

苗栗縣「2024 與健康共識」家庭健康 GO 實施方案

一、前言

代謝症候群不是一種特定疾病，而是一個健康的危險訊號，通常伴隨著高血糖、高血壓、高膽固醇等症狀，罹患心血管疾病、糖尿病等風險高。在20-64歲民眾中，4個即有1位罹患代謝症候群，其中男性的盛行率(30.4%)高於女性(19.7%)，罹患代謝症候群會增加2-6倍糖尿病、心血管疾病的發生風險，但可及早預知及管理，是具可逆性，才能預防後續慢性病的發生。本縣運用本局發展健康日誌APP及親子互相關懷方式，記錄每天健走步數、均衡飲食紀錄、體重紀錄、及觀看影音課程，進而維持健康體位，預防代謝症候群。

二、方案目的

- (一)提升民眾對代謝症候群的認知。
- (二)宣導代謝症候群自主照護方法。
- (三)期望從學童開始，建立健康促進及健康管理概念。

三、辦理單位

- (一)指導單位：衛生福利部國民健康署
- (二)主辦單位：苗栗縣政府衛生局
- (三)協辦單位：苗栗縣政府教育處

四、參與資格：

- (一)苗栗縣國民小學3年級學生及家長。
- (二)設籍、居住、工作、就學或在本縣市活動的民眾(含非本國籍人士)。

五、執行期間：113年4月1日至113年5月31日止。

六、執行方法

同學關懷親愛的家人

- (一)請同學提醒及協助家長依下列步驟執行：

1.請掃 QR code 下載健康日誌 APP。



2.會員姓名：請自行填列 OO 國小(學校名稱)0000(名牌號碼)家長，如：建功國小 3101 家長 1；多位家長參與者則依序，如建功國小 3101 家長 2、3…6。

3.生理量測每週至少填列一次體重、血壓。

4.觀看「代謝症候群防治」影音課程並於觀看影片後進行問卷調查。

5.每天睡前提醒家長點計步日記，建議每天至少 7,000 步(1,000 步可獲得 1 點)。

6.紅利點數可至會員中心，點數查詢中查看。

7.鼓勵執行家長每星期固定一天量體重及血壓，隨時注意自己身體變化。

家長關懷親愛的同學

(二)請學生每日完成作業

1. 跳繩每天至少300下。

2.完成後，請家長於好寶寶健康集點卡上簽名。

3.學生於活動期間每天跳繩300下，方可參與家長紅利點數獎勵活動方案。

七、紅利點數計算方式：

(一)血壓監測:參加者建議至少每週測量一次;有高血壓者血壓控管量測以 722

原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、

「2」每次量兩遍，可獲得點數 2 點/次。

(二) 體重監測：參加者除登錄第一次體重外，建議至少 1 個星期或每天將體重資料登錄於健康日誌 APP，可獲得紅利 2 點/次。

(三) 手機計步每 1,000 步，可獲得點數 1 點。

(四) 觀看「代謝症候群防治」影音，及相關衛教，可獲得點數 1 點/部。

(五) 觀看「代謝症候群防治」影音後，填寫課後問卷每回答 1 題，可獲得點數 1 點。

八、獎勵方法：

(一) 校園推動獎：為鼓勵學校推動學生及家長參與家庭健康 GO 方案，紅利點數累計點數最多之學校，各組別取前 3 名，如下表。

組別	3 年級 班級數	名次	獎勵
1	1 班	第一名	獎狀 1 只及 2,000 元禮卷或等值獎品
		第二名	獎狀 1 只及 1,500 元禮卷或等值獎品
		第三名	獎狀 1 只及 1,000 元禮卷或等值獎品
2	2-4 班(含 4 班)	第一名	獎狀 1 只及 2,000 元禮卷或等值獎品
		第二名	獎狀 1 只及 1,500 元禮卷或等值獎品
		第三名	獎狀 1 只及 1,000 元禮卷或等值獎品
3	5-12 班(含 5 班)	第一名	獎狀 1 只及 2,000 元禮卷或等值獎品
		第二名	獎狀 1 只及 1,500 元禮卷或等值獎品
		第三名	獎狀 1 只及 1,000 元禮卷或等值獎品

(二) 學生個人獎：為鼓勵學生及家長重視健康體位及預防代謝症候群，每校獎勵學生累計紅利點數最多及完成好寶寶健康集點卡之學生，每校以學生數分組取前 1-5 名，如下表。

組別	3 年級學生數	名次	獎勵
1	15 人(含)以下	第一名	300 元禮卷或等值獎品
2	16 人(含)-49 人	第一名	300 元禮卷或等值獎品
		第二名	200 元禮卷或等值獎品
3	50 人(含)-99 人以上	第一名	300 元禮卷或等值獎品
		第二名	200 元禮卷或等值獎品
		第三名	100 元禮卷或等值獎品
4	100 人(含)-199 人以上	第一名	300 元禮卷或等值獎品
		第二名	200 元禮卷或等值獎品
		第三-四名	100 元禮卷或等值獎品
5	200 人(含)以上	第一名	300 元禮卷或等值獎品
		第二名	200 元禮卷或等值獎品
		第三-五名	100 元禮卷或等值獎品

(三)學生參加獎：為鼓勵學生參與家庭健康 GO 方案，凡完成好寶寶健康集點卡且家長加入會員參與活動之學童，可獲得一份精美小禮物。

(四)學生獎項由本局函文教育處轉知各學校，由學校派員至各衛生所領取禮卷或禮品，並自行頒贈學生。

(五)會辦相關人員請各單位依相關辦法惠予敘獎鼓勵。

九、 注意事項

(一)獎勵商品禮卷以實物為準，不得要求折換現金或兌換其他產品。

(二)本活動本局保有隨時修正、暫停或終止活動之權利，同時有權對本活動之一切事宜作出解釋權及裁決權。

(三)本局將安排公開表揚，頒獎時間及地點將另行通知；或依主辦單位通知期限，至本局領取獎勵，未於期限內領獎者視同放棄權益。如欲放棄獎勵商品禮卷，需填具放棄請領獲獎商品禮卷棄權切結書(如附件)。

(四)本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並於本局網站公布。

放棄請領獲獎商品禮卷棄權切結書

立切結書公司(機構)_____因_____
之故確定放棄領取苗栗縣政府衛生局「苗栗縣「2024 與健康共識」家庭
健康 GO 實施方案」獎勵商品禮卷之權利，絕無異議，特立此切結為證。

特此聲明

公司(機構)名稱：(請用大小印)

公司(機構)負責人：

統一編號：

郵遞區號及地址：

中 華 民 國 1 1 3 年 月 日

備註：

1. 請公司(機構)填寫、蓋章後·掛號寄回衛生局
地址：356 苗栗縣後龍鎮光華路 373 號
註明：苗栗縣政府衛生局保健科林小姐收
2. 請於領獎前二十個工作天前寄回以便作業·謝謝!!