



千禧之愛健康基金會 2020 年

「家庭健康糾察隊」

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「家庭健康糾察隊」，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。)



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



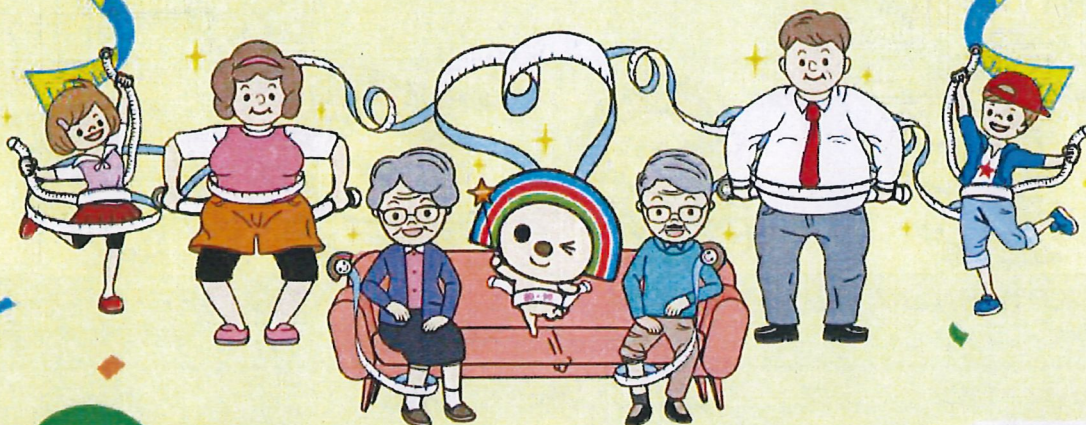
學號：_____

請家長共同閱讀

姓名：_____

家庭健康長

Family Health Leader



活動內容

擔任家庭健康長，幫家中長輩量測腰圍或小腿圍，將量測結果記錄於活動網站。

→ <https://school.1000-love.org.tw/>

活動期間

109年7月15日至109年8月31日



掃描QR Code
進入活動網站



獎勵項目

上網填答



OPEN小將
獨家造型捲尺

全台抽出500名

第一重



搶先讓OPEN小將
到校園與你同樂

全台僅限5所國小

第二重

爸爸、媽媽、爺爺、奶奶請注意

定期量腰圍

預防代謝症候群

代謝症候群患者
容易罹患

糖尿病

6倍

高血壓

4倍

高血脂

3倍

心臟病
腦中風

2倍

比起一般人

腰圍八九十，健康常維持

爺爺、奶奶還要多注意一項

定期量小腿圍

預防肌少症

肌少症患者容易發生



跌倒骨折



失能



臥床

腿圍三三四，行動自由適



我如何幫爸爸、媽媽、爺爺、奶奶量腰圍？

(簡易記憶版)



腰圍

20歲以上成人

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)

抱
抱住對方



1 手拿量尺雙手環抱住家人腰圍。

拉
拉開量尺



2 雙手將量尺沿著腰圍拉開。

量
量出腰圍



3 量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。

有代謝症候群風險



4 謹記腰圍八九十，健康常維持！判斷是否超標。

腰圍
男 ≥ 90 cm
女 ≥ 80 cm

檢測場所：居家

居家

醫院

醫院

醫院

請家長
閱讀

腹部
肥胖

血壓
偏高

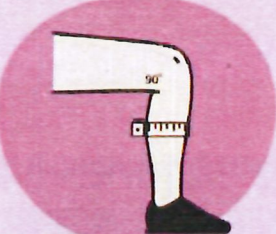
血糖
偏高

HDL-C
偏低

三酸
甘油酯
偏高

5項指標中含有3項或以上，
則是代謝症候群。

我如何幫爺爺、奶奶量小腿圍？



小腿圍

50歲以上成人開始預防

男性小腿圍 < 34 公分
女性小腿圍 < 33 公分

肌肉量較少



1 除去小腿覆蓋衣物。



2 採正坐姿，雙腿自然落地，小腿與大腿呈90度。



3 以皮尺繞過小腿最寬的位置，皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。



4 量取小腿圍公分數。
※50歲以後即可自我檢測小腿圍，提早預防肌少症。
※65歲以上長者若小腿圍不合格，則建議就醫評估。

檢測場所：醫院

居家/醫院

醫院

醫院

請家長
閱讀

肌少症
(65歲以上)

=

肌肉
量較少

+

肌力
不足

活動力
較差

量測小腿圍僅是評估肌少症風險的其中一項指標，
65歲以上長者可就醫診斷是否為肌少症。

更多代謝症候群與肌少症的衛教資訊請至活動網站查詢！

<https://school.1000-love.org.tw/>