

## 2021 年「家庭健康長」活動介紹

各位家長您好：

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」。

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。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，舉辦「千禧健康 OPEN 小將 健康出動到校園」，透過 OPEN 小將及每太飽家庭行動劇演出、營養遊戲、親子健康生活學習單等活動內容，培訓學童成為腰圍糾察隊，回家幫父母量腰並將代謝症候群防治觀念帶入超過 3 萬個家庭。隨著高齡社會來臨，2020 年起將培訓國小學童成為「家庭健康長」，除了延續往年幫家人量測腰圍之外，此次也採用亞洲肌少症工作小組公佈之標準，宣導肌少症自我檢測觀念。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。透過量測小腿圍檢測肌少症風險，提醒 50 歲以上民眾可提早預防肌少症。

千禧之愛健康基金會贈送了免費的量尺與學習單，鼓勵學童於暑假期間替家人量測腰圍或小腿圍，並記錄於本活動網站，提醒各位家長從數據來檢視自身健康。本活動希望藉由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，也從小培養健康飲食、規律運動等健康生活型態觀念。

### ※歷年成果

千禧之愛健康基金會自 2012 年起，推出「千禧健康 OPEN 小將 健康出動到校園」代謝症候群宣導活動，共走訪了 21 縣市、56 所國小；2017 年至 2019 年與縣市衛生局及教育局處合作辦理國小學童暑期量腰作業；2020 年起擴大舉辦「家庭健康長」暑期親子量測作業，推動代謝症候群與肌少症防治，提醒各位家長們從數據來檢視自身健康。活動推出至今，共觸及超過 30 萬名學童及其家長，希望藉此呼籲家長們多重視腰圍及小腿圍標準、養成正確飲食運動習慣，避免代謝症候群或肌少症找上門。

