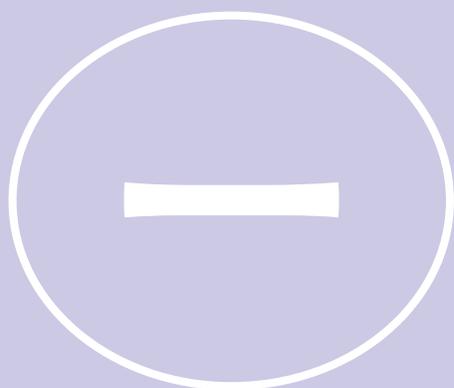


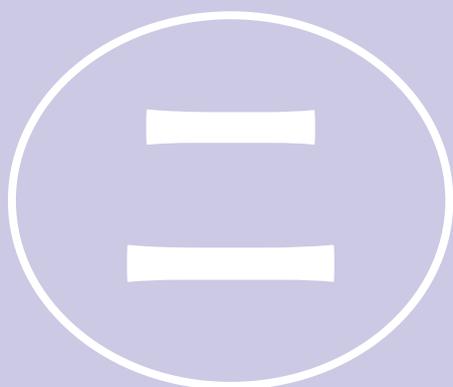
03	基金會宗旨	08	董事顧問群
05	董事長與執行長的話	10	歷年累計成果
06	捐助人與基金會組織架構	12	2021-2023 年大事紀

---



## 代謝症候群防治

18	什麼是代謝症候群
20	89 量腰日
28	全國健康日
32	千禧血壓站
36	健康出動到校園



## 肌少症防治

40	肌少症介紹
42	肌力報到活力操



## 營養教育

- 44 我的餐盤 我的健康色
  - 48 蔬果佔一半 地球更友善
- 



## 疾病知識教育

- 50 千禧之愛預防醫學公益講座
  - 54 「健康線上午茶會」專家受訪影片
- 



## 20週年特別活動

- 56 「陪你過好 健康到老～照顧父母長壽秘訣」  
演講暨專家對談
  - 58 千禧之愛健康基金會 20週年代謝症候群  
回顧與展望研討會
  - 60 千禧二十 健康落實～青年社區健康服務  
全國競賽
- 

62 SDGs 永續發展目標

63 未來展望

## ♥ 基金會宗旨 ♥

有感於國家醫療支出增加、高齡化社會來臨，統一企業與統一超商於 2003 年捐助成立「財團法人千禧之愛健康基金會」，邀請醫學、營養、食品科學領域之專家學者共同投入預防醫學及營養保健社會教育。

# 預防醫學 營養保健



### 社會教育

#### 推廣風險指標

89 量腰日、健康出動到校園、  
肌力操推廣

#### 促進自我檢測

全國健康日、千禧血壓站

#### 疾病知識教育

預防醫學講座、青年社區服務  
競賽、認知度調查

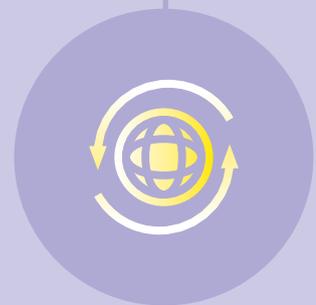
#### 提升營養認知

我的餐盤 我的健康色



### 研究發展

舉辦學術研討會



### 國際學術交流

邀請、贊助外國學者來臺  
交流與分享

## ♥ 董事長的話



2023年10月起是千禧之愛二十週年，回顧基金會歷經蔡敬民教授、孫璐西教授，蔡克嵩教授三任董事長，基金會努力推動代謝症候群防治宣導已有一定基礎，於健檢法規面、社區活動面、廣告宣傳面都有既定的作法與相當成效，因此由我接手之後也才能再帶領團隊繼續深耕。對於千禧二十後的幾點新方向：

1. 代謝症候群防治升級，希望民衆從可自我量測的腰圍、血壓，將三項血液指標也囊括進來，進一步提升至全面五項指標的宣導。
2. 強化與國家政策配合，除了與國健署，也和健保署合作，真正兼顧「防」與「治」的完整宣導。
3. 提昇偏鄉及原民照顧，增加活動資源。

爲此，我們執行團隊也就動了起來。2023年起「89量腰日」開始完整推動代謝症候群防治觀念；也同時採納國健署「慢性疾病風險評估平臺」及健保署「健保快易通APP」成爲我們推展活動的重要一環；更將肌少症防治活動帶到臺東縣社會處合作，率先贊助臺東37個社區據點，凡長輩練習肌力操就一週二次免費供應高蛋白乳品飲料。同時間基金會還籌辦了幾項二十週年紀念活動，爲千禧二十做最好的回顧與展望。

當然，隨智慧化甚至AI的進展，以及大家對永續的覺醒，可預期大環境將變動更快，但基金會仍將秉持紮實的腳步，善用民間力量，共同推動社會對預防醫學、營養保健的需求。

千禧之愛健康基金會 董事長

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes that form the name 'Sun Luoxi'.

## ♥ 執行長的話



回顧這二十年來，千禧之愛累積最大的成就自然是代謝症候群防治與健康腰圍的宣導工作。這當中包含 2011 年成功說服(時)勞委會及(時)國民健康局將「腰圍」納入「勞工健康保護規則」與「成人預防保健服務」健檢項目，使其一舉成爲全國成人都會注意的生理指標，並自當年起訂每年 8 月 9 日爲「89 量腰日」，宣導「腰圍八九十 健康常維持」可遠離三高慢性病的觀念。此項工作的成績可自 2021 年全國網路市調，高達 70% 民衆能記憶男 90、女 80 公分的腰圍標準得到驗證。

爲此，2023 年我們特別舉辦一系列的二十週年回顧與展望活動，含長壽秘訣特別講座、學術研討會、全新公益廣告「代謝症候群指標 5 遠 3」、健康出動到校園「OPEN! 元氣校慶開幕式」、青年社區健康服務全國競賽—獎勵健康科系大學生到更多社區服務延續千禧精神。

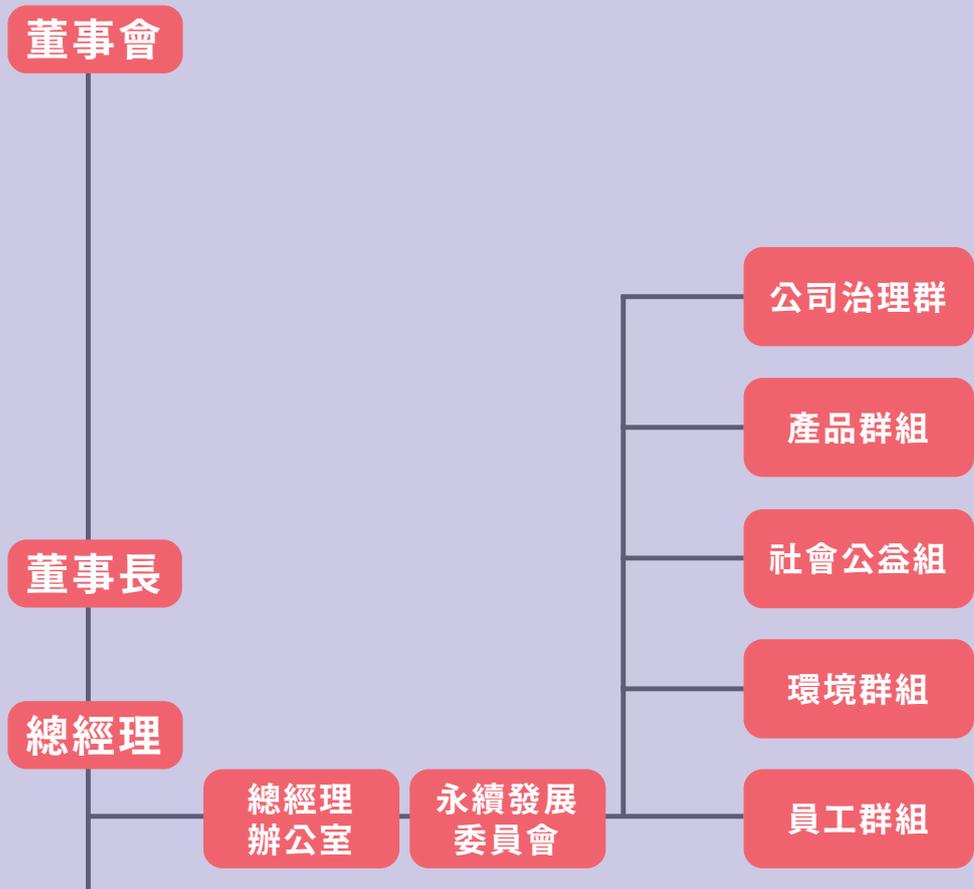
而最大的改變則是在許董事長的帶領下，我們開始將代謝症候群防治宣導重點，自腰圍提升至完整五項指標，因此如何教育民衆完全理解同時仍不忘量腰，成爲團隊下一階段的挑戰。而因國家高齡化必須趕緊宣導的長者肌少症防治，也開始於社區據點及超高齡縣市展開。

最後，永續與 AI 議題的影響力也正改變著公益活動的企劃與執行，因此我們還是得戰戰兢兢地前行，才不負歷屆董事長的傳承，全體董事、顧問的指導，以及捐助人統一企業、統一超商的期待。

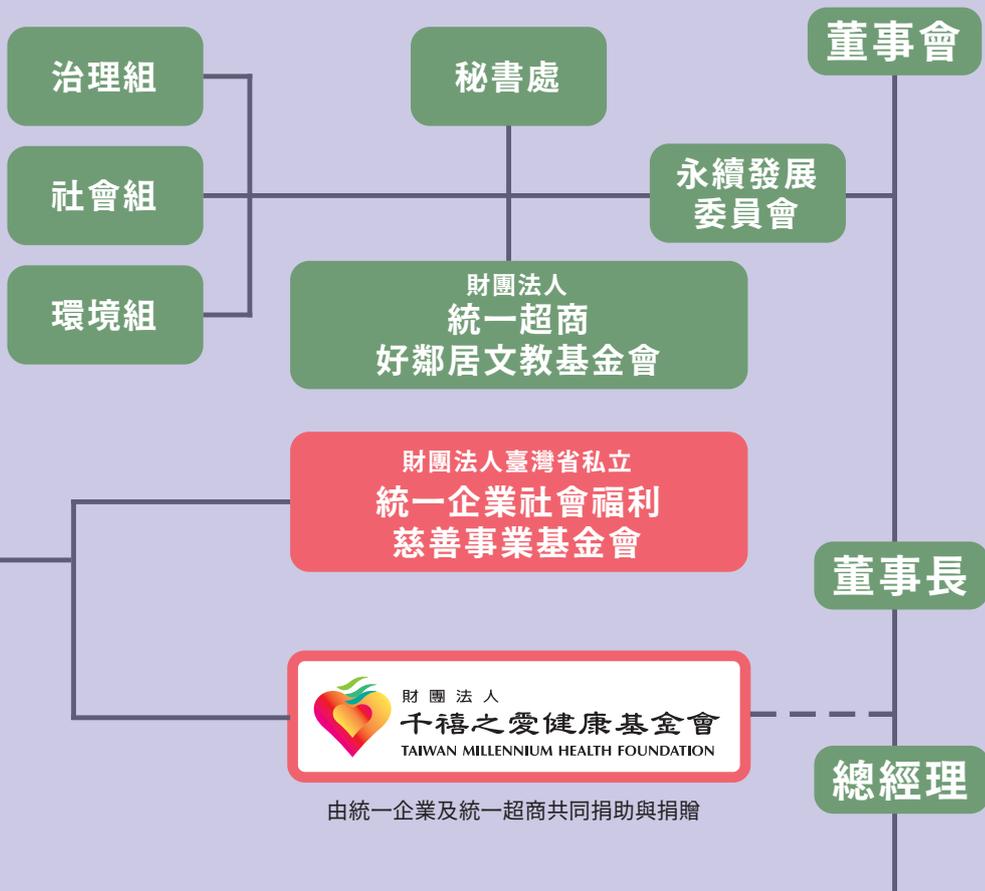
千禧之愛健康基金會 執行長

陳欣勵

♥ 捐助人與基金會組織架構



捐助人一

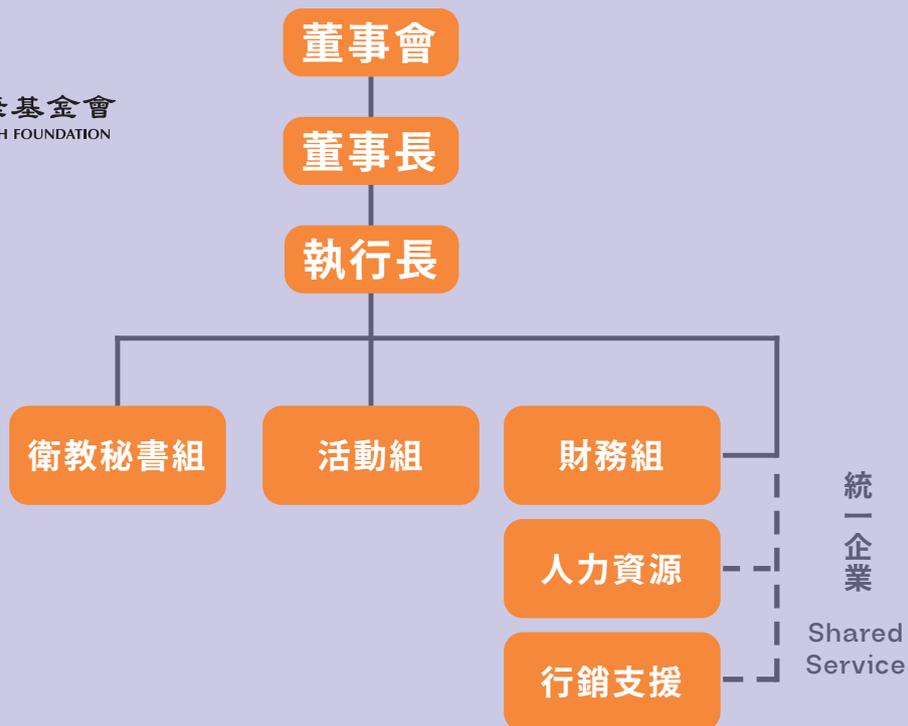


**統一超商股份有限公司**

捐助人二



組織架構



# ♥ 第七屆董事會與顧問群 ♥

## 董事長



**許惠恒** 國家衛生研究院  
特聘研究員兼副院長

## 常務董事



**潘文涵** 臺北醫學大學公共衛生學院  
精準營養講座教授



**詹鼎正** 臺大醫院北護分院  
院長



**黃瑞典** 統一超商  
總經理



**陳英昌** 統一企業總經理辦公室  
經理

## 董事



**許博翔** 成大醫院內科部  
胃腸科主治醫師



**吳至行** 成大醫院家庭醫學部  
主任



**祝年豐** 高雄榮民總醫院  
職業醫學科及職安室主任



**黃青真** 臺灣大學生化科技學系  
名譽教授



**杜思德** 彰化基督教醫院  
內分泌新陳代謝科主治醫師



**陳亮恭** 臺北市立關渡醫院  
院長



**蔣丙煌** 臺灣大學食品科技研究所  
名譽教授



**陳珮蓉** 臺大醫院營養室  
主任



**王宗道** 臺大醫院內科部  
整合醫學科主任



**劉燦宏** 臺北市立萬芳醫院  
院長

## 特別顧問



**羅智先** 統一集團  
董事長

## 榮譽顧問



**林蒼生** ·統一企業董事  
·統一企業(前)總裁



**蔡敬民** ·中原大學生物科技系講座教授  
·千禧之愛健康基金會創會及第二屆董事長



**孫璐西** ·臺灣大學食品科技研究所  
名譽教授  
·千禧之愛健康基金會第三、  
四屆董事長



**蔡克嵩** ·臺大醫學院名譽教授  
·千禧之愛健康基金會第五、  
六屆董事長

## 顧問



**蘇益仁** 國衛院感染症與疫苗研究所  
名譽研究員



**蕭明熙** 長庚大學生物醫學系  
名譽教授



**郭家驊** 臺北市立大學  
運動科學研究所特聘教授



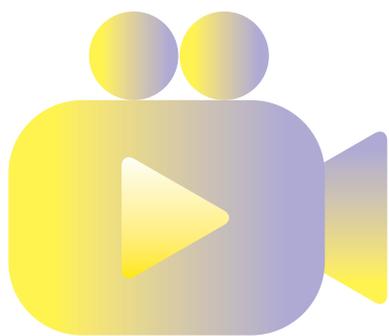
**趙振瑞** 臺北醫學大學營養學院  
保健營養學系教授



**蘇奕彰** 衛生福利部中醫藥司  
司長

♥ 歷年累計成果 ♥

千禧之愛 89 量腰日 主題公益廣告影片  
—2015 年起



341 萬

累計瀏覽人次

89

38 萬

平均每支瀏覽人次

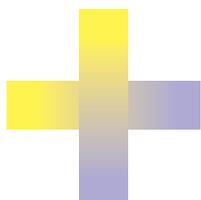
千禧之愛預防醫學公益講座  
—2011 年起

95 場

累計舉辦講座場數

300 人次 / 場

2021-2023 平均參與人次



推動腰圍成為法定  
成人預防保健項目

—2011 年起



580 萬人

符合資格平均每年受惠人數

## 全臺調查「代謝症候群」名詞認知度

2023 調查結果

**87.7%** 民衆

聽過代謝症候群

2006-2023 認知度

提升 **59%**

男性腰圍應小於 **90** 公分

女性腰圍應小於 **80** 公分

## 千禧血壓站

—2008 年起

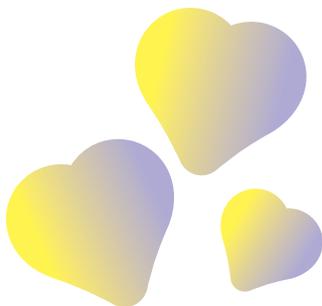


**268** 站

2023 年全臺血壓站數

## 全國健康日

—2008 年起



**43 萬**

累計參與人次

**1 萬**

2022-2023 每年平均參與人次

## 健康出動到校園

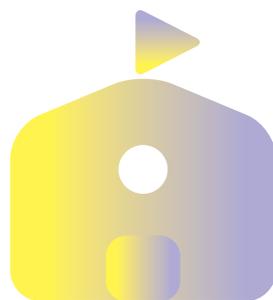
—2012 年起

**91** 所 **9** 所

累計出動全臺小學數量 平均每年出動小學數量

**1.5 萬** 人

2022-2023 觸及師生





## 2021.1

### 千禧智慧血壓站

新增利用交通卡或手機號碼儲存及查詢血壓值

## 2021.4

### 我的餐盤 我的健康色

網路飲食心理測驗活動超過 **1.4 萬** 人參與，並拍攝營養師專訪影片共 12 集

### Facebook 影片

拍攝「名醫・營養師健康線上午茶會」共 **18** 集



## 2021.3

### 千禧之愛預防醫學講座

臺北場 - 「新冠肺炎對我們健康的影響」  
共 **250** 人參與

## 2021.5

### 疫情警戒第三級

因應國內 COVID-19 疫情嚴峻，中央流行疫情指揮中心宣布疫情警戒第三級，基金會暫停下半年講座及記者會活動





## 2021.8

### 全國健康日

因應疫情改以線上遊戲宣導遠離代謝症候群  
超過 **4.8 萬** 人參與

### 千禧之愛 89 量腰日

因應疫情無辦理記者會，以「防疫新生活 瘦腰遠重症」為題發稿，並邀請縣市首長於社群平臺響應，共接觸 **3,500 萬** 粉絲

## 2021.11

### 千禧之愛獲獎

「全民受邀 健康瘦腰一起來量腰!」影片，榮獲  
資誠永續影響力獎 - 企業永續組「入選」

### 千禧之愛獲獎 -「外食族怎麼吃？」

衛教單張，榮獲  
國民健康署健康傳播素材徵選 -  
醫療院所 / 學協會組「金獎」

## 2021.9

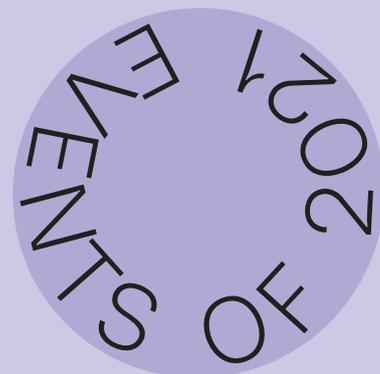
### 健康出動到校園

家庭健康長 - 千禧健康 OPEN  
小將原定出動至桃園市、雲林縣、臺南市、高雄市、屏東縣、花蓮縣 6 縣市共 10 所國小，因疫情延期至 2022 年 3-4 月出動

## 2021.12

### 千禧血壓站

輔導國立師範大學營  
養系學生舉辦樂齡門  
市健康講座共 2 場





2022.3

### 千禧之愛預防醫學講座

高雄場—「護膝 333 健康真簡單」  
共 274 人參與

### 重啟「健康出動到校園」

千禧健康 OPEN 將及 LOCK 醬出動至桃園市、花蓮縣、雲林縣、臺南市、高雄市、屏東縣 6 縣市，共 10 所國小

### 我的餐盤 我的健康色

邀民衆參與「食物明星賽」網路票選活動，短短 2 週吸引全臺超過 17 萬人次投票。

2022.5

### 千禧智慧血壓站 『量血壓 送沙拉』

實踐量血壓搭配得舒飲食之集章活動

2022.4

### 「食物明星賽」記者會

攜手國健署、農糧署揭曉「食物明星賽」票選結果，共獲得 151 則報導

### 社群影片

拍攝「名醫·營養師健康線上午茶會」專家訪談社群影片，2022 年共 29 支影片

2022.8

### 千禧之愛 89 量腰日

- 與健保署合作「量腰存健康」活動，成爲 首個 與健保署合作之民間團體
- 「對抗腰圍通膨 防止萬病齊漲 臺灣量起來」記者會，攜手國健署健保署力抗代謝症候群，共獲 204 則報導

### 「全國健康日」

辦理第十三屆腰圍血壓健檢活動，號召超過 2 萬名民衆到門市實際量測與學習將數據記錄於健保快易通 APP



2022.9

### 千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「瞭解新冠後遺症 遠離長新冠危機」  
共 259 人參與

### 千禧之愛獲獎

「89 量腰日：後疫時代・瘦腰遠重症」  
榮獲 2022 傑出公關獎 -  
議題溝通獎「優異獎」

2022.11

### 千禧之愛預防醫學講座

高雄場 -「戰勝失控體脂肪 維持健康少疾病」×「聰明選  
油 健康不卡油」共 250 人參與

### 千禧之愛獲獎

「拒當糖尿病及三高慢性病候選人 - 降血壓 4 大訣竅」  
衛教單張，榮獲 國民健康署健康傳播素材徵選 -  
醫療院所 / 學協會組「銅獎」

### 千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「增肌減脂強骨本 重訓有氧樂活動」  
共 357 人參與

### 肌力操推廣

推出「肌力報到活力操」影片，提供長者安全、  
預防肌少症運動

2022.10

### 千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「打擊血糖血脂危險關係 避免三高糖尿病  
上身」，共 259 人參與

### 千禧之愛入圍

「力抗代謝症候群 臺灣『量』起來!」影片  
榮獲 資誠永續影響力獎 -  
企業永續組「入選」

### 健康出動到校園

2022 年校園活動報名開跑  
全臺共 150 所國小報名

2022.12

### 千禧之愛預防醫學講座

臺中場 -「保衛腸胃健康 遠離消化道疾病」  
共 195 人參與



## 2023.3

### 千禧二十 健康落實~ 青年社區健康服務全國競賽

活動開跑報名，橫跨 21 校 42 系所  
共 35 隊報名

#### 「健康出動到校園」

千禧之愛紀念成立 20 週年，特別推出「邀請 OPEN! 元氣校慶開幕式」活動，年度出動至 15 間國小

#### 千禧 20 週年特別講座

臺北場 -「疫後復原與中醫養生」×「累積健康老化資本及面對老的勇氣」  
共 453 人參與

## 2023.5

### 千禧之愛預防醫學講座

高雄場 -「腦中風治療演進及回顧」×  
「心肌梗塞如何預防及早期診斷」  
共 292 人參與

#### 我的餐盤 我的健康色

- 邀民衆參與「蔬果佔一半 地球更友善」網路活動，爲自己的餐盤健檢及餐盤加菜，吸引超過 1.8 萬人參與
- 「蔬果佔一半 地球更友善」記者會，邀請泱泱擔任活動推廣大使，共獲得 128 則報導

## 2023.2

### 千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「護膝 333 健康真簡單」  
共 360 人參與

## 2023.6

### 千禧 20 週年特別講座

臺中場 -「陪你過好 健康到老~照顧父母長壽秘訣」演講暨專家對談  
共 347 人參與

## 2023.4

千禧之愛紀念成立 20 週年，全體董事顧問回到捐助人統一企業永康總公司參訪並召開董事會

#### 千禧 20 週年特別講座

臺南場 -「陪你過好 健康到老~照顧父母長壽秘訣」演講暨專家對談  
共 380 人參與



2023.9

### 千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「遠離心肌梗塞危害」×「腦中風預防與治療」

共 **390** 人參與

2023.7

### 千禧之愛健康基金會 20 週年代謝症候群回顧與展望研討會

共 **210** 人參與

### 千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「你聽到了嗎? 熟齡聽力保健與助聽器使用」×「靈魂之窗保衛戰 - 老年人容易罹患的眼睛疾病」

共 **390** 人參與

2023.11

### 千禧二十 健康落實~ 青年社區健康服務全國競賽

複審暨頒獎典禮

### 肌力操推廣

參與康健雜誌「真健康生活節」，帶領民衆齊跳「肌力報到活力操」

2023.8

### 千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「熟男的隱憂：男性更年期」×「如何遠離腎臟傷害」

共 **416** 人參與

### 全國健康日

千禧血壓站第十四屆「全國健康日」腰圍血壓健檢活動，使用 ibon 記錄量測值

### 千禧之愛 89 量腰日

「健康鐵人 5 遠 3」記者會，呼籲定期量測 5 指標，共獲得 **181** 則新聞報導

2023.12

### 千禧之愛預防醫學講座

高雄場 -「熟齡聽力與耳部問題」×「熟齡眼科問題」

共 **324** 人參與

2023.10

### 千禧 20 週年特別講座

臺北場 -「陪你過好 健康到老 ~ 照顧父母長壽秘訣」演講暨專家對談

共 **419** 人參與

## 一 代謝症候群防治

# 什麼是 代謝症候群

腹部肥胖導因於內臟脂肪堆積，易釋放脂肪酸及各種發炎因子到血液及肝臟中，引起一系列代謝異常現象，包含血脂異常、血壓及血糖偏高等，這種三高及腹部肥胖的現象，集合稱為「代謝症候群」<sup>註1</sup>（圖一）。代謝症候群的好發族群為 35-55 歲中壯年族群，成因高達 50% 源自於不良生活習慣，包括飲食不正常、運動量不足等，加上中年後基礎代謝率開始下降，成為健康的隱形殺手，讓民衆身陷危機而不自知<sup>註2</sup>。

圖一



圖二 以下 5 項危險因素中，若包含 3 項或以上者，即可診斷為代謝症候群患者

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ ，女性 $\geq 80\text{cm}$
血壓偏高	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
空腹血糖值偏高	空腹血糖值 $\geq 100\text{ mg/dl}$
三酸甘油酯偏高	三酸甘油酯 $\geq 150\text{ mg/dl}$
高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性 $< 40\text{ mg/dl}$ ，女性 $< 50\text{ mg/dl}$

▲ 註：5 項危險因子中的「血壓偏高」、「空腹血糖偏高」之判定，包括依醫師處方使用降血壓或降血糖等藥品（中、草藥除外），血壓或血糖之檢驗值正常者。

根據衛生福利部國民健康署「2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查」<sup>註4</sup> 顯示，全臺代謝症候群的盛行率高達 30%。而根據 2020 年年度國人十大死因<sup>註5</sup>，與代謝症候群相關的衍生疾病，包括心臟病、腦血管相關疾病、糖尿病、高血壓及腎臟病等更占了一半的項目，死亡率總計 30.2%，已超過十大死因第一位的癌症！且罹患代謝症候群的人，未來轉變成「三高及心血管疾病」機率倍增如下（圖三）：



在中央及地方政府長期衛教宣導之下，仍遇到三大問題：

1. 民衆對於代謝症候群的認知度較低，且缺乏「預防勝於治療」的觀念。
2. 代謝症候群不易察覺，其危險因子若無定期追蹤生理量測值，難以及時發現。
3. 腹部肥胖為代謝症候群的重要指標，但大多數民衆都不了解要量腰圍，也不知道其內涵及標準值。

因此基金會從 2006 年開始投入代謝症候群防治，以提升國人代謝症候群的認知，減少國家沉重的醫療負擔。

「腰圍」及「血壓」為代謝症候群指標中最易自我監測 2 項指標。根據研究顯示，腰圍過胖及血壓偏高皆與代謝症候群的發生有高度正相關性<sup>註6</sup>。因此基金會宣導：「女性腰圍應小於 80 公分，男性腰圍應小於 90 公分」，即「腰圍八九十、健康常維持」口號的由來，藉此強化民衆對健康腰圍標準的記憶，並養成量腰習慣。同時也呼籲大家「實踐 3D 健康生活」，每天做到 3 個 Do（圖四），控制好腰圍及三高指數，遠離代謝症候群。



註 1 Huang PL. (2009). A comprehensive definition for metabolic syndrome. Dis Model Mech, 2(5-6), 231-237.  
註 2 行政院衛生署國民健康局 (2007)。代謝症候群學習手冊。  
註 3 衛生福利部國民健康署 (2016)。代謝症候群學習手冊。  
註 4 衛生福利部國民健康署 (2022)。2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查成果報告。  
註 5 衛生福利部統計處 (2023)。112 年度死因統計結果摘要表。  
註 6 Romero-Saldaña, M., et al. (2016). New non-invasive method for early detection of metabolic syndrome in the working population. Eur J Cardiovasc Nurs, 15(7), 549-558.

## ① 代謝症候群防治

# 千禧之愛

# 89 量腰日

2011年起，千禧之愛健康基金會取健康腰圍：「女性應小於80公分，男性應小於90公分」之數字「8」和「9」，訂每年的8月9日為量腰主題日，呼籲民衆關心腰圍健康，遠離代謝症候群，以加深民衆對宣導口號「腰圍八九十健康常維持」及男女健康腰圍記憶度。

為讓民衆更親近這個議題，基金會跳脫單調與單向式的疾病衛教，每年皆集合統一集團各關係企業之連鎖門市大規模宣導，並邀請具社群號召力、形象良好、35-55歲民衆喜愛的知名藝人擔任健康大使，再搭配與主題相關的頂尖醫師，結合電視、網路、廣告、醫療線媒體等做大幅度宣傳與報導，於活動期間大量發送腰圍量尺，鼓勵民衆養成量腰圍的習慣，以認識代謝症候群的威脅性。

## 2021 千禧之愛 89 量腰日 活動亮點

### 以「防疫新生活 瘦腰遠重症」為題，首次邀請各縣市地方首長加入倡議行列

適逢國內新冠肺炎疫情嚴峻，89量腰日改過往以藝人代言的傳播策略，邀請各縣市長於其官方社群發文響應，同時推廣「在地瘦腰」方法。

### 發贈量尺及防疫貼紙組

除與國內知名IP「柴語錄」合作量尺，今年防疫期間特別附贈臺灣特色守護貼紙，印有「讓我-1，一起+0」標語，及貼紙背後的男女健康腰圍標準提醒，與大家共勉只要謹慎防疫，不但可遠離新冠肺炎重症風險，也必能抵擋疫情守護家園。另結合統一企業集團、醫療院所，擴大增加腰圍量尺網購合作通路及投箱數量，透過不同管道拓展客群。

### 於疫情期間仍創造量腰媒體聲量

將代謝症候群防治與新冠肺炎疫情結合，提醒腰圍過粗者罹患新冠肺炎重症及死亡風險高，且發炎易使疫苗效果較差。

▼ 腰圍量尺





◀ 防疫貼紙

▼ 宣導海報



2021 活動成果

接觸近 **3,600 萬** 粉絲 發出 **96.5 萬** 條量尺

共 11 位縣市首長、9 個縣市衛生局、32 位明星名人、33 家統一集團關係企業與衛福部國健署於 Facebook 響應

18 個統一集團關係企業與 7 間重要醫療院所發贈量尺貼紙組

**4.8 萬** 人次 播出近 **8 千** 檔次 獲得 **228** 篇報導

參與代謝症候群認知度網路遊戲

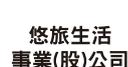
公益廣告

因新聞議題緊扣時事，共獲多篇報導

指導單位



公益夥伴



# 2022千禧之愛 89量腰日 活動亮點

## 成為健保署首個合作之民間單位

將活動重點從「發尺」更進一步到「填寫腰圍數值」，邀請民衆至國人下載率最高之健康APP「健保快易通」填入腰圍量測值，藉此鼓勵民衆定期量測並追蹤數值變化。



## 以「量腰存健康」為題，89量腰日成為首個串聯健保署、國健署之健促活動

記者會上提出，基金會長期舉辦的實體、網路宣導活動，為透過個人、社群、團體、社區層層擴散，再加上健保署、國健署之「代謝症候群防治計畫」政策，正好形成一個「代謝症候群防治生態圈」，未來只要持續經營，相信可減緩三高疾病的擴散與醫療支出。

- ◀ (左起) 詹鼎正常務董事、健保署王宗曦組長、健保署李伯璋署長、許惠恒董事長、國健署魏璽倫副署長、國健署吳建遠組長

## 邀請明星 Youtuber 及插畫家擴大社群傳散

邀請明星王仁甫與季芹於頻道「芹仁 PLAY WHAT」拍攝活動公益宣傳影片，也與知名網路插畫家「星座小熊布魯斯 Bluesbear」合作社群貼文，趣味性地分享十二星座發現腰圍變粗的反應。



2022 活動成果

接觸  
粉絲

**4,000 萬** 人次

近 **5 萬** 人

17 家統一集團關係企業、11 位縣市首長、11 位縣市衛生局局長與 3 縣市衛生局、36 位明星名人於 Facebook 響應

參與網路活動

發出

**58.2 萬** 條量尺

播出  
超過

**1.5 萬** 檔次

17 家統一集團關係企業與 909 家代謝症候群防治診所響應活動

公益廣告

**28** 家媒體出席

獲得

**204** 篇報導

包含記者會、電視、報紙、網路 (含地方線、醫療線、生消線及娛樂線) 及廣播

指導單位



協辦單位



公益夥伴



悠旅生活  
事業(股)公司



統一時代百貨 統一時代百貨  
台北店 高雄店



# 2023 千禧之愛 89 量腰日 活動亮點

## 以「健康鐵人 5 遠 3」為題，從腰圍宣導擴大代謝症候群 5 項風險指標

透過 LINE、健保快易通 APP、慢性疾病風險評估平臺執行網路活動，讓參與者認識代謝症候群 5 項風險指標（腰圍、血壓、血糖、高密度脂蛋白膽固醇、三酸甘油酯），同時加深對落實防治代謝症候群之認知。

### 與 SOU·SOU 獨家聯名限量贈品

日本京都人氣品牌 SOU·SOU 聯名捲尺 + 證件帶



### 名人健康大使

與健康大使王中平及韓菲父女，力邀全民一起定期量測代謝症候群 5 風險指標，做個健康鐵人。

## 2023 年響應活動之關係企業



▼ (左起) 杜思德董事、健保署副署長蔡淑鈴、董事長許惠恒、健康大使韓菲及王中平



2023 活動成果

接觸近

**3,900 萬** 人次

Facebook 粉絲  
共獲得 12 位縣市首長、20 位縣市衛生局局長與 22 縣市衛生局、36 位明星及統一集團關係企業於臉書粉絲團響應

近 **11 萬** 人次

參與網路活動

發出

**60.5 萬** 條量尺

17 家統一集團關係企業與 1,195 家代謝症候群防治診所共襄盛舉

播放近

**1 萬** 檔次

公益廣告

**38** 家媒體 出席記者會

含記者會、電視、報紙、網路(含地方線、醫療線、生消線及影劇線)及廣播

**181** 則報導

指導單位



協辦單位



公益夥伴



悠旅生活  
事業(股)公司



統一時代百貨 統一時代百貨  
台北店 高雄店



## 2023 年社群響應之縣市長



臺北市市長 蔣萬安



基隆市市長 謝國樑



新竹市市長 高虹安



新竹縣縣長 楊文科



苗栗縣縣長 鍾東錦



臺中市市長 盧秀燕



彰化縣縣長 王惠美



雲林縣縣長 張麗善



嘉義市市長 黃敏惠



嘉義縣縣長 翁章梁



花蓮縣縣長 徐榛蔚



澎湖縣縣長 陳光復



連江縣縣長 王忠銘

## 2023 年社群響應之衛生局



臺北市政府衛生局



新北市府衛生局



基隆市衛生局



桃園市政府衛生局



新竹市衛生局



新竹縣政府衛生局



苗栗縣政府衛生局



臺中市政府衛生局



彰化縣衛生局



南投縣政府衛生局



雲林縣衛生局



嘉義市政府衛生局



嘉義縣衛生局



臺南市政府衛生局



高雄市政府衛生局



屏東縣政府衛生局



宜蘭縣政府衛生局



花蓮縣衛生局



臺東縣衛生局



澎湖縣政府衛生局



金門縣衛生局



連江縣衛生福利局

## 2023 年社群響應之明星名人



于子育(琇琴)



王嫚萱(湘瑩)



民雄



禾浩辰



艾璐



何依霏



Dr.Grace 沈怡吟醫師



吳申梅



宋芸樺



李佳玲



辰亦儒



阿諾



柯以柔



何依霏 & 苗可麗



HowHow



若綺



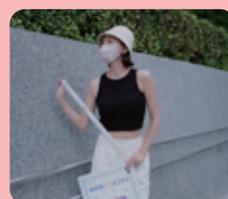
唐從聖



夏語心



徐凱希



梁以辰



陳詩穎



陳漢典



陳謙文



楊皓崴



楚翔



葉全真



詹子晴



廖柏雅



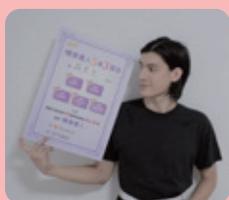
劉涵竹



賴郁庭



謝翔雅



羅宏正



統一獅 林安可



統一獅 林靖凱



統一獅 陳鏞基

## 一 代謝症候群防治

# 全國健康日



2009年起，基金會每年在 7-ELEVEN 千禧血壓站舉辦「全國健康日」成人量血壓、腰圍健檢活動，活動當日民衆可至各血壓站門市免費量測血壓及腰圍，還有各式關卡教導民衆飲食或運動的正確觀念，闖關成功即可獲得豐富贈品。近年活動也教導民衆使用智慧化裝置將血壓、腰圍等健康紀錄上傳至雲端平臺，除更便於民衆日後隨時查詢外，亦鼓勵民衆養成定期量測的習慣，並利用此平臺累積紀錄，做好自我健康管理，目前已是全臺最具規模的民間自辦社區代謝症候群健檢活動。

## 2021 全國健康日 活動亮點



疫情期間減少群聚，  
由實體改爲網路問答

因應疫新冠疫情三級警戒取消過往實體活動，改透過網路活動強化民衆對代謝症候群及腰圍標準之認知。



疫情期間減少接觸，  
以 i 禮贈或電子票券方式發送贈品

以往實體活動贈品皆爲現場發送，本年度網路活動贈品以電子票券方式贈送，獲獎民衆可憑券自 7-ELEVEN 及康是美門市兌換，減少群聚感染風險。

2021 活動成果

近 **4.9 萬** 人次  
參與活動

獲得 **3** 家 統一企業品牌贊助響應  
統一陽光、濃韻及綺麗健康油

公益夥伴



綺麗健康油

# 2022 全國健康日 活動亮點

疫情趨緩，  
第 13 屆「全國健康日」恢復實體活動，首度利用雲端記錄數據

如同以往邀請民衆到門市量測腰圍、小腿圍與血壓，也現場輔導與衛教民衆將量測數據記錄於「健保快易通 APP」，長期記錄、監測數值變化，及早預防代謝症候群與肌少症；也可於就醫時出示數據變化，做為醫事人員診斷照護參考資料。

因疫情休息一年後，號召千家  
7-ELEVEN 門市共襄盛舉實體活動

無論血壓站或非血壓站門市，一同舉辦活動以觸及更多民衆，將衛教知識傳播給更多人。



2022 活動成果

1,092 家 + 200 家 共襄盛舉  
7-ELEVEN 門市 康是美門市

超過 2 萬 名 民衆參與活動  
獲得 5 家 企業及 品牌贊助 統一陽光、濃韻、舒酸定  
募集超過 4 萬 份 贈品

公益夥伴

7-ELEVEN

統一超商好鄰居文教基金會  
Good Neighbor Foundation

統一  
陽光

濃韻

COSMED 康是美

舒酸定

# 2023 全國健康日 活動亮點

## 第 14 屆「全國健康日」， 首度運用 ibon 記錄量測數值

邀請民衆到千禧血壓站門市實際量測腰圍與血壓。於一般型血壓站量測之數據輸入 ibon，列印單據作為紀錄；於智慧型血壓站量測後，數據會直接上傳至 ibon，流程簡易又方便！

## 智慧型血壓站導入手機號碼為帳號， 作為使用 ibon 機臺查詢量測數據之 身份識別

手機號碼成為每一個人的帳號，在手機無網路的情況下也可以透過 ibon 輸入手機號碼查詢量測數據。





2023 活動成果

264 家

7-ELEVEN 千禧血壓站門市  
230 家一般型、34 家智慧型  
共襄盛舉

超過 8,000 名

民衆參與活動

贈品除了**統一陽光高纖燕麥穀奶**  
還有**日本 SOU·SOU** 授權製作的贈品

公益夥伴



## 一 代謝症候群防治

# 千禧血壓站

為提供社區民衆預防代謝症候群的設備，自 2008 年起於全臺 7-ELEVEN 門市擇點成立「千禧血壓站」，提供免費血壓計、腰圍量尺及衛教單張。2018 年起加入「千禧智慧血壓站」，民衆可使用 icash 2.0、交通卡或是手機號碼做為載具，輕鬆儲存及查詢血壓值。

## 2022 千禧血壓站 活動亮點

### 疫後重啟千禧血壓站

2021 年因受新冠肺炎疫情影响，7-ELEVEN 關閉座位區，因此千禧血壓站暫停使用，2022 年重啟血壓站。

### 協助推廣血壓量測「722」原則

根據「2022 年台灣高血壓指引」，已將高血壓標準從 140/90mmHg 下修到 130/80mmHg，也鼓勵以自我量測所得的血壓平均值來判定是否有高血壓，避免因在醫院產生「白袍效應」而失真。

### 響應降血壓得舒飲食， 舉辦「量血壓送沙拉」活動

14 天內 7 天至 7-ELEVEN 智慧型血壓站量血壓，並完成知識挑戰便能獲得免費沙拉 1 盒，鼓勵民衆養成量測習慣。



2022 活動成果

「量血壓送沙拉」

265 人次

完成活動

84 人

民衆參與門市量測活動

高齡益智健康活動

辦理 8 場 126 人

民衆參與活動

## 挑選 7-ELEVEN 樂齡友善 門市合辦高齡益智健康活動

希望社區經營可先有趣再健促，以吃喝 / 益智 / 學習為主，再順便量測健康數值。故嘗試於血壓站社區活動模組加入高齡友善元素，共試辦 8 場。



# 2023 千禧血壓站 活動亮點

## 持續協助推廣血壓量測「722」原則

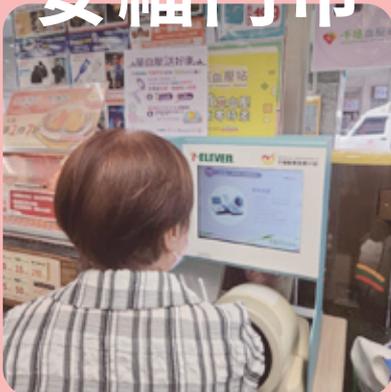
於千禧血壓站擺放血壓紀錄本供民衆索取，持續鼓勵依「722 原則」量測並依其判定是否有高血壓，也要養成記錄習慣。

## 千禧血壓站與長照據點試辦高齡健促活動

與新北市衛生局高齡長照科合作，沿用其「銀光咖啡日」以「1 超商 +1 醫事 C 據點」形式，媒合醫事 C 據點至 7-ELEVEN 千禧血壓站試辦長照及高齡健促活動，讓血壓站門市與社區醫療資源串連與交流，民衆可受到照顧。

2023/11/29

### 安福門市



- 與新北市衛生局、博愛藥局合作
- 共 40 位民衆參與量測
- 共 15 人參加據點講座

2023/12/22

### 合億門市



- 廣邀大安教會及周邊社區居民共同參與，另邀請 OPEN 將及 LOCK 醬與長輩跳舞同歡
- 超過 50 位民衆參加

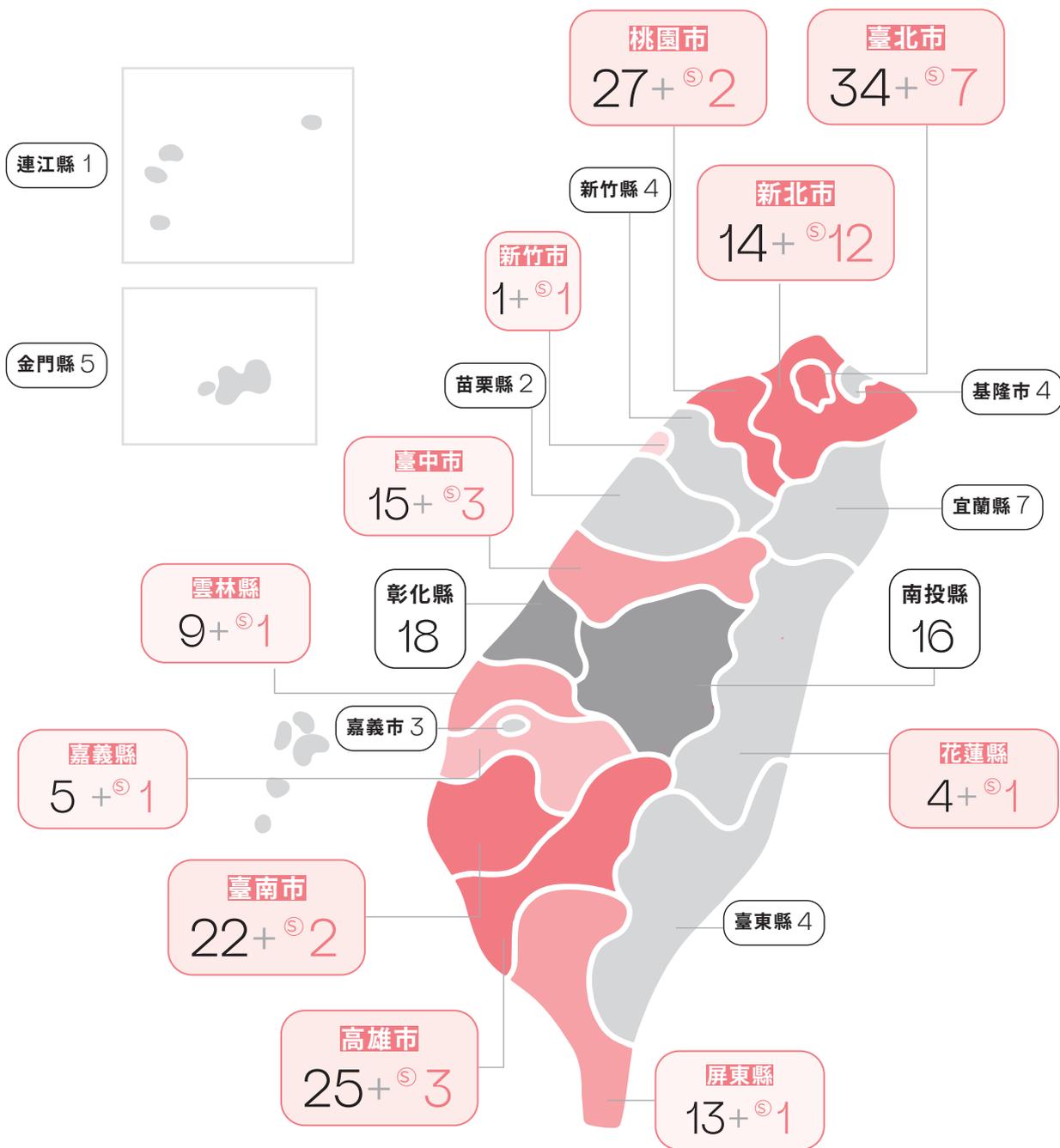
2024/1/29

### 新北大門市



- 與新北市衛生局及長照據點長樂健康合作辦理「千禧血壓站 銀光咖啡日」
- 當天邀請臺北市政府衛生局高淑貞副局長參與活動開場致詞。
- 超過 60 人參加

# 2023 年千禧血壓站



共 **268** 站

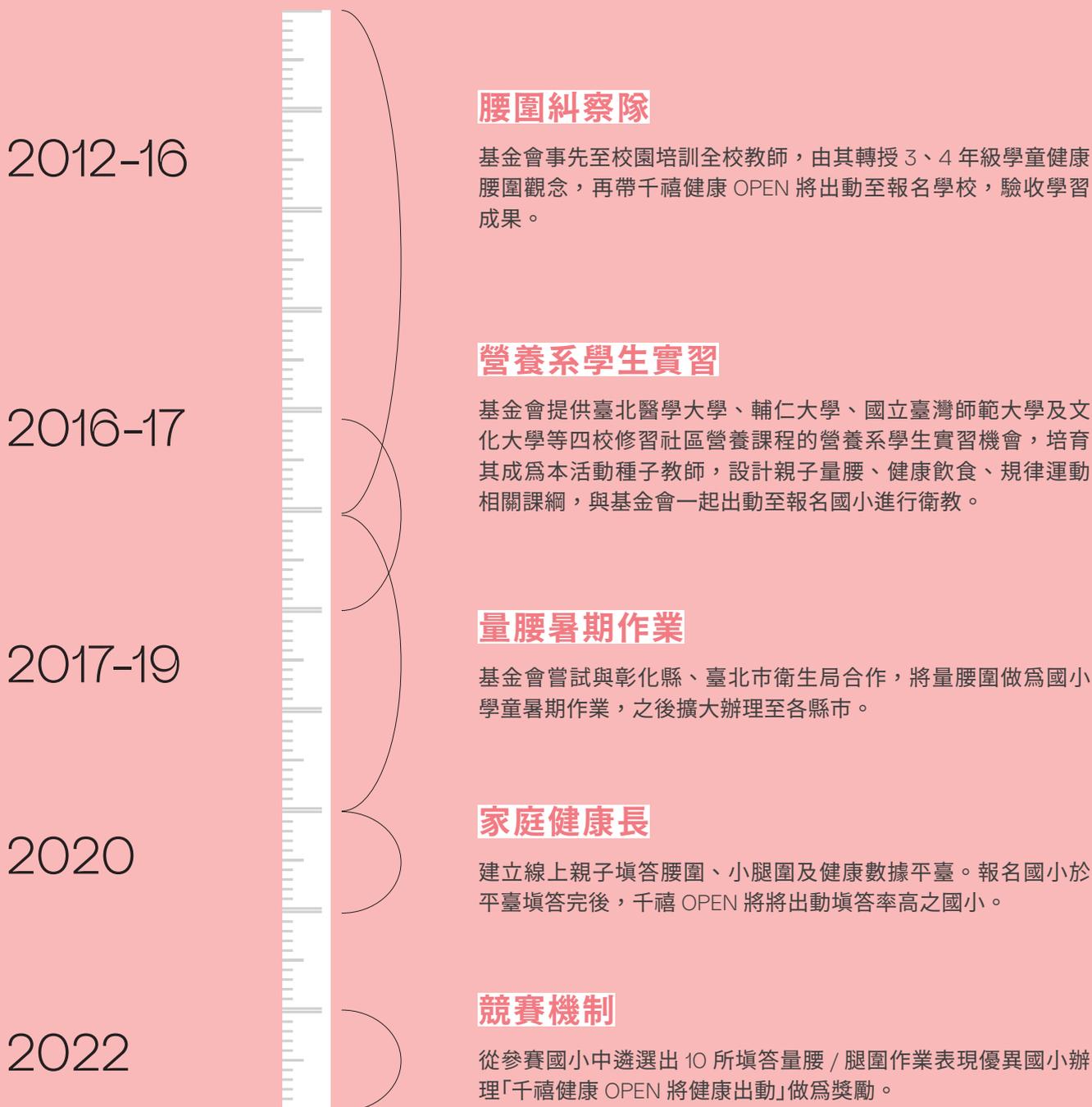
一般型 **234** 站 + 智慧型 **34** 站

Ⓢ = 智慧型血壓站

# 健康出動到校園

2012年起，基金會發起「健康出動到校園」親子學習活動，透過統一超商的千禧健康 OPEN 將及每太飽家庭劇團至國小演出衛教行動劇，培訓國小3、4年級學童回家幫(祖)父母量腰圍。自2020年起，再加入學童幫祖父母加量小腿圍的衛教內容，並建置「家庭健康長」線上親子填答衛教平臺，讓全家人能一起學習腰圍、小腿圍標準值與量測方法、健康飲食及規律運動，帶領全家三代一同重視代謝症候群與肌少症防治觀念。

## 本專案會歷經幾階段的改變



# 2022 健康出動到校園 活動亮點

2021 年因受新冠肺炎疫情影響，校園活動停辦。2022 年重啟並推出「健康出動到校園 - 家庭健康長」，延續邀請國小學童完成幫(祖)父母量腰/腿圍填答作業。

## 開始加入競賽機制

依據學校規模及各縣市學校比例進行名額分配，從參賽國小中遴選出 10 所填答表現優異之學校辦理「千禧健康 OPEN 小將健康出動」做為表揚，讓健康促進活動推至多縣市、各大小校園。

## 現場互動表演寓教於樂

以深受小朋友喜愛的「千禧健康 OPEN 將」與「LOCK 醬」進行現場遊戲互動，學習六大類食物，從琳瑯滿目的早餐店與超商商品中，搭配出健康均衡早餐，並認識能幫助增肌的「阻抗型運動」，培養學童落實健康生活成為家庭健康長，帶領家人一同防治代謝症候群與肌少症。



2022 活動成果

全臺 56 所 發出近 10,000 份  
國小報名參加 測量學習單和量尺

舉辦 10 場 涵蓋 6 個 與 3,531 人  
校園活動 縣市 師生進行衛教互動

2022 出動國小



公益夥伴



# 2023 健康出動到校園 活動亮點

適逢基金會 20 週年，本活動特別推出慶生版「OPEN! 元氣校慶開幕式」，不僅攜手 OPEN 將和 LOCK 醬到校衛教腰圍腿圍量測、認識六大類食物和健康均衡早餐，更加碼贈送慶生大禮包增添慶祝意涵。

加入校慶元素



birthday celebration

為學校佈置巨型 OPEN 將、LOCK 醬慶生氣球，並依照各校校門建築客製化立體賀卡，也讓小朋友們戴上 OPEN 慶生帽，營造歡樂的學習氛圍。

贈送 OPEN 健康餐盒



healthy meal box

贈送裝著

- 統一陽光無加糖豆奶 (豆魚蛋肉類)
- 晨光莓果核桃吐司 (全穀雜糧類)
- 統一生機岩海苔 (蔬菜類)
- 統一生機無調味綜合堅果 (水果類與堅果種子類)

的 OPEN 健康餐盒，讓符合「我的餐盤 我的健康色」的衛教內容在生活中實踐。



OPEN 餐盒

公益夥伴



全臺 150 所

國小報名參加

發出 30,000 份

測量學習單和量尺

舉辦 15 場

校園活動

涵蓋 11 個

縣市

與 8,000 名

師生現場衛教互動

臺南市  
柳營國小

觸及師生人數：360 人  
2023/3/18

屏東縣  
崇華國小

觸及師生人數：159 人  
2023/3/25

新北市  
樟樹國小

觸及師生人數：634 人  
2023/3/31

彰化縣  
鳳霞國小

觸及師生人數：73 人  
2023/3/31

臺東縣  
大武國小

觸及師生人數：179 人  
2023/6/13

新竹市  
清華附小

觸及師生人數：971 人  
2023/5/10

高雄市  
民生國小

觸及師生人數：170 人  
2023/4/13

彰化縣  
草港國小

觸及師生人數：480 人  
2023/4/1

苗栗縣  
竹興國小

觸及師生人數：384 人  
2023/9/28

嘉義縣  
新港國小

觸及師生人數：720 人  
2023/10/24

桃園市  
大勇國小

觸及師生人數：840 人  
2023/10/28

臺南市  
勝利國小

觸及師生人數：1534 人  
2023/11/10

臺南市  
新興國小

觸及師生人數：744 人  
2023/12/23

臺北市  
再興小學

觸及師生人數：372 人  
2023/12/22

桃園市  
大忠國小

觸及師生人數：708 人  
2023/11/22

## ㊟ 肌少症防治

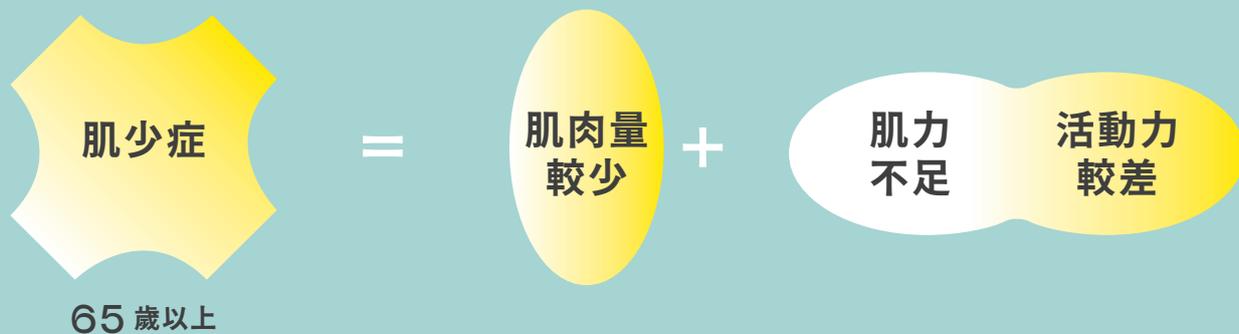
# 肌少症介紹

肌少症是指 65 歲以上，隨年齡增長的漸進性「肌肉質量減少」及「肌力下降」的現象，可能會造成跌倒、骨折，增加失能風險，不但影響生活品質，甚至會間接導致死亡。

臺灣 65 歲以上長者肌少症盛行率為 6.8% (男性 9.3%，女性 4.1%)<sup>註1</sup>

### 推動「小腿圍測量」，評估肌少症風險

臨床上肌少症的完整診斷標準包含：肌肉力量、肌肉質量、體能表現的量測結果，主要仰賴醫療院所才有的工具來評估及判定(如下圖)，因此科學家找到民衆可自我監測與及早預防的簡易指標，那就是脂肪含量少，醫學上認為可以反映身體肌肉狀況的小腿圍。基金會自 2018 年起開始宣導量測小腿圍作為 50 歲以上提早預防及 65 歲以上可自我評估肌少症風險<sup>註2</sup>的方法。



### 醫療院所



DXA 量測  
(雙能量 X 光吸收儀)



身體組成  
分析



握力檢測



起立坐下  
測驗

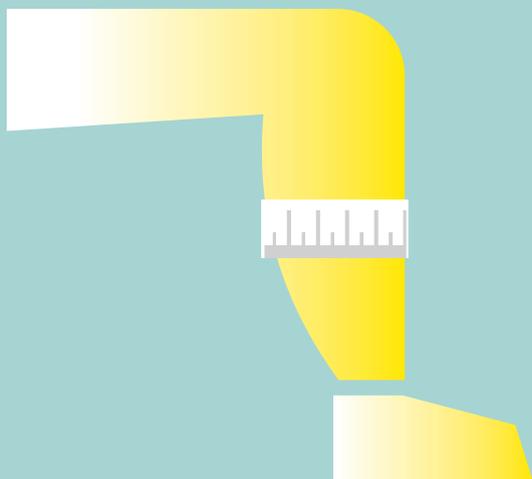


走路速度

## 小腿圍 量測方法

# 01 使用量尺

50 歲以上**女性**小腿圍小於 33 公分、**男性**小於 34 公分，表示可能肌肉量不足，建議進一步就醫檢查。



**01** 除去小腿覆蓋衣物，採正坐姿，雙腿自然踩地，小腿與大腿成90度。

**02** 以皮尺繞過小腿最寬位置，皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。

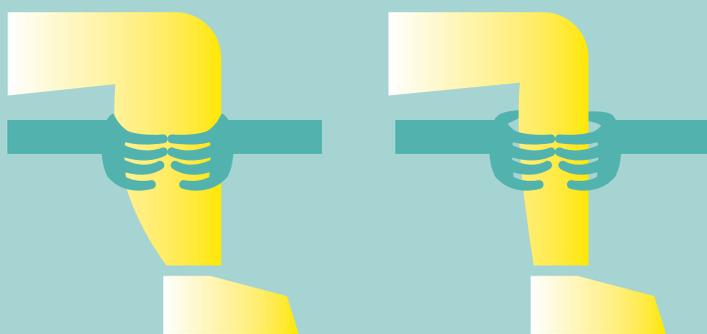
**03** 量取小腿圍公分數

## 小腿圍 量測方法

# 02 用指環代替

Yubi-wakka  
指環試驗<sup>註3</sup>

用兩隻手的食指和拇指將小腿最粗的部分包圍起來；小腿**等於或小於指環**，表示可能肌肉量不足。



小腿 = 指環

小腿 < 指環

此外，也對長輩提出「轉肌飲食攻略」來說明合成肌肉所需營養：

**01 均衡飲食** 每天都要攝取六大類食物

**02 補充優質蛋白質** 每餐皆攝取豆魚蛋肉類，用以維持肌肉量

**03 多吃蔬果植物** 抗發炎的植物性食物

並搭配對抗一定阻力的「肌力運動」來將上述營養轉換成肌肉，以達到預防肌少症的目的。

註1 Kuo YH, Wang TF, Liu LK, et al. Epidemiology of sarcopenia and factors associated with it among community-dwelling older adults in Taiwan Am J Med Sci 2019; 357: 124e133.

註2 Chen LK, et al. (2020). Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 Consensus Update on Sarcopenia Diagnosis and Treatment. J Am Med Dir Assoc. 21(3), 300-307.

註3 Tanaka, T, et al. (2018). "Yubi-wakka" (finger-ring) test: A practical self-screening method for sarcopenia, and a predictor of disability and mortality among Japanese community-dwelling older adults. Geriatr Gerontol Int, 18(2), 224-232.

② 肌少症防治

# 肌力報到

# 活力操

基金會自 2018 年起倡議肌少症防治觀念，呼籲中高齡民衆及早篩檢與預防肌少症發生。而新冠肺炎疫情期間，為讓長者有能安全跟著做的初階居家肌力運動，基金會特地邀請臺大醫院北護分院醫療部韓德生主任及其物理治療師團隊參考「居家復健運動手冊」，指導製作「肌力報到活力操」，並由統一佳佳 BEING sport 專業教練編排動作及帶操示範伸展、肌力、平衡 3 類共 18 式動作，此外也經過中華民國骨質疏鬆症學會、臺灣老年學暨老年醫學會、臺灣復健醫學會、臺灣整合照護學會等四學會聯合推薦，盼民衆能安心透過經專業醫師與治療師認證的初階肌力訓練動作，踏出預防肌少症的第一步！

## 2022-2023 肌力報到 活力操 活動亮點

新冠肺炎疫情期間，為讓長者有能安全、在家就可執行的肌力運動，基金會特別推出「肌力報到活力操」！



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

一 吸氣回來 二 吸氣回來 三 吸氣回來

### 肌力訓練

扶牆挺身

鍛鍊部位  
胸大肌

生活應用  
推門





### 扶牆挺身

手肘與胸同高度微彎曲，用胸肌的力量雙手前推伸直

## 專業指導及四大學會聯合推薦

影片由臺大醫院北護分院醫療部韓德生主任領軍指導、統一佳佳 BEING sport 專業教練示範，並獲**中華民國骨質疏鬆症學會、台灣老年學暨老年醫學會、台灣復健醫學會、台灣整合照護學會**等 4 大學會聯合推薦。

## 參考臺大北護分院「居家復健運動手冊」設計豐富內容

肌力操動作共 18 式，以安全為首要考量，包含有伸展、動態暖身、肌力、平衡等豐富內容、啟動全身肌群；並搭配「**運動肌肉**」與「**生活對應動作**」圖卡，讓民衆一邊跳操一邊學習。製作有國語和臺語兩版本。

## 邀請「女力報到」演員，拍攝「肌力報到」

為貼近長輩生活，特邀臺灣長壽劇「女力報到」4 位演員曾子余、梁舒涵、民雄與曾淑勤演繹肌少症情境劇與 7 式肌力訓練動作，邀請全民「肌力報到」。

2022-2023 活動成果

肌力報到活力操系列於 Youtube 平臺

累積  
超過

4,000

次點閱

於 5

縣市之地方有線電視公用頻道播出

臺北市、新北市、高雄市、新竹市和臺東縣



# 我的餐盤 我的健康色

根據 2013~2016 年國民營養健康狀況變遷調查顯示，我國成年人於乳品、蔬菜、水果、堅果種子類四項攝取嚴重不足，可見有極高比例國人飲食不均衡。另是長者營養不夠也會加速衰弱，許多高齡醫學及營養專家都指出，65 歲以上對蛋白質需求量更大，攝取不足將使長者籠罩在肌少症帶來的跌倒及失能威脅中。

2021 年起，基金會發起公益均衡飲食營養教育活動，將六大類食物之營養訴求結合「我的餐盤」，以增進民衆對於衛生福利部國民健康署此政策的認識，讓國人更容易記憶與實踐每日營養均衡。

## 2021 我的餐盤 我的健康色 活動亮點



骨懂藍  
乳品類

護心棕  
堅果種子類

參考：  
衛生福利部  
國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare  
我的餐盤

基金會將均衡飲食圖像中六大類食物格的底色，結合該食物類別的營養生理功能，化爲 6 個好記憶的健康色，分別爲「能量黃」（全穀雜糧類）、「增肌紅」（豆魚蛋肉類）、「順暢綠」（蔬菜類）、「光采橘」（水果類）、「骨懂藍」（乳品類）、「護心棕」（堅果種子類），幫助大家輕鬆記住六大類食物的營養好處。



光采橘  
水果類



順暢綠  
蔬菜類



增肌紅  
豆魚蛋肉類



能量黃  
全穀雜糧類

2021 活動成果

近 1.7 萬 人次

網路活動總參與次數  
FB+LINE 網路遊戲

30 則

媒體報導  
報紙 / 網路 / 電視 / 雜誌  
及廣播

超過 200 萬 人次

影片瀏覽  
公益 + 專訪影片，公益超過 190 萬、專訪近 11 萬



### 國內 5 位知名運動員 擔任健康大使拍攝 6 支公益影片

邀請鞍馬王子李智凱、空手道小清新文姿云、女排隊長陳苑婷、統一獅隊唐肇廷、超馬選手林義傑擔任健康大使及拍攝公益影片，藉由傳遞餐盤說明「健康從均衡六大類開始」，並宣導營養必得搭配運動才能擁有健康的生活型態，遠離疾病。



### 實體通路響應 健康色代表食物

公益夥伴統一超商於 7-ELEVEN 門市的鮮食區、鮮乳區幫民衆標示出六大類健康色代表食物及建議攝取量，讓民衆可以立即聯想，以實際行動實踐專案理念。



### 線上飲食心理測驗 找尋自己的健康色

推出兩網路社群遊戲—FB「找尋我的健康色」與 LINE「吃出我的健康色」，透過遊戲讓民衆有機會回想自己平時忽略或少吃哪一類食物，找出屬於自己的「健康色」，並學習計算自己的所需份數，進而提醒自己平時應多加攝取該類食物。



### 營養師專訪影片 國人營養狀況大解析

邀請營養專家及大醫院營養師，依照六大類食物分別教導每日應攝取量及營養功效，同時針對常見的飲食迷思、易弄混之食物進行解答，宣導吃對健康色能達到均衡飲食。

# 2022 食物明星賽 活動亮點

攜手衛生福利部國民健康署、  
行政院農業委員會農糧署，鼓勵民  
眾多選擇在地農產食材組成「我的  
餐盤」，以達到均衡飲食



透過「食物明星賽」，引導民衆認  
識食物類別

透過「食物明星賽」網路票選活動選擇最愛吃與最少吃  
(挑食)的食物同時，也能強化認識六大類食物，進  
而檢視自身飲食習慣與營養攝取狀況。



▲ 記者會展示公益夥伴統一企業與 7-ELEVEN 相對應六大類食品



許惠恒 董事長

長年倡導代謝症  
候群防治，希望  
推廣健康飲食幫  
助國人遠離三高  
慢性病



潘文涵 常務董事

分享食物明星  
賽票選結果解  
析與營養攝取  
重點



吳佳穎「護心粽」健康大使/  
射擊國手

分享我自己  
餐盤建議!

2022 活動成果

接觸近

122.6 萬 粉絲

農糧署、國健署及健康大使們(李智凱、文姿云、吳佳穎、唐肇廷、陳苑婷)於 FB、IG 或 LINE 社群平臺響應，共發文 21 篇

17 萬 人次

參與投票

獲得 151 則

媒體報導  
電視 17 則、報紙 4 則、  
網路 129 則及廣播 1 則

基金會藉此檢視民眾日常營養攝取與潛藏健康風險，並利用「我的餐盤 我的健康色」概念學習六大類食物應攝取份量與營養價值。

# 最愛吃

六大類國人最愛吃食物



香蕉  
水果類  
第一名



豆腐  
豆魚蛋肉類  
第一名



核桃  
堅果種子類  
第一名



白米飯  
全穀雜糧類  
第一名



牛奶  
乳品類  
第一名



高麗菜  
蔬菜類  
第一名

# 最挑食

六大類國人最挑食食物

油條  
全穀雜糧類  
最挑食



榴槤  
水果類  
最挑食

蒸發奶(淡奶)  
乳品類  
最挑食



素火腿  
豆魚蛋肉類  
最挑食



大蒜  
蔬菜類  
最挑食



亞麻仁籽  
堅果種子類  
最挑食

# 2023 蔬果佔一半 地球更友善 活動亮點

## 訂定主題「蔬果佔一半 地球更友善」，推廣兼顧營養與護地球的吃法

根據國際組織 EAT-Lancet「植物為主飲食」理論，傳達多吃蔬果除可降低三高慢性病及大腸直腸癌風險，也可降低碳排量達到地球永續目標。

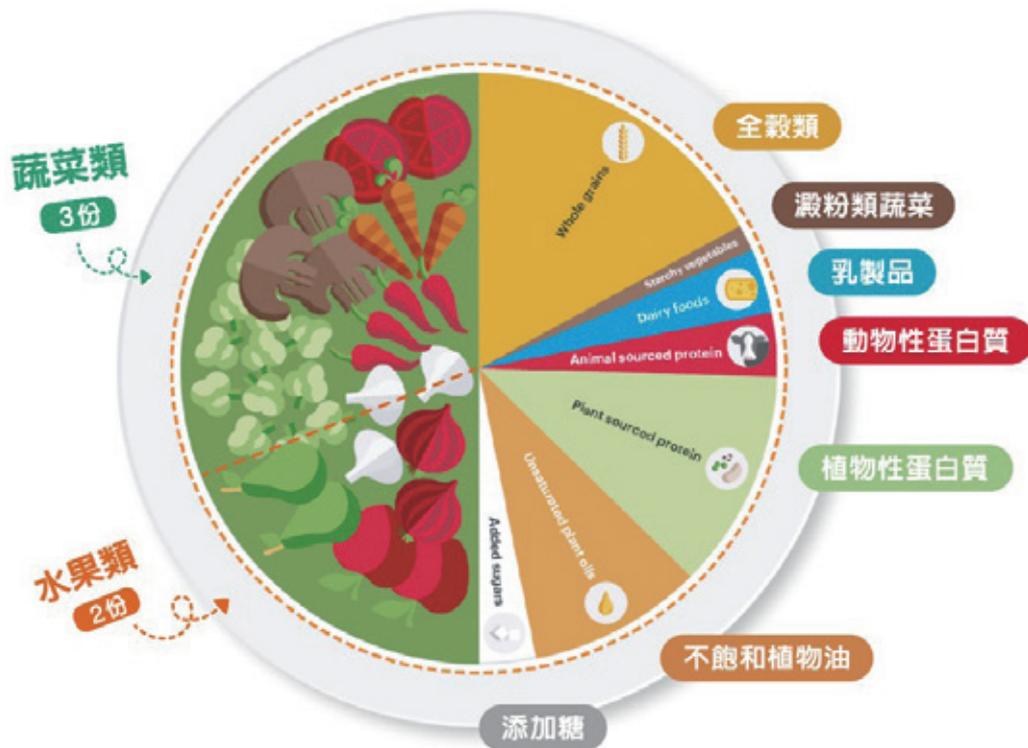
推廣大使泱泱專屬「蔬果纖美餐」▶



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

千禧2016

## 植物為主飲食餐盤



資料來源：EAT-Lancet 2019；國民健康署植物為主飲食手冊

## 透過網路遊戲檢視個人蔬果攝取比例

規劃「餐盤健檢」、「餐盤加菜」2種網路遊戲幫助民衆瞭解自身飲食習慣是否符合蔬果一半標準，亦鼓勵其實際體驗後將餐盤拍照上傳。



▲ 現場示範網路遊戲「餐盤健檢」



## 各界響應

記者會當天邀請到國民健康署吳昭軍署長及農糧署胡忠一署長共同出席，同時邀請網紅決決現場分享體驗心得並號召粉絲響應。



▶ 許惠恒董事長(左)致詞、潘文涵常務董事(右)說明蔬果佔一半飲食對健康及地球永續益處



2023 活動成果

接觸

262.3 萬 粉絲 近 1.9 萬 人次

國民健康署、農糧署、21 風味館、聖德科斯及網紅決決、明星 Janet 皆於 FB 發文響應

參與網路遊戲

獲得

128 則 報導

包含電視 9 則、報紙 4 則、網路 105 則、社群 9 則及廣播 1 則

聯合主辦



## ④ 疾病知識教育

# 預防醫學 + 公益講座

2011年起，基金會每年固定於臺北辦理大型健康講座，邀請預防醫學及營養保健領域專家及知名醫師演講，希望藉由講座形式讓民衆對國人常見之疾病及其預防保健觀念有更正確的認識。為照顧中南部民衆，基金會分別於2018年及2020年起，也開始於高雄及臺中舉辦講座。

歷年講座除了代謝症候群及三高慢性病，議題含括全身上下器官及疾病，也辦理健康樂活相關主題，以多元且實用為前提造福民衆。近年場場爆滿，皆達350人以上參與。

## 2021-2022 預防醫學 公益講座 講座主題

2021-2022 活動成果

辦理 7 場 講座 近 1,900 人 參與

醫學講題包括

防疫新生活  
膝關節  
長新冠  
體脂

健康油品  
肌少症  
消化道疾病  
等主題

**臺北場** 中正紀念堂一樓演藝廳  
(臺北市中正區中山南路 21 號)

**臺中場** 國立公共資訊圖書館(總館)  
二樓國際會議廳  
(臺中市南區五權南路 100 號)

**高雄場** 國立科學工藝博物館  
南館演講廳  
(高雄市三民區九如一路 797 號)



# 代謝 肺



2022 臺北場 10.15 ㊦ | 健康 3D 贊助

**打擊血糖血脂危險關係  
避免三高糖尿病上身**

杜思德 彰化基督教醫院  
內分泌新陳代謝科主治醫師



2021 臺北場 3.20 ㊦

**新冠肺炎對我們健康的影響**

陳怡君 臺大醫院內科部  
感染科主任



**後新冠肺炎流行的防疫新生活**

祝年豐 三軍總醫院內科部  
教授主治醫師



2022 臺北場 9.3 ㊦

**瞭解新冠後遺症  
遠離長新冠危機**

陽光耀 臺北榮總胸腔部  
呼吸治療科主任

# 腸胃



2022 臺中場 12.10 ㊦

**保衛腸胃健康  
遠離消化道疾病**

張繼森 臺中榮民總醫院  
胃腸肝膽科主治醫師

# 肌肉



2022 臺北場 11.12 ㊦

**增肌減脂強骨本  
重訓有氧樂活動**

韓德生 臺北北護分院  
醫療部主任

# 體脂



2022 高雄場 11.5 ㊦ | 綺麗健康油贊助

**戰勝失控體脂肪  
維持健康少疾病**

洪暉傑 義大醫院家庭暨  
社區醫學部預防醫學主任



**聰明選油  
健康不卡油**

謝藍琪 高雄市立聯合醫院  
營養室主任

# 膝



2022 高雄場 3.26 ㊦

**護膝 333  
健康真簡單**

呂紹睿 大林慈濟醫院  
關節中心暨教學部主任

公益夥伴

Metamin®  
**健康3D® 綺麗健康油**

# 2023 預防醫學公益講座 講座主題

2023 活動成果

辦理 6 場 講座 近 2,000 人 參與

醫學講題包括

膝關節  
眼睛  
聽力  
泌尿  
腎臟病  
心肌梗塞  
腦中風  
等主題

**臺北場 A** 中正紀念堂一樓演藝廳  
(臺北市中正區中山南路 21 號)

**臺北場 B** 國家圖書館地下一樓  
多功能展演廳  
(臺北市中正區中山南路 20 號)

**臺中場** 國立公共資訊圖書館(總館)  
二樓國際會議廳  
(臺中市南區五權南路 100 號)

**高雄場** 國立科學工藝博物館  
南館演講廳  
(高雄市三民區九如一路 797 號)



## 眼 耳



2023 臺北場 A 7.22 ㊦

靈魂之窗保衛戰 -  
老年人容易罹患的眼睛疾病

黃德光 臺北榮總眼科部視網膜  
科暨葡萄膜炎科醫師



2023 高雄場 12.2 ㊦

熟齡眼科問題

楊怡慧 高雄長庚  
角膜科主任



2023 臺北場 A 7.22 ㊦

你聽到了嗎？熟齡聽力  
保健與助聽器使用

鄭彥甫 臺北榮總  
耳鼻喉頭頸醫學部醫師



2023 高雄場 12.2 ㊦

熟齡聽力與  
耳部問題

黃仲鋒 高雄長庚耳鼻喉科  
教授級主治醫師

# 腦

# 心



2023 臺北場 A 9.2<sup>Ⓜ</sup>

## 腦中風預防與治療

李怡慧 臺北榮總神經內科  
腦血管科主任



2023 高雄場 5.6<sup>Ⓜ</sup>

## 腦中風治療演進及回顧， 通還是不通？

張谷州 高雄長庚  
神腦經內科部  
副部長



2023 臺北場 A 9.2<sup>Ⓜ</sup>

## 遠離心肌梗塞危害

黃金洲 臺北榮總內科部  
心臟內科主治醫師



2023 高雄場 5.6<sup>Ⓜ</sup>

## 心肌梗塞致命殺手， 如何預防與早期診斷？

陳永隆 高雄長庚心臟內科  
教授 / 主任

# 腎



2023 臺北場 B 8.19<sup>Ⓜ</sup>

## 如何遠離腎臟傷害

賴彬卿 中國醫附醫  
腎臟醫學中心副院長

# 泌尿

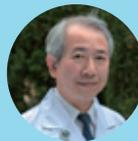


2023 臺北場 B 8.19<sup>Ⓜ</sup>

## 熟男的隱憂： 男性更年期

黃志賢 臺北榮總  
泌尿部主任

# 膝



2023 臺北場 A 2.11<sup>Ⓜ</sup>

## 護膝 333 健康真簡單

呂紹睿 大林慈濟醫院  
關節中心暨教學部  
主任

## ④ 疾病知識教育

# 「健康線上午茶會」



## 專家受訪影片

自 2020 年下半年起，基金會因應疫情及民衆吸收新知管道逐漸轉為線上化的改變，於基金會社群 Facebook 及 Youtube 頻道推出「健康線上午茶會」專家受訪影片，每集邀請各領域權威或教授級醫師、營養師上節目，希望在輕鬆的訪談中，帶大家了解正確醫學及營養實用觀念，與基金會共度健康午茶時光。

## 2021-2023 「健康線上午茶會」 專家受訪影片 活動亮點

2020-2021 年主要透過直播方式讓網友線上提問，2022 年起影片改以全預錄形式播出，並規劃了預防醫學、營養保健、中醫節氣養生系列單元。



### 預防醫學系列影片

以國人十大死因疾病中，可預防之生活習慣病為主題，邀請醫師談預防之道，並配合疾病日發布。影片中說明疾病危害、有無徵兆可及早發現、導致罹病的 NG 生活行爲、如何預防及治療、以及建議的健檢項目，已拍攝三高、腎臟病、高血壓、心臟病、腦血管等疾病防治。



### 營養保健系列影片

2021年營養師系列，邀請營養專家及大醫院營養師，教大家如何吃對六大類食物、達到均衡飲食。2022年起挑選食品營養相關的熱門討論話題，如破解民衆對食品加工之成見、如何聰明選擇烹調用油、168斷食、生酮飲食及明星減重食譜等熱門飲食法解析。



### 中醫節氣養生系列影片

邀請台灣養生保健學會中醫師，教導如何順應四季節氣採取不同養生法，並分享合適該季節的飲食原則及運動操。此外提供民衆中醫食補食譜及基金會營養師推薦方便外食族選擇之超商組合。逢2022年初全臺新冠肺炎疫情爆發，另因應時事拍攝抗疫中藥「清冠一號」常見服用問題解惑。

2023 活動成果

拍攝 32 個主題 累計 73 支影片

影片於 Youtube 頻道 總瀏覽量 累積達 20 萬 次

公益夥伴



綺麗健康油

⑤ 20 週年特別活動



# 陪你過好 健康到老

## ～照顧父母長壽秘訣

### 演講暨專家對談

2023 年除了於臺北、臺中及高雄辦理常態講座共 6 場，爲了達到預防醫學的終極目標—延長健康餘命與長壽，於北、中、南另加辦理 4 場「照顧父母長壽秘訣」20 週年特別講座，邀請高齡醫學專家及實際照顧父母至人瑞經驗的董事顧問，分享化研究爲日常與照顧秘訣，讓父母成功老化，做爲盡孝最好回報，避免病痛成爲幸福遺憾，廣受聽衆好評！

# 2023 <sup>20週年</sup> 特別講座 暨座談會 講題與講師

活動成果

辦理 **4** 場  
特別講座

**1,600** 位  
聽衆參與



# 01



**蘇奕彰**  
衛福部國家中醫藥  
研究所所長

**陳亮恭**  
臺北市立關渡醫院  
院長

臺北場 | 國家圖書館多功能展演廳 3.11<sup>®</sup>

- ① 疫後復原與中醫養生
- ② 累積健康老化資本及面對老的勇氣

# 02



**蘇益仁**  
南臺科技大學  
講座教授

**陳亮恭**  
臺北市立關渡醫院  
院長

**吳至行**  
成大醫院  
家庭醫學部主任

臺南場 | 成功大學成杏廳 4.22<sup>®</sup>

「陪你過好 健康到老 ~ 照顧父母長壽秘訣」  
演講暨專家對談

# 03



**詹鼎正**  
臺大醫院  
老年醫學部主任

**林時逸**  
臺中榮總  
高齡醫學中心主任

**廖妙清**  
衛福部臺中醫  
院家醫科主任

臺中場 | 大墩文化中心演講廳 6.10<sup>®</sup>

「陪你過好 健康到老 ~ 照顧父母長壽秘訣」  
演講暨專家對談

# 04



**蕭明熙**  
前長庚大學  
生物醫學系教授

**潘文涵**  
中研院生醫所  
特聘研究員

**詹鼎正**  
臺大醫院  
老年醫學部主任

臺南場 | 成功大學成杏廳 10.21<sup>®</sup>

「陪你過好 健康到老 ~ 照顧父母長壽秘訣」  
演講暨專家對談

⑤ 20 週年特別活動

20 週年

代謝症候群

回顧與展望研討會



千禧之愛長年致力於代謝症候群防治宣導，逢 20 週年特別與中華民國糖尿病衛教學會共同辦理其年會論壇「代謝症候群回顧與展望研討會」，邀請 6 位產官學各界重量級講者。國健署及健保署兩署分享政府端於代謝症候群的國內防治政策，包含宣導、篩檢及治療之作爲及展望，其中健保署石署長的演講是臺灣首次運用健保數字檢視代謝症候群防治成效；4 位醫學領域專家回顧代謝症候群現況，並分享最新醫學研究之綜合探討。透過本次研討會之學術交流分享，期望藉由各界努力減少代謝症候群罹患率，幫助國人遠離肥胖及三高慢性病的健康危害。

活動成果

210 位 醫事專業人員出席且滿座



主辦單位：中華民國糖尿病衛教學會

協辦與贊助單位：財團法人千禧之愛健康基金會

日期：112 年 7 月 1 日 (六) 08:30-12:00

地點：台北國際會議中心 (TICC) 4 樓貴賓廳 (臺北市信義路五段 1 號)

08:30-08:40 (10 min) **開場致詞** **主講人** 周志浩 / 衛生福利部常務次長  
王治元 / 中華民國糖尿病衛教學會理事長

08:40-09:05 (25 min) **代謝症候群國內防治政策與實施**

**主講人** 魏重倫 / 衛生福利部國民健康署副署長

**主持人** 杜思德 / 彰化基督教醫院內分泌新陳代謝科主治醫師

09:05-09:30 (25 min) **代謝症候群健保數據解析**

**主講人** 石崇良 / 衛生福利部中央健康保險署署長

**主持人** 黃建寧 / 中山醫學大學校長

09:30-09:55 (25 min) **代謝症候群與阿茲海默症**

**主講人** 蘇益仁 / 國家衛生研究院感染症與疫苗研究所名譽研究員

**主持人** 蔡世澤 / 糖尿病關懷基金會董事長

09:55-10:05 (10 min) 中場休息

10:05-10:30 (25 min) **代謝症候群長期軌跡變化與健康老化**

**主講人** 莊紹源 / 國家衛生研究院群體健康科學研究所副研究員

**主持人** 王治元 / 中華民國糖尿病衛教學會理事長

10:30-10:55 (25 min) **代謝症候群與肥胖**

**主講人** 林文元 / 中國醫藥大學附設醫院健康醫學中心副院長

**主持人** 張智仁 / 成大醫學院教授

10:30-10:55 (25 min) **Globesity- 肥胖症的世紀難題**

**主講人** 莊海華 / 長庚醫院北院區家庭醫學部副教授級主治醫師暨副部主任

**主持人** 劉鳳炫 / 中華民國內分泌學會理事長

10:30-10:55 (25 min) **全體座談與綜合討論**

**主講人** 黃怡娟 / 衛生福利部中央健康保險署醫務管理組科長

蘇益仁 / 國家衛生研究院感染症與疫苗研究所名譽研究員

莊紹源 / 國家衛生研究院群體健康科學研究所副研究員

林文元 / 中國醫藥大學附設醫院健康醫學中心副院長

莊海華 / 長庚醫院北院區家庭醫學部副教授級主治醫師暨副部主任

**主持人** 許惠恒 / 千禧之愛健康基金會董事長暨國家衛生研究院副院長

王治元 / 中華民國糖尿病衛教學會理事長

歐弘毅 / 中華民國糖尿病衛教學會秘書長

08:30-08:40 (10 min) **閉幕致詞** **主講人** 許惠恒 / 千禧之愛健康基金會董事長  
暨國家衛生研究院副院長

# 千禧二十 健康落實

## ~青年社區健康服務全國競賽

適逢基金會成立 20 週年，為扶植年輕一代延伸千禧精神，應用所學投身於社區從事健康促進活動，特舉辦「千禧二十 健康落實 ~青年社區健康服務全國競賽」，由衛福部及國健署擔任指導單位，號召醫學、健康相關大專院校系所學生參與，期望為社會健康事業注入新的活力。

# 2023 千禧二十 健康落實 活動亮點

### 將企劃化為實踐 學生實際執行社區健促服務

本次競賽分預防醫學、復健運動、代謝症候群防治、營養保健 4 大領域的組別競賽，由基金會提供執行費，於 3 個月期間讓同學落實自己企劃的社區健康服務。在複審暨頒獎典禮上，參賽團隊除了表現執行成效，還需依可複製性、延續性與科技新穎性總計 4 面向，爭取各組前 3 名。

### 參與校系多元 展現自身專業結合創意之衛教成果

參賽隊伍含括醫學、護理、健康管理、高齡、營養、公衛、藥學、職能治療、運動科學、語言聽力等醫學科系，還有生科、生工等健康科系以及資訊、教育等非健康系所同學加入，甚至跨校組隊相當多元，題目與執行手法也極富創意。



【評審與 16 隊複審參賽學生隊伍合影】複審評審前排左至右：千禧之愛陳欣勳執行長、彰基代謝科杜思德醫師、成大醫院家醫部吳至行主任、台灣肥胖醫學會林文元理事長、國健署慢防組吳建遠組長、國衛院副院長暨千禧之愛許惠恒董事長、中研院潘文涵特聘研究員、成大醫院營養部郭素娥主任、復健醫學會李紹誠理事長、(時)雙和醫院劉燦宏副院長、北市大運動科學所郭家驊教授

## 得獎名單及系所 / 主題

初選組別	名次	隊名	學校 / 科系	活動主題	服務人數
預防醫學組 (4 組)	1	iHeaDiary	國立中山大學 醫學科技研究所 / 後醫系	防治偏頭痛 - 開發 APP、民衆活動 (問答闖關 / 桌遊 / 繪畫輔療)	197
	2	北護語言健康促進小隊	臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系	0-6 歲兒童讀寫能力發展：親子共讀	79
	3	博雅雲	國防醫學院 醫學系 / 公衛系 / 護理系	校園心理健康促進暨自殺防治 - 辦理工作坊、Podcast 節目、衛教手冊	203( 節目收聽 281 人 )
	--	Town 中之糖	中原大學 生物醫學工程學系、長庚大學 放射影像暨放射科學系	糖尿病預防 e 學 - 架設網站、社群及 Podcast	100
復健運動組 (4 組)	1	「肌智」特攻隊	長庚大學 職能治療系、臺北護理健康大學 護理系、陽明交通大學 生命科學系暨基因體科學研究所	肌少症預防教具、衛教圖文、自製運動影片，結合 LINE 進行推廣	110
	2	甜不辣 AKA 跳跳糖	長庚科技大學 高齡暨健康照護管理系	高齡體感遊戲開發 - 巧拼跳格子	52
	3	力思行動隊	臺北市立大學 運動健康科學系	12 週腦力認知與體能課程	52
	--	Forever Young	陽明交通大學 生物科技學系、臺北醫學大學 高齡健康暨長期照護學系、長庚大學 呼吸治療學系	動滋動滋好健康 - 預防中風、肥胖、肌少症大富翁闖關遊戲	59
代謝症候群防治組 (5 組)	1	臺東鼓舞志工團	國立臺南護理專科學校 護理科	設計具備文化特色之原民長者三高健康繪本進行帶讀	69
	2	健康糾察隊	輔英科技大學 保健營養系	設計桌遊改善青少年不良飲食 / 運動	50
	3	義起動吃動	義守大學 營養系	三低一高飲食 - 卡牌遊戲 / 低熱量點心製作	88
	--	做得到的健康建議	臺灣師範大學 健康促進與衛生教育研究所、臺北醫學大學 藥學系、臺北市立大學 教育行政與評鑑研究所	澎湖照顧者與一般照顧者機構訓練計畫 - 據點演講	100
	--	開南健管代謝症候群防治團隊	開南大學 健管系 / 資傳系	社區活動 - 代謝症候群海報衛教、VR 體驗、SWITCH 健身環遊戲	114
營養保健組 (3 組)	1	公衛五食	國防醫學院 公共衛生學系	培養好食力，預防失智症 -4 週課程 + 桌遊	67
	2	肌動戰隊	開南大學 保健營養系、輔仁大學 營養科學系、靜宜大學 健康照顧社會工作學士學程	肌少不來 -3 次營養教案，圖像影音授課、遊戲關卡及小組討論	67
	3	銀養纖豐隊	耕莘專校 護理科	團體遊戲、桌遊、食物增稠技巧及吞嚥運動	65

2023 活動成果

橫跨 21 校 42 系所 共 35 隊 報名 選出 16 隊 進行複審

共獲得 160 萬元 43 則 媒體報導

獎金含通過初審之執行費

指導單位



公益夥伴



# SDGs

## 永續發展目標

爲了應對全球幾十年來極端貧困、飢餓、教育不平等、性別歧視、氣候變化等重大挑戰，世界各國領袖通過聯合國於2015年制定了17個永續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)，努力促使2030年前全球在社會、環境和經濟等方面實現永續發展。

20年來，千禧之愛以減少國家醫療支出，打造更健康的社會爲宗旨，致力於推廣「預防勝於治療」的理念，落實以下「聯合國永續發展目標」：



### SDG 3 健康生活與福祉

倡議主題

代謝症候群防治

肌少症防治

均衡飲食

專案別

#### 宣導風險指標及自我量測方式

1. 89 量腰日
2. 全國健康日
3. 7-ELEVEN 千禧血壓站
4. 肌力報到活力操

#### 推廣認識六大類食物

1. 我的餐盤 我的健康色
2. 食物明星賽



### SDG 4 優質教育

倡議主題

根據國際組織

EAT-Lancet「植物

爲主飲食」理論，

推廣兼顧營養與環

保理念之飲食法。

專案別

#### 傳遞正確健康知識

1. 預防醫學講座
2. 健康出動到校園
3. 青年社區服務競賽
4. 健康線上午茶會



### SDG 12 責任消費及生產

專案別

#### 推廣吃在地生產農作物

1. 蔬果佔一半 地球更友善
2. 蔬果佔一半 健康有保障

# 未來展望

轉眼基金會已成立 20 年，經基金會不遺餘力的推動「代謝症候群」防治宣導下，國人代謝症候群認知度持續攀升。

但防治生活習慣病是需要永續經營的長期工程，基金會將配合時代脈動與創新，繼續將衛教工具數位化，並積極投入新社群媒體的經營，以嶄新方式提供民衆最新且可應用於生活中的預防醫學及營養保健知識，遠離慢性病。

千禧之愛健康基金會

將與您一同關心  
健康、守護愛！



# 千禧 20th

發行人

許惠恒

編審

陳欣勳

編輯

陳亭瑀

蔡佳君

美術設計

游松霖

發行單位

財團法人千禧之愛健康基金會

地址

110206 臺北市信義區松高路 9 號 23 樓

電話

02-8786-0996

傳真

02-8786-0995

網站

<https://www.1000-love.org.tw>