

國立政治大學 112 年職業安全衛生健康促進~

異常工作負荷促發疾病預防講座活動成果報告書

壹、目的：

依據勞工健康保護規則第 9 條辦理之健康教育、健康促進與衛生指導之職業安全衛生健康講座，以增加職場同仁健康知識，了解及認識疾病成因，建立正確健康觀念，達成預防保健、健康促進的目的。

貳、講師：

鄭昌錡醫師（林口長庚紀念醫院內科部副主任 長庚大學醫學院醫學系內科臨床副教授）

參、主題：預見人生的三個高度~淺談高血壓、高血糖、高血脂

肆、課程內容：

人生中理想的三高是?薪水高、智商高、顏值高，夢想很美好，但是現實太殘酷，理想很豐滿，但現實太骨感。現實人生的三高卻是，血壓高、血糖高、血脂高。

飲食習慣的改變、高壓力的工作情境、缺乏規則運動、肥胖等，使得三高漸漸成為影響健康的重要疾病，這三種疾病初期沒有任何明顯的症狀，對人體也不會造成明顯的不適，讓人難以察覺，而忽略掉潛藏的危害。看不見的敵人殺傷力總是最強，讓我們好好了解三高原因以及定義，趁早預防更勝於治療！

伍、承辦單位：總務處環安組。

陸、時間：112 年 7 月 19 日(四) 12:00 ~ 13:30。

柒、活動對象：教職員工共計 88 人。

地點：國立政治大學行政大樓七樓第一會議室。

活動照片：

