

115 年雲林縣「健康樂食 雲林好 Food 友」活動簡章

一、活動目的

依據教育部體育署 114 年運動現況調查結果顯示，雲林縣過重及肥胖人口比例高達 40.5%，為全國最高，約每 5 人即有 2 人有過重或肥胖情形。相較於健康體位者，肥胖者罹患糖尿病、代謝症候群及血脂異常之風險高出 3 倍以上，罹患高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風之風險亦增加 2 倍。探究其原因，主要與熱量攝取高於消耗有關，且依據衛生福利部國民健康署指出，飲食西化、食物精緻化、含糖飲料及高熱量不健康飲食攝取過多，均為導致國人過重及肥胖之重要因素。

此外，依據內政部 114 年 12 月資料顯示，本縣 65 歲以上人口比例已達 22%，即每 5 人中即有 1 位為長者。長者常因牙口不佳影響其外出用餐意願及餐食選擇，亦在日常採購中面臨食品質地與營養選擇不易判斷之問題，顯示建構高齡友善之飲食與採購環境刻不容緩。

為改善本縣民眾飲食型態及提升長者飲食友善環境，雲林縣衛生局以「雲林縣健康地圖」為推動主軸，整合在地餐飲業者與食品販售業者資源，建構可視化、便利性之健康支持環境，推動以下三大面向：飲食地圖(健康商家)、銀髮友善地圖(銀髮樂食餐及長者營養友善專區 銀髮健康好採購)。

二、辦理單位

(一)主辦單位：雲林縣衛生局

(二)協辦單位：雲林縣社區營養推廣(分)中心

三、活動報名期程

即日起至 115 年 5 月 31 日止。

四、參加對象

(一)飲食地圖(健康商家)：本縣餐飲業者可擇定下列任一條件免費報名參加。

1. 減糖店家：經輔導後不送含糖飲料，或提供減糖、低/無糖食品。
2. 減鹽店家：經輔導後使用碘鹽及減少用鹽量。

3. 符合飲食建議店家：經輔導後提供餐點符合下列 3 要素

(1) 全穀雜糧類、蔬菜類及豆魚蛋肉類符合我的餐盤之建議。

(2) 提供未精製全穀類米飯或含南瓜、地瓜等未精製雜糧類。

(3) 減少油炸食品及加工食品。

(二) 銀髮友善地圖

1. 銀髮樂食餐：本縣餐飲業者皆可免費報名參加。

2. 長者營養友善專區 銀髮健康好採購：實體門市設置於本縣生鮮超市、賣場及量販店，皆可免費報名參加。

五、報名方式

(一) 紙本報名：至本局網站(<https://ylshb.yunlin.gov.tw/>)下載列印報名表，親送或郵寄(郵戳為憑)至本局(640 雲林縣斗六市府文路 34 號)。

(二) 線上報名：請至 <https://www.beiclass.com/m/rid=305263169cc81681ee7c> 進行報名。

(三) 報名相關事宜可洽詢雲林縣社區營養推廣(分)中心營養師。

社區營養推廣(分)中心	服務鄉鎮市	電話
斗六中心(斗六衛生所)	斗六市、蔴桐鄉、林內鄉	05-5973329
東勢中心(東勢衛生所)	東勢鄉、麥寮鄉、台西鄉、四湖鄉、元長鄉	05-6991190
西螺分中心(西螺衛生所)	西螺鎮、二崙鄉、崙背鄉	05-5862130
虎尾分中心(虎尾衛生所)	虎尾鎮、褒忠鄉、土庫鎮	05-6324152
斗南分中心(斗南衛生所)	斗南鎮、大埤鄉、古坑鄉	05-5973329
北港分中心(北港衛生所)	北港鎮、水林鄉、口湖鄉	05-7832103

六、輔導流程

項目	說明
<p>一、實地輔導訪視</p>	<p>(一)雲林縣社區營養推廣(分)中心之社區營養師依報名資料，與餐飲業者及食品販售業者確認輔導日期。</p> <p>(二)社區營養師依餐飲業者及食品販售業者報名類別進行輔導。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康商家：擇定具發展潛力之餐點，輔導其改良為減糖、減鹽或符合飲食建議之品項，並針對食材選擇、用量及烹調方式進行調整與優化。 2. 銀髮樂食餐：擇定可發展、改良為銀髮樂食餐之餐點，並就食材選擇與處理及烹調方式與時間等進行質地調整飲食輔導，使餐飲業者具備質地飲食調整知能且能力。 3. 長者營養友善專區 銀髮健康好採購： <ol style="list-style-type: none"> (1) 針對店家陳列販售且適合長者之食材，輔導業者依「六大類食物」設立專區分區分級陳列，並於賣場內設置「我的餐盤」、「3好1巧」及「質地調整技巧」宣導展設物。 (2) 協助負責人依店家空間配置，規劃專區設立位置，量測專區展架、掛旗、站旗、海報、側招、夾牌立座等(視現場情況而定)尺寸。
<p>二、輔導成果評核</p>	<p>(一)健康商家：社區營養師針對前次輔導餐點之食材、碘鹽使用、糖鹽添加量、製作方式等項目確認是否符合減糖、減鹽或符合飲食建議，符合者本局將提供「健康商家」之貼紙，由餐飲業者置於櫃檯或明顯處。</p> <p>(二)銀髮樂食餐：社區營養師針對前次輔導餐點之質地進行量測，測量結果符合容易咬軟質食或牙齦碎軟質食者，本局將提供「本店提供銀髮樂食餐」之標示牌版或海報，由餐飲業者置於櫃檯或明顯處。</p>

	<p>(三)長者營養友善專區 銀髮健康好採購：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 社區營養師至現場協助店家設置專區展架、掛旗、站旗、海報、側招、夾牌立座等，及確認專區陳列食材之分區正確性。 2. 專區設置完成後，社區營養師每年得再追蹤專區情形至少 1 次。
三、成果發表	<p>雲林縣衛生局辦理成果發表會頒發感謝狀或證書，感謝業者對民眾健康飲食的重視，並於「雲林縣健康地圖」網站公布店家資訊，供民眾選購參考。</p>

七、好康報報

凡經社區營養師輔導成為健康商家或銀髮樂食餐之店家，主辦單位將提供下列服務：

- (一)提供文創推廣物 1 份。
- (二)協助店家就調整後品項或既有菜單進行重新設計，電子檔供店家自行印製使用。
- (三)於「雲林縣健康地圖網站」及「雲林縣衛生局粉絲專頁」公布店家資訊，並辦理抽獎活動，鼓勵民眾至健康地圖店家消費。

八、其他

- (一)授予標示證書僅表示業者通過衛生局符合減糖、減鹽或符合飲食建議評核，業者不得有暗示或彰顯其產品、服務及活動本身已被衛生局核可之行為。
- (二)依「食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則」第四條規定，除取得許可之健康食品外，食品品名不得標示「健康」字樣。
- (三)衛生局保留活動內容調整之權利，詳情以公告為準。

九、115年雲林縣「健康樂食 雲林好Food友」報名表

業者名稱		電話	
統一編號 (如無請填無)			
食品業者登錄字號	依「應申請登錄始得營業之食品業者類別、規模及實施日期修正規定」具稅籍登記或經地方經建主管機關許可營業之攤(鋪)位使用人及攤販之餐飲業者，應辦理食品業者登錄。		
業者地址			
餐飲類型	<input type="checkbox"/> 餐廳(含簡餐店) <input type="checkbox"/> 麵食館 <input type="checkbox"/> 早餐店(含早午餐店) <input type="checkbox"/> 飲料店 <input type="checkbox"/> 烘焙店(含麵包及蛋糕) <input type="checkbox"/> 健康餐盒 <input type="checkbox"/> 自助餐 <input type="checkbox"/> 小吃店 <input type="checkbox"/> 攤商 <input type="checkbox"/> 便當業 <input type="checkbox"/> 賣場 <input type="checkbox"/> 超市 <input type="checkbox"/> 其他：		
參加類別	<input type="checkbox"/> 健康商家(<input type="checkbox"/> 減糖店家、 <input type="checkbox"/> 減鹽店家、 <input type="checkbox"/> 符合飲食建議店家) <input type="checkbox"/> 銀髮樂食餐 <input type="checkbox"/> 長者營養友善專區 銀髮健康好採購		
負責人姓名		聯絡電話	
可配合輔導時間			
備註	<p>1. 本活動免費參加。</p> <p>2. 凡經社區營養師輔導成為健康商家或銀髮樂食餐之店家，主辦單位將提供下列服務：</p> <p>(1) 提供文創推廣物 1 份。</p> <p>(2) 協助店家就調整後品項或既有菜單進行重新設計，電子檔供店家自行印製使用</p> <p>(3) 於「雲林縣健康地圖網站」及「雲林縣衛生局粉絲專頁」公布店家資訊，並辦理抽獎活動，鼓勵民眾至健康地圖店家消費。</p> <p>3. 報名方式：</p> <p>(1) 紙本報名：至本局網站(https://ylshb.yunlin.gov.tw/)下載列印報名表，親送或郵寄(郵戳為憑)至本局</p>		

	<p>(640 雲林縣斗六市府文路 34 號)。</p> <p>(2)線上報名：請至 https://www.beclass.com/m/rid=305263169cc81681ee7c 進行報名。</p> <p>(3)報名相關事宜可洽詢雲林縣社區營養推廣(分)中心營養師。</p>
--	--