



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

千禧之愛健康基金會 2020 年

「家庭健康長」

活動簡章

一、活動目的：

1. 有感於國家醫療支出的增加、高齡化社會的來臨，2003 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，期望能透過深化預防重於治療觀念，使國人之飲食與生活型態更為健康，並有效降低相關慢性病之罹患率。基金會主要倡議主題有二，包含 35 歲至 55 歲「代謝症候群防治」與 50 歲以上「肌少症防治」。
2. 俗話說「膨肚短命」！腹部肥胖會造成胰島素阻抗，導致血糖偏高、血壓上升、血脂異常而形成代謝症候群(診斷指標如衛生福利部國民健康署公告 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=221>)。而遠離代謝症候群的第一件功課便是維持健康腰圍，拒絕腹部肥胖。千禧之愛健康基金會為了幫助家庭遠離健康威脅，自 2012 年起，推出第一代「千禧 OPEN 小將健康出動到校園」，透過教師培訓、OPEN 劇團校園演出、幫父母量腰回家作業及親子衛教學習單，深入小學倡導代謝症候群防治觀念。
3. 隨著高齡社會來臨，台灣 65 歲以上長者約有 7~10%罹患肌少症，推估約有 30 萬人，人數與失智症相當，但其中有高達 8 成不知道自己罹患肌少症。肌少症是指漸進性的「肌肉質量減少」及「肌力下降」，可能會造成跌倒、骨折，增加失能風險，進而導致死亡。正常老化前提下，肌肉質量會逐漸下降，隨年齡增加流失越快，亞洲肌少症工作小組也訂出防治標準¹，居家檢測方法包含量測小腿圍及 SARC-F 問卷。50 歲以

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

的男性若小腿圍小於 34 公分、女性小於 33 公分，就代表肌肉質量可能不足；SARC-F 問卷圈選超過 4 分亦可反映部分肌少症風險。千禧之愛健康基金會決定採用其居家檢測指標之一，透過量測小腿圍檢測肌少症風險，提醒 50 歲以上民眾可藉此提早預防肌少症。

4. 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」，藉由讓學童練習幫父母量腰圍、祖父母量小腿圍來養成家中三代代謝症候群與肌少症的防治觀念。

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的防治觀念傳遞回家庭，因此今年基金會預計贈送超過 13 萬份學習單及量尺，讓學童於暑假替家人演練量測腰圍或小腿圍，並紀錄於活動網站上(網站建置中)，提醒家長從數據來檢視自身健康。在學童帶動家長一同重視與預防代謝症候群與肌少症的同時，也將順便從小培養健康飲食、規律運動等健康生活型態觀念。

為了鼓勵學童踴躍參與，今年千禧之愛健康基金會將重新邀請受到學童喜愛的 OPEN 小將手持量尺，化身成「千禧健康 OPEN 小將」到校與學童同歡及複習二項防治觀念。基金會將遴選全台 5 間國小辦理「千禧健康 OPEN 小將健康出動到校園」衛教活動，評選程序為：(1)縣市向基金會「索尺率」(索尺國小數/全縣市國小數)排名、(2)該縣市各校「填答率」排名；基金會將從中排序出前 5 名的縣市與學校(原則上 1 縣市/1 學校)辦理出動。

三、 活動對象：

全台 109 學年度國小 3-4 年級學童。

(本活動對象不包含彰化縣，因彰化縣已沿用去年模式先行辦理親子量腰圍代謝症候群宣導活動。)



四、活動辦法：

1. 學習單及量尺預訂：全台各國小上網預訂免費「學習單及量尺」之時間為即日起至6月7日止，每校限填一次，預訂網址：
<https://pse.is/Q7FGA>。
2. 學習單及量尺配送：千禧之愛健康基金會將依據各學校預訂之數量，於6月訂製並配送至各校。
3. 暑期填答活動：為了節省學校與縣市承辦人員紙本回收作業流程與統計工作量，2020年將採用網站填答形式。暑假期間親子可至填答網站完成家庭健康長暑期作業，同時替學校爭取「千禧健康 OPEN 小將 健康出動到校園」衛教活動的機會。
4. 健康出動到校園：全台將評比與遴選出5間國小，預計於2020年11-12月辦理。衛教活動約120分鐘，活動日期可依學校行事曆先行挑選，再依基金會出動排程雙方協議選定。建議可與學校運動會、親子活動日或大型活動日相互結合辦理。每場活動經費約五萬元整/場(不含交通費用)，含劇團人偶、講師、教材、衛教品等費用，基金會將以全額贊助方式辦理。評選程序為：(1)縣市向基金會「索尺率」(索尺國小數/全縣市國小數)排名、(2)該縣市各校「填答率」排名；基金會將從中排序出前5名的縣市與學校(原則上1縣市/1學校)辦理出動。
5. 記者會：必要時，「健康出動到校園」可依獲選縣市需求辦理記者會，邀請長官及當地媒體出席成果發表。



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

五、 活動流程：

日期	執行工作	負責單位
6月7日前	校方上網預訂免費「學習單及量尺」	全台國小
6月	訂製並配送學習單及量尺至指定地址	千禧之愛健康基金會
7月-8月	上網完成家庭健康長暑期作業	全台國小
9月-10月	全台遴選5間國小並接洽舉辦活動相關事宜	千禧之愛健康基金會
11月-12月	辦理「健康出動到校園」衛教活動	千禧之愛健康基金會 (敬邀 教育局處、衛生局協辦)

-相關問題請洽活動承辦人：蕭意穎 專案經理，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年將擴大舉辦「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年桃園市有德國小

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年澎湖縣文澳國小



2016年連江縣介壽國小

