



## 111~112 年度「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」活動簡章

### 壹、活動目的

有感於國家醫療支出增加及高齡化社會，民國 92 年統一企業、統一超商共同捐助成立財團法人千禧之愛健康基金會，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，定期量測與控制腰圍大小能預防代謝症候群；
2. 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檢測方法<sup>1</sup>之一。

有鑒於此，本基金會自民國 101 年起推出「千禧健康 OPEN 小將健康出動到校園」活動，透過教師培訓、OPEN 劇團演出、量腰/小腿圍學習單作業，深入國小培訓學童健康體位概念，同步讓學童轉訓家人代謝症候群及肌少症防治觀念。

註<sup>1</sup> 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.

### 貳、活動介紹

根據上述理念，今年將開放邀請 60 所國小三、四年級學童參與量測活動，替家人量腰/小腿圍，轉訓代謝症候群與肌少症防治觀念。

為鼓勵學童參與，量測學習單回填率表現優良之國小學童可獲得「我的轉轉餐盤」限量教材。此外，112 年適逢本基金會 20 周年，將推出特別版「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，有利於兒童肥胖與成人代謝症候群、肌少症防治。

※110~111 年度「千禧健康 OPEN 小將、LOCK 小醬」出動到校園花絮：



高雄市博愛國小  
帶動跳搖擺健康舞



台南市中洲國小  
與 OPEN 小將、LOCK 小醬合照



桃園市大湖國小  
飲食營養衛教互動遊戲



### 參、活動對象

111 學年度全台灣國小三、四年級學童，如欲調整請來電洽詢。

### 肆、活動流程與辦法

流程	日期	辦法
學校報名	111/10/17   111/11/11	<p>1. 名額：開放 60 所國小報名，各縣市配額說明詳見附錄一，採先登記先錄取制，每校限填一次。</p> <p>2. 報名：於活動網站後台①登記中年級學童數、②填寫校慶日預約舉辦「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」日期。 ※報名操作請見附件二、111~112 年度「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」活動網站後台報名說明。 活動網站後台網址：<a href="https://pse.is/3dc5n5">https://pse.is/3dc5n5</a></p> <p>3. 錄取名單將於 111 年 11 月 15 日發文公佈。</p>
教材配送	111/11/25 之前	依各校登記中年級學童人數配達教材，贈予每位參與學童量尺與量測學習單各乙份。
導師輔導 親子完成 事項	111/11/28   111/12/23	<p>1. 主要任務—回填學習單：學童幫家人量測腰/小腿圍，並完成量測學習單繳回給導師。</p> <p>2. 加碼任務—線上登錄！完成可再領加碼禮！</p> <p>(1) 親子將量測值登錄於「活動網站」 (<a href="https://school.1000-love.org.tw/">https://school.1000-love.org.tw/</a>)</p> <p>(2) 請家長將量測值登錄於「健保快易通 APP」</p> <p>(3) 請家長於國民健康署「慢性疾病風險評估平台」 (<a href="https://reurl.cc/dWY8Rk">https://reurl.cc/dWY8Rk</a>)測試慢性病風險</p>
寄回 學習單	111/12/28 之前	以學校為單位，於 111 年 12 月 28 日前將學習單回條依座號排序後寄回基金會。
統計學習 單回填率	111/12/28   112/01/06	量測學習單回填率=學習單回條寄回數量/登記之中年級人數×100%



流程	日期	辦法
<p>抽出 得獎學校</p>	<p>112/01/06</p>	<p>1. 主要任務—<u>回填學習單獎勵說明</u></p> <p>(1) 「<u>我的轉轉餐盤</u>」<u>限量教材</u>：量測學習單回填率達90%(含)以上之國小，繳回學習單學童即可獲得「我的轉轉餐盤」教材乙份。</p> <p>(2) 具抽「<u>邀請 OPEN！元氣校慶開幕式</u>」<u>活動資格</u>：</p> <p>① 依各校班級數分層，量測學習單回填率分別達93%(含)、95%(含)及97%(含)以上之國小具抽獎資格，共抽出10所獲獎國小，各層獲獎名額將依各層達標國小數比例分配，<u>班級數分層定義詳見附錄二</u>。</p> <p>② 「<u>邀請 OPEN！元氣校慶開幕式</u>」活動預計於112年3月~12月間辦理，建議安排於校慶日做為校慶開幕活動，但最終活動日仍將由雙方協議定之。每場活動時間約40分鐘，含劇團人偶、講師、衛教教材等費用，而本次還將為校慶主題提供每位學童「<u>OPEN！校慶元氣餐盒</u>」，活動經費約為十萬元整/場，<u>基金會將以全額贊助方式辦理</u>。</p> <p>2. 加碼任務—<u>線上登錄加碼禮說明</u></p> <p>(1) 活動網站登錄：全班皆將量測值登錄於活動網站，再贈與該班每位師生「<u>OPEN 小將 BMI 轉盤</u>」乙份。</p> <p>(2) 「<u>健保快易通 APP</u>」登錄：登錄後將數值截圖上傳至指定平台，家長可獲5元7-ELEVEN購物抵用金。</p> <p>(3) 「<u>慢性疾病風險評估平台</u>」登錄：登錄後將風險結果截圖上傳至指定平台，家長可獲5元7-ELEVEN購物抵用金。</p> <p>※上傳指定平台方法將於錄取後發放之量測學習單說明。</p>



流程	日期	辦法
公布 獲獎學校	112/01/09 起	寄送獎勵教材、發送購物抵用金與安排舉辦「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」活動日期。

快進入活動網站後台報名參加！讓 OPEN 小將、LOCK 小醬幫學校慶生！

→ 進入活動網站後台網址：<https://pse.is/3dc5n5>



①登記中年級學童數、②填寫校慶日

--相關問題請洽活動承辦人：吳文惠 專案經理，聯絡電話(02)8786-0996--

### ※歷年活動花絮

2012-2016 年「千禧 OPEN 小將 健康出動到校園」共走訪 21 縣市 56 所國小；

2017-2019 年改變活動形式，與縣市合作辦理國小學童暑期量腰作業；

2020-2021 年擴大舉辦「家庭健康長」作業並重啟「健康出動到校園」。

2012 年台東縣東海國小/  
與縣政府聯合記者會



2012 年南投縣名間國小



2013 年屏東縣仁愛國小/  
與縣政府聯合記者會



2013 年嘉義縣大同國小/  
與縣政府聯合記者會



2014 年台南市東光國小/  
與市政府聯合記者會



2014 年新北市樹林國小/  
與市政府聯合記者會



2015 年高雄市阿蓮國小/  
與市政府聯合記者會



2016 年金門縣中正國小



2020 年台南市仁愛國小/  
與市政府聯合記者會



2020 年金門縣金湖國小



2021 年屏東縣新生國小



2021 年桃園市內定國小





### 附錄一、各縣市報名配額分層

各縣市配額依「各縣市國小數佔全台灣國小數百分比」分層計算，  
各分層配額數如下表所示：

縣市分層	國小數占比	配額
臺中市、高雄市、新北市、桃園市、 臺南市、雲林縣、屏東縣、彰化縣	≥ 6%	36
臺北市、新竹縣、苗栗縣、嘉義縣、 臺東縣、花蓮縣、南投縣	3%-6%(不含)	18
澎湖縣、基隆市、新竹市、嘉義市、 金門縣、連江縣、宜蘭縣	< 3%	6
總計		60

※統計資料來源：教育部統計處縣市別校數統計表

### 附錄二、抽「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」資格班級數分層定義， 與量測學習單回填率目標

全校 1~6 年級班級數	抽「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」資格 量測學習單回填率目標
12 班以下	97(含)%以上
13-24 班以下	95(含)%以上
25-36 班	93(含)%以上

※班級數分層參考教育部《國民小學及國民中學設施設備基準》學校規模定義。

