



110 年「健康出動到校園—家庭健康長」活動簡章

一、活動目的：

1. 有感於國家醫療支出增加及高齡化社會，民國 92 年由統一企業、統一超商共同捐助成立財團法人千禧之愛健康基金會，宗旨為推動促進營養保健與預防醫學之社會教育。
2. 千禧之愛健康基金會主要倡議「代謝症候群」與「肌少症」防治：
 - (1) 腹部肥胖會導致血糖偏高、血壓上升、血脂異常而形成代謝症候群。為了幫助國人遠離腹部肥胖，本基金會自民國 101 年起推出第一代「千禧健康 OPEN 小將 健康出動到校園」，透過教師培訓、OPEN 劇團演出、量腰圍及學習單作業，深入國小倡導代謝症候群防治觀念。
 - (2) 台灣 65 歲以上長者約有 30 萬人罹患肌少症，其中有高達 8 成不自知。肌少症可能導致跌倒、骨折、增加失能風險，進而造成死亡。量測小腿圍為亞洲肌少症工作小組訂定的肌少症居家檢測方法¹之一。故本基金會決定推廣量測小腿圍，呼籲 50 歲以上民眾檢測並預防肌少症發生。
3. 有鑒於此，千禧之愛健康基金會將培訓國小學童成為「家庭健康長」，讓學童協助家中三代開始學習代謝症候群及肌少症防治觀念。

二、活動介紹：

根據上述理念，千禧之愛健康基金會希望藉由國小學童，將代謝症候群與肌少症防治觀念帶回家庭。因此今年將限量邀請 50 所國小中年級學童參與量測活動，讓學童替家人量測腰圍或小腿圍，並於活動網站上填答量測結果，帶領家人重視代謝症候群與肌少症防治觀念，進而培養學童健康飲食、規律運動等健康生活型態。

為了鼓勵學童參與，全校填答率達 80%(含)以上之國小，該校有於活動網站填寫量測結果的學童，就可獲得限量「我的餐盤食物分類轉盤」教材。此外，今年也將邀請「千禧健康 OPEN 小將」到校與學童同樂並複習二項防治觀念。詳細活動內容請見「四、活動流程與辦法」。

註¹ Chen LK, Woo J, Assantachai P, et al.: Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 consensus update on sarcopenia diagnosis and treatment. J Am Med Dir Assoc, 2020, 21: 300-307.e2.



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

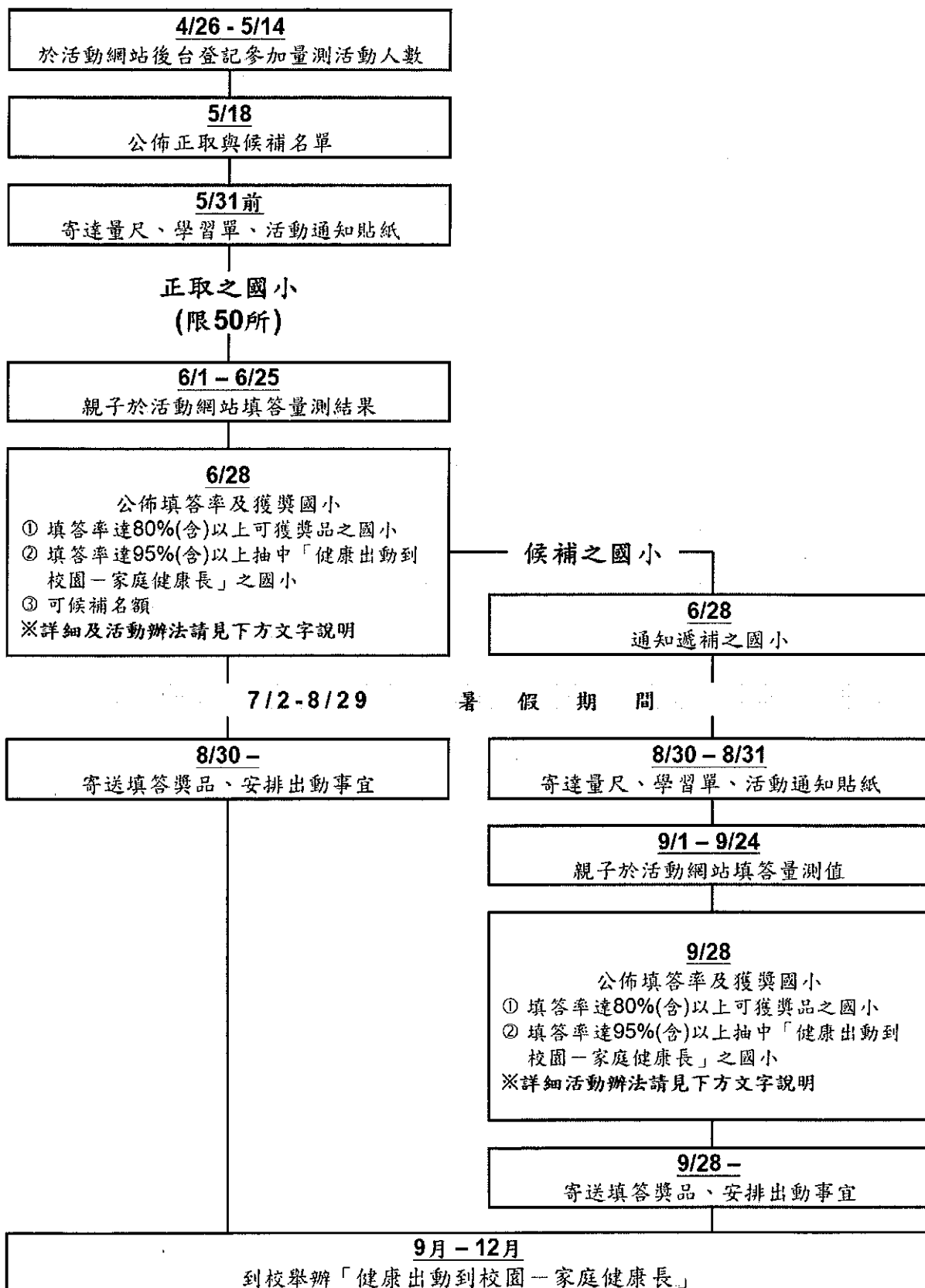
附件一

三、活動對象：

建議為 110 學年度全台灣中小年級學童，如欲調整請來電洽詢。

(本活動對象不包含台北市、彰化縣)

四、活動流程與辦法：





1. 登記參與量測活動人數：自 4 月 26 日起至 5 月 14 日止，全台限量 50 所

國小及候補 25 所國小於活動網站後台登記參與量測活動人數(即全校中年級學童數)，並同時預約「千禧健康 OPEN 小將」到校演出時間，採先登記先錄取制，每校限填一次，登記結果將於 5 月 18 日發文公佈。正取及候補配額依「各縣市國小數占全台國小數百分比」分層計算，各分層配額數如下表所示：

縣市分層	國小數占比	正取配額	候補配額
臺中市、高雄市	> 10%	10	5
新北市、桃園市、臺南市、南投縣、雲林縣、屏東縣	6%~10%	23	12
宜蘭縣、新竹縣、苗栗縣、嘉義縣、臺東縣、花蓮縣	2%~6%	13	6
澎湖縣、基隆市、新竹市、嘉義市、金門縣、連江縣	< 2%	4	2
總計		50	25

統計資料來源：教育部統計處縣市別校數統計表

2. 候補機制：當正取國小其全校「填答率」於 6 月 25 日止(即填答截止日)

未達 80%時，其資格將提供給該縣市之候補國小，依登記順序遞補。

候補國小獎勵及活動辦法均與正取國小相同。

※填答率=活動網站填答率/登記參與活動人數×100%

3. 發放量尺與學習單：贈予每位參與活動學童量尺與學習單各乙份。

4. 填答腰圍、小腿圍量測結果獎勵說明：

- (1) 「我的餐盤食物分類轉盤」限量教材：至填答活動截止日期前，參加者填答率達 80%(含)以上之國小，參與學童即可獲得「我的餐盤食物分類轉盤」限量教材乙份，各校填答截止日期請見下方活動時程說明。
- (2) 舉辦「健康出動到校園—家庭健康長」抽獎資格：至填答活動截止日期前，參加者填答率達 95%(含)以上之國小具有抽獎資格，各校填答截止日期請見下方活動時程說明。



5. 「健康出動到校園—家庭健康長」抽獎辦法：

- (1) 此活動於 9-12 月辦理，活動日期儘量依各校登記的預約日安排，但最終仍會依本基金會出動行程及路順等條件雙方協議定之。建議可與學校運動會、親子日或大型活動結合辦理。每場活動時間約 50 分鐘，經費約五萬元整/場(不含交通費用)，含劇團人偶、講師、衛教教材等費用，基金會將以全額贊助方式辦理。
- (2) 今年將抽出 10 所出動國小，依正取與候補的國小數比例分階段抽籤。例如：若 50 所正取國小中有 10 所國小填答率未達 80%，將讓出活動資格予 10 所候補國小。因此會從 40 所正取國小中抽出 8 所、從具 10 所候補國小中抽出 2 所出動國小。
- (3) 正取、候補階段具有抽獎資格的國小，將依中年級學童數分層，再依比例配額抽出動國小。抽獎結果公佈日期請見下方活動時程說明。

活動時程說明		
正取	候補	內容
4/26~5/14		於活動網站後台登記參加量測活動人數(即全校中年級學童數) 登錄流程說明請見附件二、110 年「健康出動到校園—家庭健康長」 活動網站後台登入說明  ※活動網站後台網址： https://pse.is/3dc5n5
5/31 前	8/31 前	依各校登記參加活動人數配送量尺、學習單及活動通知貼紙
6/1~6/25	9/1~9/24	親子於活動網站填答腰圍、小腿圍量測結果  ※活動網頁網址： https://school.1000-love.org.tw/
6/28	9/28	公佈各校填答率及獲獎國小： (1) 填答率達 80%(含)以上可獲獎品之國小 (2) 填答率達 95%(含)以上抽中「健康出動到校園—家庭健康長」 之國小 ※6/28 同步公佈候補名額
8/30~	9/28~	寄送「我的餐盤食物分類轉盤」教材及安排「健康出動到校園—家庭健康長」活動

--相關問題請洽活動承辦人：吳文惠 專案專員，聯絡電話(02)8786-0996--



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

附件一

※歷年活動花絮

2012-2016 年「千禧 OPEN 小將 健康出動到校園」共走訪了 21 縣市 56 所國小；

2017-2019 年改變活動形式，與縣市合作辦理國小學童暑期量腰作業；

2020 年擴大舉辦「家庭健康長」暑期作業並重啟「健康出動到校園」。

2012 年台東縣東海國小/
與縣政府聯合記者會



2012 年南投縣名間國小



2013 年屏東縣仁愛國小/
與縣政府聯合記者會



2013 年嘉義縣大同國小/
與縣政府聯合記者會



2014 年台南市東光國小/
與市政府聯合記者會



2014 年新北市樹林國小/
與市政府聯合記者會



2015 台中市豐田國小



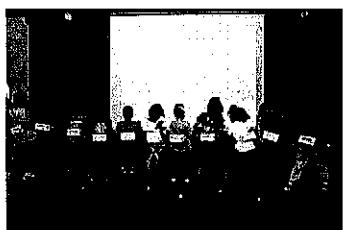
2015 年高雄市阿蓮國小/
與市政府聯合記者會



2016 年金門縣中正國小



2016 年連江縣介壽國小



2020 年台南市仁愛國小/
與市政府聯合記者會



2020 年金門縣金湖國小

