

千禧之愛健康基金會 2017 年

「打擊腹部肥胖，健康出動到校園！」

活動說明



一、活動目的：

1. 本活動與台北醫學大學、輔仁大學、師範大學及文化大學合作持續舉辦，由營養相關學系學生戲劇表演、遊戲等活動，以輕鬆愉快的互動方式帶領國小學童認識腹部肥胖的健康風險，學習代謝症候群防治觀念，播下健康的種子期望學童帶動家長一同重視肥胖與代謝症候群，讓維持正常體位的觀念自小扎根，且從小培養健康飲食、規律運動等健康的生活型態。
2. 代謝症候群為成人之腰圍過大、血脂異常、血糖血壓過高之群聚現象，其相關疾病如糖尿病、高血壓、心血管疾病等致死率超過癌症。國民健康署 2007 年三高調查顯示 20 歲以上成人代謝症候群盛行率約 20%，致使國內三高疾病醫療成本居高不下。另根據 2014 年教育部學生健康資訊系統資料，國小學童過重及肥胖率為 29.0% (男學童 32.8%，女學童 24.9%)，其未來可能衍生慢性疾病，或隨年齡增長，影響擴大，實不可輕忽！有鑒於兒童體位及飲食行為與其家長的體位、飲食行為及教養方式有密切關聯，加上成人腰圍過大問題與兒時的體位及飲食生活習慣不良有高度相關。
3. 千禧之愛健康基金會自 2006 年起持續向國人宣導「腰圍八九十，健康常維持」以及「實踐 3D 健康生活，打擊代謝症候群」觀念，期能改善國人認知不足及多吃少動的生活習慣。自 2012 年起出動至全台 21 縣市 44 所國小舉辦「健康出動到校園」活動，自 2016 年起更與大專院校營養相關學系合作，持續教育學童及家長一同重視肥胖與代謝症候群，活動好評不斷。

二、 時間：

1. 活動日：**請安排於 2017 年 11 月 27 日至 12 月 15 日**
2. 所需時間：60 分鐘
3. 活動日期將與大專院校學生時間配對媒合



活動花絮影片可掃描

QR Code 參考

活動日執行流程：

活動內容	活動說明	
認識健康腰圍的意義	介紹腰圍過粗可能引起的三高慢性病風險。	
家庭行動劇演出	透過家庭戲劇演出不良生活習慣可能造成代謝症候群等疾病風險，並建議孩子提醒父母養成正確飲食及運動習慣，共同營造健康家庭氣氛。	
量腰圍教學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學童「抱、拉、量」量腰圍方式 2. 認識健康腰圍標準，並請回家替家長量測。 	
營養小學堂	健康飲食教學活動，以互動式遊戲教育學童如何辨別健康飲食，並學習拒絕高油、高糖食物。	
運動比一比	透過運動競賽遊戲提醒學童增加日常體能活動及運動量。	

三、 對象：

本活動針對 3 至 5 年級學童，可採單一年級報名。

四、 活動經費：

本活動基金會將全額贊助辦理，名額有限，有意願者請及早報名。(請填寫附件報名表)

五、 教材：

本活動將發贈給每位參與學生一份「打擊每太飽腰圍糾察隊 學習包」，內含學生手冊及家長手冊。學生手冊內含互動遊戲及趣味教學漫畫，內容請參考附件或來電向本基金會索取。

六、 學校配合內容：

活動前 2 週：

1. 前測問卷發放及回收：請老師發放「家長生活習慣與代謝症候群認知前測問卷」請全校家長填寫並回收。

活動後協助：

1. 「教材學習包」發放：其中包含學生手冊、家長手冊、家長生活習慣與代謝症候群認知後測問卷。
2. 學習單填寫回收：請學童填寫學生手冊中第19頁的「飲食&健康學習單」驗收學習成果，回家量取家人腰圍(至少二人)記錄於單上，並請家長閱讀「家長衛教手冊」，並在學習單上簽名確認，完成後撕下繳回給老師。

3. 後測問卷發放回收：由老師協助請學童家長填寫「家長生活習慣與代謝症候群認知後測問卷」並回收。



學校配合重點事項：

- 校方指派窗口聯絡人(以下簡稱負責窗口)與基金會協調辦理時間、方式，並協助問卷及教材發放、回收事宜。
- 場地：以活動中心或視聽教室為主，請協助租借場地
- 準備物品：麥克風 4-5 支(小蜜蜂也可)、投影機及投影布幕、
- 相關問題請洽活動承辦人：高繪雯 專案經理，聯絡電話(02)8786-0996。

《關於千禧之愛健康基金會》

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，號召十多位具代表性醫學、營養、食品科學之專家學者，結合統一企業集團之食品製造優勢及流通平台共同投入預防醫學社會教育。以不斷透過廣播、健康講座、研討會、新聞報導、公益廣告、民眾衛教、單張叢書等活動，教育民眾預防慢性病及健康飲食的觀念，受到各方的肯定。

2006年起，基金會結合產、官、學力量，發起代謝症候群的公益宣導，陸續倡導「腰圍八九十 健康常維持」、「實踐 3D 健康生活 遠離代謝症候群」觀念，期待全民能透過實踐控制腰圍與三高、健康飲食、多運動之 3D 健康生活，一同打擊代謝症候群。2010年8月基金會因推動台灣代謝症候群防治觀念有成，榮獲國際食品科技聯盟之消費者科學教育全球食品工業獎，為亞洲唯一獲此殊榮之單位。



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

附件一：活動報名表財團法人千禧之愛健康基金會

「健康出動到校園」- 報名表

報名資料		※請務必填寫以下資訊
學校名稱：		
通訊地址：		
全校學生人數：		全校教師人數：
健康促進學校： <input type="checkbox"/> 是，推動領域_____； <input type="checkbox"/> 否		
預計活動日期及時間：(11/27-12/15 中多填幾個日期媒合度較高) _____月_____日 時間：_____ _____月_____日 時間：_____		
活動形式： <input type="checkbox"/> 家庭日 <input type="checkbox"/> 運動會 <input type="checkbox"/> 園遊會 <input type="checkbox"/> 親子日 <input type="checkbox"/> 其他_____		
參與年級： <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 其他_____		
參與人數： _____人		
聯絡人：		職稱：
聯絡電話：		行動電話：
聯絡人 e-mail：		
<p>※請將本報名表連同 貴校最新學童體位測量統計表(含比率)， mail 至 wendykao@mail.pec.com.tw 信箱當中，本會將主動與您連絡。</p> <p>※因活動名額有限且經費由基金會全額贊助，為使活動發揮最大效益，煩請校方協助配合。</p>		

附件二：學習包教材

學生手冊-封面



學生手冊-學習單(填寫家長腰圍)

財團法人 千禧之愛健康基金會 HEALTH FOUNDATION OF MILLENNARY LOVE

本計畫由 第一陽光 支持贊助

腰圍 80-90 健康常維持

家庭腰圍紀錄單

(※請填二項紀錄即可)

爸爸：年齡 歲，腰圍 公分，合格 超標

媽媽：年齡 歲，腰圍 公分，合格 超標

爺爺：年齡 歲，腰圍 公分，合格 超標

奶奶：年齡 歲，腰圍 公分，合格 超標

◆ 如何正確量測腰圍(簡易記憶版)

1. 謹記量腰圍的口訣：「地、拉、量」。
2. 地：手拿量尺，雙手環抱住家人腰圍。
3. 拉：雙手將量尺拉著腰圍拉緊。
4. 量：量尺保持水平，並檢視刻度即是腰圍數值。

◆ 我已請家長閱讀「我和家人的健康3D生活」，家長簽名：_____

學生手冊-教學漫畫

腰圍標準是多少？



學生手冊-趣味健康飲食
教學遊戲

財團法人 千禧之愛健康基金會 HEALTH FOUNDATION OF MILLENNARY LOVE

找找不一樣和食物連連看

眼圍觀察或找碴，請在右圖上圈出與左圖 10 處不一樣的地方。

恭喜你成功找出兩種圖不一樣的地方，但你知道這些食物的差異嗎？每種食物都有專屬的功能，可以提供身體成長的元素，均衡飲食才能吃出各種營養，讓我們來連連看，幫食物和牠的特點做配對吧！

	<input type="checkbox"/>	富含鈣質，可以幫助牙齒健康、骨骼強壯
	<input type="checkbox"/>	豐富維他命和纖維，增進抵抗力、促進腸蠕動
	<input type="checkbox"/>	奶類自然又好喝，促進含磷量高強骨力
	<input type="checkbox"/>	優質蛋白質，幫助肌肉、促進骨力
	<input type="checkbox"/>	酥酥甜甜真美味，可能地吃好多層長胖

食物連連看

家長手冊-封面



家長手冊-認識代謝症候群

我是代謝症候群嗎？

代謝症候群是腹部肥胖、高血糖、高血壓、血脂異常等一群代謝危險因子群聚現象，診斷標準如下：

代謝症候群診斷標準		
危險因子	異常值	我的數值
腹部脂肪堆積	男性腰圍 ≥ 90cm(35.5吋) 女性腰圍 ≥ 80cm(31.5吋)	
血壓增高	收縮壓 ≥ 130mmHg 舒張壓 ≥ 85mmHg	
好的膽固醇(HDL-C)過低	男性 < 40mg/dl 女性 < 50mg/dl	
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl	
空腹血糖值上升	空腹血糖值 ≥ 100 mg/dl	

資料來源：國民健康署

20歲以上成人，若5項指標中符合3項，請盡速就診；若符合1~2項，則為代謝症候群的候選人，請改變生活習慣來預防及改善。

家長手冊-均衡飲食

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

<營養均衡的各類食物>

每天均衡攝取六大類食物，能夠獲得足夠熱量及各種必須營養素，以維持身體機能。均衡的營養也是孩子生長發育的重要因素，無論是自製或外食，家長可以挑選以下推薦食材，為自己和孩子的營養加分。

<親子體位、飲食及教養相互影響圖>

研究顯示父母的體位會直接影響兒童的體位，且父母教養方式會與兒童飲食行為互相影響。因此請爸爸媽媽從現在起成為孩子的典範吧！

資料來源：Behavioral Mediators of Family Resemblance in Eating and Weight Status, Birch 2002

家長手冊-維持動態生活

3 Do Exercise 維持動態生活與運動習慣

世界衛生組織建議成人每週累積達150分鐘的中等費力身體活動，您可以依據體能活動金字塔的建議，增加平日的動態活動，並挑選您喜歡的運動來執行，以培養規律運動的習慣，有助於降低代謝症候群發生率。

資料來源：美國運動醫學會

<和寶貝一起來做運動>