



110 年「健康出動到校園—家庭健康長」活動計畫書

一、 辦理單位

1. 主辦單位：財團法人千禧之愛健康基金會
2. 協辦單位：臺北市政府衛生局、臺北市政府教育局

二、 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。

三、 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。因此今年將邀請臺北市國小四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，並有於活動網站填寫量測結果的學童，將有機會與「千禧健康 OPEN 小將」到校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」。

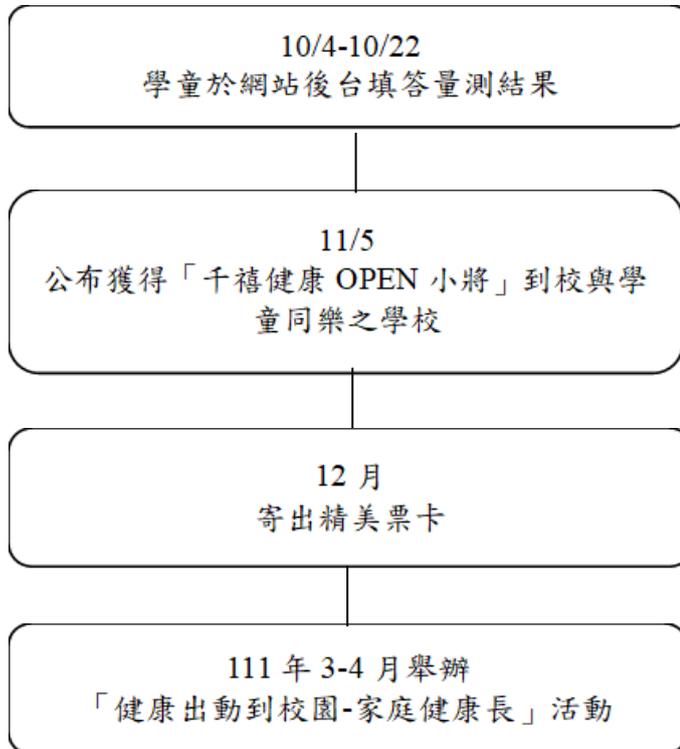
註¹ Chen LK, Woo J, Assantachai P, et al.: Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 consensus update on sarcopenia diagnosis and treatment. J Am Med Dir Assoc. 2020. 21: 300-307.e2.



四、活動對象：

110 學年度就讀臺北市公私立國小四年級學童。

五、活動流程與辦法：



1. 學童填答量測值、學校預約到校出動日期：

自 10 月 4 日起至 10 月 22 日止，

- (1) 請學童於活動網站填答量測結果；
- (2) 請學校承辦人於活動網站後台預約「千禧健康 OPEN 小將」到校演出時間。

2. 發放量尺與學習單：每位參與活動學童可獲得量尺與學習單各 1 份。

3. 填答腰圍、小腿圍量測結果獎勵說明：

- (1) 舉辦「千禧健康 OPEN 小將 健康出動到校園」活動：至填答活動截止日期前，參加者填答率達 80%(含)以上且最高的 2 所國小具有資格，若填答率相同會以抽籤的方式選出 2 所。

(填答率=活動網站填答人數/學校參與活動人數×100%)

此活動擬於 111 年 3-4 月份辦理，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疫情條件雙方協議定之。



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) 進階挑戰任務全部答對的小朋友，就有機會抽中臺北市政府衛生局提供精美票卡夾 1 份，總計 1,000 名，預計於 12 月份陸續寄出。

活動時程說明		
時間	內容	
110 年	10 月 4 日起 至 10 月 22 日止 (1) 學童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/  (2) 學校承辦人至活動網站後台預約「千禧健康 OPEN 小將」到校演出時間。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 	
	11 月 5 日	公佈獲得「千禧健康 OPEN 小將 出動到校園」之學校
	12 月	陸續寄出精美票卡夾給獲獎同學
111 年	3-4 月 安排「健康出動到校園—家庭健康長」活動 (仍將視疫情與學校共同討論出動日期)	

--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--



※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

