

2022 年校園活動「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」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「代謝症候群」與「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。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。而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為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」活動，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，贈送學校免費量尺與學習單，培訓學童幫家人量腰圍，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，也加入量測小腿圍教學，轉訓肌少症自我檢測觀念。

※歷年成果與本次活動

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、72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54萬名師生與家長，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。

2023年適逢本基金會20周年，推出特別版「邀請OPEN！元氣校慶開幕式」，邀請OPEN小將、LOCK小醬到校參與校慶，帶領學童學習原有量腰圍及小腿圍等技巧外，還將加重營養與健康體位觀念，使活動更多元豐富歡樂。

