改善民眾規律運動之社區健康促進專案

王美玲　高雅玉*　陳靜敏**

摘　要

本專案的目的在提昇某社區民眾規則運動比率，經實地觀察與現況分析，發現某社區民眾罹病以慢性病為主，且規律運動（指每週至少3次運動，每次至少30分鐘且能達微喘、流汗之運動）比率僅有28.0%，故針對社區不運動民眾作分析，發現沒有同伴、時間無法配合、無運動場地、害怕運動傷害等為主要影響規則運動因素，因此提出改善措施：（1）成立運動支持團體（2）協調由學校提供運動場所（3）邀請講師至社區教導運動（4）建立定點定時規律運動（5）設計運動護照手冊。實施後民眾規律運動比率由原來28.0%上升至45.7%，且對運動認知正確率由52.9%提昇至95.8%，由上述資料得知，介入措施不僅讓民眾養成規律運動習慣，更提昇民眾正確運動的認知。

關鍵詞：規律運動、社區健康促進。