日期 115.9.22

財團法人千禧之愛健康基金會　函

辦事處：110 台北市信義區松高路 9 號 23 樓
承辦人：蔡佳君
電話：(02) 8786-6888 轉 2342
信箱：jessietsai@mail.pec.com.tw

受文者：基隆市政府教育處

發文日期：中華民國 115 年 9 月 18 日
發文字號：千健字第 115019 號
速別：普通件
附件 1：115 年度「健康出動到校園」活動簡章
附件 2：家庭健康長 親子量測學習單

主旨：為推廣代謝症候群及肌少症防治，本基金會辦理「健康出動到校園」活動，敬請協助轉知貴轄各國民小學踴躍報名，請查照。

說明：

一、本基金會秉持預防醫學社會教育之宗旨，自 101 年起辦理「健康出動到校園」活動，透過量腰圍和小腿圍學習單作業、教師培訓、OPEN 劇團演出等，寓教於樂讓學童學習健康體位、飲食及運動的重要性；並鼓勵學童和家人轉訓及互動衛教觀念，成為「家庭健康長」。

二、本活動對象：全國國小中年級(三、四年級)學童。

三、本免費活動自 115 年 9 月 18 日至 11 月 6 日，於基金會官網進行線上報名及量測執行，由學童回家替家人量測腰圍/小腿圍及互動健康飲食、運動觀念，將數值記錄於學習單上。敬請學校協助於 11 月 6 日前，以校為單位回收學習單回條寄回基金會。

四、前揭活動獎勵包含
(一)、個人獎-教材抽獎：繳回回條即可抽「我的餐盤」磁鐵遊戲教材，共 100 名。(二)團體獎-校園出動：自回收率達標學校抽出 10 所，基金會將攜手 OPEN 劇團進入校園，師生可近距離與人氣 IP 互動合影，也寓教於樂學習健康體位和均衡營養。校園出動訂於 115 年 12 月~116 年 2 月辦理(日期將

基隆市政府
1150047091

與獲獎學校議定)。(三)團體獎-教具：回收率達標即贈該校中年級全體班級及學童健康教具。

五、詳細活動流程及相關問題請參考附件活動簡章、本基金會官方網站 (https://www.1000-love.org.tw) 或洽本案業務承辦人。

六、本案公文及活動簡章電子檔，請掃描下方 QRcode 參閱。

正本：臺北市政府教育局、新北市政府教育局、基隆市政府教育處、桃園市政府教育局、新竹縣政府教育處、新竹市政府教育處、苗栗縣政府教育處、臺中市政府教育局、彰化縣政府教育處、南投縣政府教育處、雲林縣政府教育處、嘉義縣政府教育處、嘉義市政府教育處、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、屏東縣政府教育處、宜蘭縣政府教育處、花蓮縣政府教育處、臺東縣政府教育處、澎湖縣政府教育處、金門縣政府教育處、連江縣政府教育處

副本：臺北市政府衛生局、新北市衛生局、基隆市衛生局、桃園市政府衛生局、新竹縣政府衛生局、新竹市衛生局、苗栗縣政府衛生局、臺中市政府衛生局、彰化縣衛生局、南投縣政府衛生局、雲林縣衛生局、嘉義縣衛生局、嘉義市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、屏東縣政府衛生局、宜蘭縣政府衛生局、花蓮縣衛生局、臺東縣衛生局、澎湖縣政府衛生局、金門縣衛生局、連江縣衛生局

董事長 許惠恒

財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

附件一

2026 年 健康出動到校園 活動簡章

一、 活動目的

有感於國家醫療支出增加及高齡化社會，統一企業、統一超商於 92 年共同捐助成立財團法人千禧之愛健康基金會，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」，鼓勵成人定期量測與控制腰圍，以預防代謝症候群。
2. 中高齡族群「肌少症」可能導致跌倒、骨折、增加失能風險，甚至死亡，而量測小腿圍為亞洲肌少症工作小組訂定肌少症居家風險檢測方法之一。

自 101 年起，基金會推出「健康出動到校園」活動，透過量腰圍和小腿圍學習單作業、教師培訓、OPEN 劇團演出等，寓教於樂讓學童學習健康體位、飲食及運動的重要性；並鼓勵學童和家人轉訓及互動衛教觀念，成為「家庭健康長」。目前以 2 年一次形式辦理，歡迎各校把握今年機會參與！

二、 活動介紹

1. 活動對象：**全國國小中年級(三、四年級)學童**；活動內容：參與量測活動，練習替家人量腰圍/小腿圍及互動健康飲食、運動觀念，將數值記錄於學習單上。
2. **為鼓勵全台學校皆有機會參與，今年活動不限制報名校數**，開放學習單/量尺教材於網站及ibon供各校自行列印，報名+繳回回條即可參加 (詳見 三、活動流程)。
3. 依照繳回學習單回條數量計算回收率，繳件表現佳之國小，分別有「個人獎-教材抽獎」、「團體獎(抽籤)-校園出動」、「團體獎(達標)-班級及學童教具」等豐富獎項。
4. 抽中的10所國小，預計於115年12月~116年2月辦理「校園出動」，邀請OPEN、LOCK人偶到校與學童同歡！ (詳見 四、活動獎勵)

※113-114 年度「千禧健康 OPEN、LOCK」出動到校園成果花絮



OPEN 和 LOCK 帶動跳搖擺健康舞



飲食營養衛教互動遊戲



學習幫師長量腰圍/小腿圍

出動花絮影片
2 分鐘了解活動



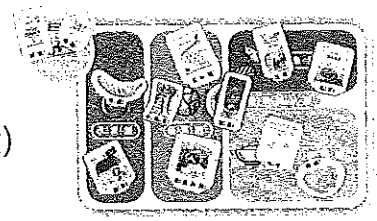
全體歡樂大合照

三、 活動流程與辦法

開放報名 115/9/18~11/06	9 月 18 日起可至千禧之愛健康基金會官網 **以學校為單位**登記報名： https://pse.is/9luenj ✓ 填寫資料包含：(1)中年級學童數/全校班級數、(2)學校聯絡人資訊。 報名成功會立即收到 email，校方即可開始執行量測作業。 官網 活動報名　(給老師) 活動簡章+學習單電子檔
學校執行 115/11/06 收件截止	✓ 請各校自行列印學習單 ※ 雲端下載列印：https://pse.is/9lvm2z ※ ibon 列印代碼：ASUSJI44PNJ9Y 學習單+量尺檔 (若提供家長自印) 【列印說明】 (1) 由學校/班級統一印製發放、或轉請家長自雲端/ibon 自印皆可。 (2) 檔案提供彩色，列印彩色/黑白皆可。 (3) 學習單(必印)：請下載列印，將下方回條剪下繳回；量尺(彈性列印，共 2 款)：家中若無現成量尺可列印此檔使用。 (4) 為方便不同列印需求，提供純學習單檔(A4)、學習單合併量尺檔(A3、B4)，依需求列印即可。 ✓ 雲端提供聯絡簿提醒紙條檔案，供各班級導師自行運用。 ✓ 敬請學校帶領/家長協助學童完成親子量測學習單後，**由導師協助回收紙本學習單回條予校方負責人，以校為單位一同寄回基金會。** ※收件資訊【註明：2026 健康出動到校園】 110206 台北市信義區松高路 9 號 23 樓 千禧之愛健康基金會 (02)8786-0996
線上說明會 115/10/6	✓ 召開線上說明會說明活動內容，10 月 6 日(二)下午 16:00-16:30。歡迎有興趣了解活動內容的校方聯絡人、邀請各班導師上線參與。採線上簽到，Microsoft Teams 視訊會議： https://pse.is/9lzepa
統計回收率+ 結果公告 115/11/20	✓ 學習單回收率=回條寄回數量/登記之中年級人數×100%，各校目標請見附錄說明。 ✓ 11 月 20 日前於基金會官網公告獲選名單(視回收情況得提前公告)。
校園出動+ 達標禮品寄送 115/12~116/2	✓ 10 所出動國小及達標學校之教材寄送，將再與各校聯繫。 ✓ 抽中個人獎的學童，其獎品將轉由學校協助贈送。

四、活動獎勵

達標標準請參考 P.4 附錄



■ 「個人獎」

【參加辦法】繳回回條即可抽獎 (未達該校填答率亦可參加抽獎)

【獎勵】「我的餐盤」磁鐵遊戲教材，共 100 名。

■ 「團體獎」

【參加辦法】全校三~四年級學習單繳件率達標之學校

【獎勵 1-出動抽籤】抽 10 所校園出動-OPEN 和 LOCK 到校相見歡！

✓ 出動日期須依基金會指定日期區間辦理，預計於 115 年 12 月~116 年 2 月辦理。(優先安排於 115 年學年度上學期辦理完成，僅可安排於平日)

✓ 出動內容-40 分鐘之 OPEN 劇團帶動跳、健康體位和均衡營養衛教等歡樂互動

✓ 若抽中校園出動，當天活動鼓勵全校皆可參與！

【獎勵 2-達標就送】該校中年級班級及學童教具

✓ 班級教具禮包(每班一份)-我的餐盤磁鐵大型教具組、健康體位/飲食/運動衛教大海報教材、2027 佈告欄大年曆海報等

✓ 學童學習貼紙教材(每人一份)

五、聯絡資訊

如有相關問題，歡迎洽活動承辦人詢問：

✓ 千禧之愛健康基金會 蔡佳君 主任/營養師
電話 (02)8786-6888#2342
信箱 jessietsai@mail.pec.com.tw

附錄一、學習單填答回收率標準

各校依班級數設有不同繳件率達標門檻，達標學校方具「團體獎」資格。

全校 1~6 年級班級數	校園出動(抽籤) 回填率達標門檻	班級/學童教具(達標就送) 回填率達標門檻
12 班以下	80(含)%以上	90(含)%以上
13-36 班	60(含)%以上	80(含)%以上
37 班以上	50(含)%以上	70(含)%以上

※班級數分層參考教育部《114 年度國民中小學概況統計》

附錄二、「團體獎-校園出動」抽籤資格說明

所有符合出動資格之學校，依各縣市國小數占比進行配額抽籤。

分區	縣市	校數占比	配額
北/基/宜/桃	臺北市、新北市、基隆市、宜蘭縣、桃園市	約 25%	共 2 所
竹/苗/中/彰	新竹市、新竹縣、苗栗縣、臺中市、彰化縣	約 25%	共 2 所
投/雲/嘉/南	南投縣、雲林縣、嘉義市、嘉義縣、臺南市	約 25%	共 2 所
高/屏/花/東/澎/金/馬	高雄市、屏東縣、花蓮縣、臺東縣、澎湖縣、金門縣、連江縣	約 25%	共 2 所

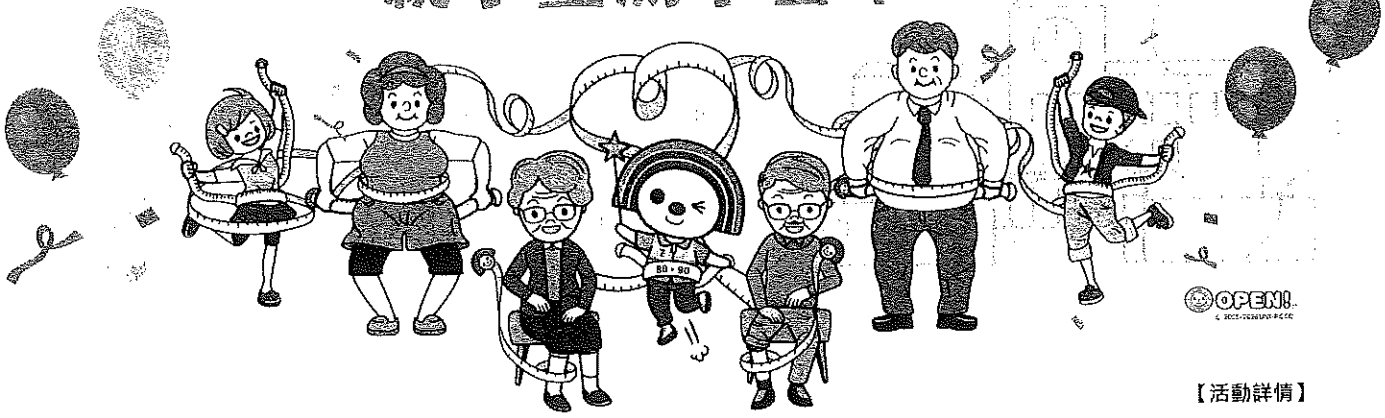
階段一：繳件率達標學校將依附錄二之分區進行抽籤，每分區抽出 2 所，總計 8 所。將酌量依各區實際報名參與之學校數量及班級數規模，進行配額分配及調整。

階段二：為關懷偏遠及原民國小，額外保留出動名額 2 名，依統計處 115 學年列冊之「偏遠地區國小」和「原住民族地區國小」自全台名單中另各抽 1 所，若未有達標之學校，則該名額維持從缺。

財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

2026
健康出動到校園

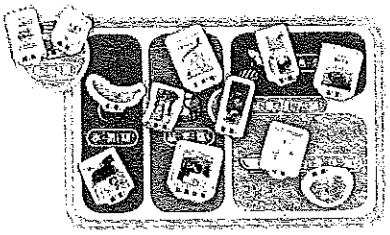
家庭健康長
親子量測學習單



【活動詳情】

【活動說明】

親愛的同學們好：
請跟家人一起學習正確量測腰圍及小腿圍，成為守護家人健康的「家庭健康長」！
繳回學習單回條，OPEN還有準備禮物送給你！

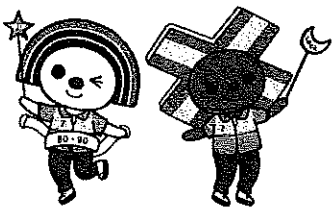


個人獎

【獎　　勵】「我的餐盤」 磁鐵遊戲教材
【參加辦法】繳回回條即可抽獎，共100名

團體獎

【出動抽籤】抽出10所校園出動-OPEN和LOCK到校相見歡！
【達標就送】班級飲食教具禮包+學童學習貼紙教材
【參加辦法】全校三~四年級學習單繳件率達標之學校



請沿此線撕下，將填答完成的學習單回條交給導師(填答請見背面)

【請家長閱讀】

2026「健康出動到校園」親子量測學習單活動辦法

1. 財團法人千禧之愛健康基金會(以下稱主辦單位)依據個人資料保護法等相關規定，蒐集個資告知事項請台端詳閱，台端繳回學習單回條時即視為同意個資條款及活動辦法。
2. 主辦單位就本活動辦法保有解釋、修改及補充權利。如有未盡之處，主辦單位得依適時修正。
3. 個人獎將於2026年11月20日前公告於主辦單位官方網站，並由主辦單位通知，提供獎品予得獎者所屬學校。

【健康活動分享】累積行動值 免費換超商好禮

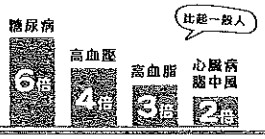
健康ACE 立即下載 uniopen APP
挑戰 健走、量腰、蔬果餐盤



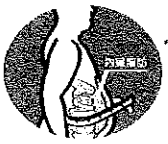
定期量腰圍

預防代謝症候群

代謝症候群患者容易罹患



腰圍八九十，健康常維持



20歲以上成人需注意

男性腰圍 ≧ 90 公分

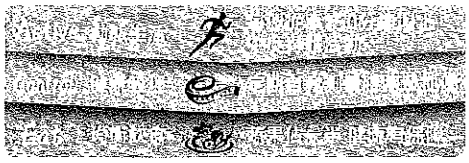
女性腰圍 ≧ 80 公分

腹部肥胖

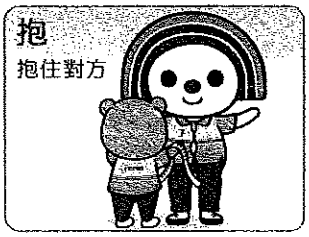
(內臟脂肪堆積太多)

預防三高 遠離代謝症候群

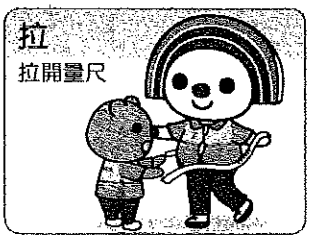
從健康生活型態ACE做起



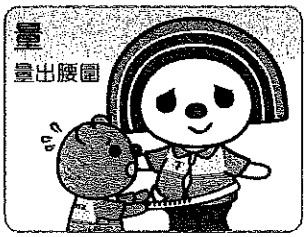
如何正確量腰圍？



① 手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。



② 雙手將量尺沿著腰圍拉開，並通過肚臍。



③ 量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。



④ 如果男性腰圍≧90公分，女性腰圍≧80公分有代謝症候群風險。

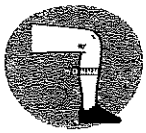
定期量小腿圍

預防肌少症

肌少症患者容易發生



腿圍三三四，行動自由適



中高齡族群開始預防

男性小腿圍 < 34 公分

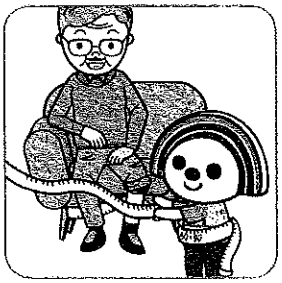
女性小腿圍 < 33 公分

肌肉量較少

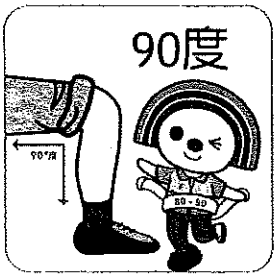


均衡飲食、補充蛋白質，搭配肌力訓練，遠離肌少症！

如何正確量小腿圍？



① 除去小腿覆蓋衣物。



② 採正坐姿，雙腿自然踩地，小腿與大腿呈90度。



③ 以皮尺繞過小腿最寬的位置，量尺保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。



④ 如果男性小腿圍＜34公分，女性小腿圍＜33公分有肌少症風險。

請沿此線撕下，將填答完成的學習單回條交給導師

(1)幫兩位家人量腰圍、小腿圍並記錄

學校_____

班級_____年____班____號

姓名_____

家長簽名_____

我測量的人是 □男生 □女生

他的年齡是 □ 20-29歲 □ 30-39歲

□ 40-49歲 □ 50-59歲 □ 60歲以上

他的腰圍是_____公分 □合格 □不合格

他的小腿圍是_____公分 □合格 □不合格

我測量的人是 □男生 □女生

他的年齡是 □ 20-29歲 □ 30-39歲

□ 40-49歲 □ 50-59歲 □ 60歲以上

他的腰圍是_____公分 □合格 □不合格

他的小腿圍是_____公分 □合格 □不合格

(2)問問家裡大人，他平常每天蔬菜吃幾碗？ 水果吃幾拳頭？ (可塗色或圈起)

你有什麼好方法，能讓家人多吃蔬菜水果？_____

(3)問問家裡大人，中等強度以上運動，他每週運動幾分鐘？(持續10分鐘以上、還能順暢說話但沒辦法唱歌的身體活動)

□30分鐘以下 □30-60分鐘 □60-90分鐘 □90-150分鐘 □150分鐘以上

你有什麼好方法，能讓家人可以多運動？_____