫院
花蓮縣	3月9日(星期四) 上午 10:00~11:00	如何贏得『腎利人生』	徐儒將 醫師	花蓮慈濟醫院大愛樓 一樓大廳	佛教慈濟醫療財團 法人花蓮慈濟醫院

## 106 年台南市愛腎月系列健康講座

日期	時間	主題	地點	地址
3/3	9:00-10:00	三高護腎好簡單	頂安里關懷據點	後壁區頂安里 91-1 號
3/6	10:30-11:30	慢性腎臟病預防衛教	安平區衛生所 2F	安平區育平路 310 號
3/7	10:00-11:00	護腎從三高做起	台南市社區關懷據點	安南區安和路五段 81 巷 16 號
3/8	14:00-15:00	護腎 333	嘉南里關懷中心	善化區嘉南里佳拔 80 號
3/14	9:00-10:00	護腎保健康	北區衛生所	北區西華街 50 號
3/22	09:00-10:30	腎利人生	龍崎區老人文康活動中心	龍崎區崎頂里新市子 201 號 2 樓
3/22	10:30-11:30	護腎大作戰	田寮里活動中心	南區夏林路 379 號
3/23	10:30-11:30	腎臟藥不藥?您護腎了嗎?	將軍區西華活動中心一樓	將軍區西華里 11 鄰西華 130-15 號
3/24	10:00-11:00	愛腎護腎健康講座	東山里碧軒寺前廣場	東山區東山里 218 號