

# 臺中市政府衛生局

## 108 年臺中市民動起來-家庭健康小管家培力計畫

為推動本市學童及家庭養成健康生活概念，培養健康行為，臺中市政府衛生局及教育局共同推動「家庭健康小管家培力計畫」，讓學童擔任「小管家」認識健康餐盤，並帶動家人參與量腰圍，增進家人健康。

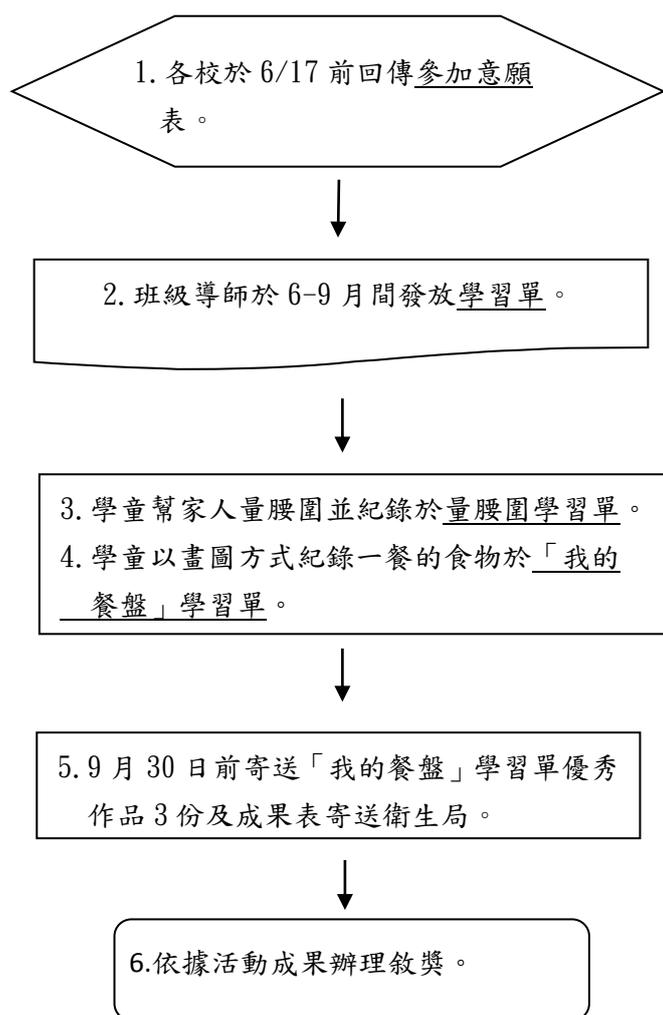
一、主辦單位:臺中市政府衛生局、臺中市政府教育局

二、協辦單位:本市各區衛生所、本市各國民小學

三、活動期程:即日起至 108 年 9 月 30 日

四、活動對象:國小 3 年級學童

五、活動方式及流程:



## 六、學習單說明：

活動一、為家人量腰圍：健康腰圍女性不超過 80 公分、男性不超過 90 公分

(一)邀請家人(爸爸、媽媽、爺爺、奶奶)及其他親友，量腰圍。測量

腰圍方法如學習單。

(二)完成後學童將學習單繳回班級導師，由校方承辦人員收集統計後  
成果送交衛生局。

活動二、我的餐盤：口訣 1. 每天早晚一杯奶

2. 每餐水果拳頭大

3. 菜比水果多一點

4. 飯跟蔬菜一樣多

5. 豆魚蛋肉一掌心

6. 堅果種子一茶匙

(一)學童畫出一餐食物及量。

(二)完成後學童將學習單繳回班級導師，由校方選出優秀作品 3 份寄送  
衛生局，供本局宣導展示用並由學校轉頒獎狀。

## 七、獎勵方式：

### 校園行政獎勵(獎勵推動教職人員)

為獎勵校園極力推廣活動之辛勞，以該校三年級學生數計算，繳交活動一及活動二學習單回收率達標(6班以下80%、7班以上70%)，該校推動活動承辦人員從優敘獎。

## 八、聯繫窗口：

臺中市政府衛生局保健科 2526-5394 轉 3130 詹小姐

臺中市政府衛生局  
108 年臺中市民動起來-家庭健康小管家培力計畫  
參加意願表

臺中市_____區_____國民小學				
<input type="checkbox"/> 參加本活動				
基本資料	聯絡人		職稱	
	電話		分機	
	地址			
	MAIL			
	行動電話		傳真	
參加人數	____年級 共____班 共____人			
物資需求	1. <input type="checkbox"/> 量腰圍學習單電子檔 2. <input type="checkbox"/> 我的餐盤學習單電子檔 3. <input type="checkbox"/> 量腰圍學習單：_____份 4. <input type="checkbox"/> 腰圍尺：_____份 5. <input type="checkbox"/> 我的餐盤學習單學習單：_____份			
填妥本表於 6 月 17 前回傳：方式如下 1. 傳真：04-25270822(衛生局保健科) 2. Mail： <a href="mailto:hbtcm00213@taichung.gov.tw">hbtcm00213@taichung.gov.tw</a> 3. 回傳後請來電確認。				
有疑問請來電洽詢：04-25265394 轉 3130 詹小姐				

# 108 年臺中市民動起來-家庭健康小管家培力計畫

附件

## 成果表

臺中市_____區 _____國民小學	_____年級 班級數：_____	年級人數：_____人
1. 我的餐盤學習單完成	_____份	<input type="checkbox"/> 寄送 3 份優秀作品
2. 量腰圍學習單完成	_____份	
3. 量腰圍人數	爸爸_____人 媽媽_____人 爺爺_____人 奶奶_____人 其他_____人	
4. 受測人員腰圍平均值	爸爸_____公分 媽媽_____公分 爺爺_____公分 奶奶_____公分 其他_____公分	
5. 受測人員腰圍超標 人數	爸爸_____人 媽媽_____人 爺爺_____人 奶奶_____人 其他_____人	

本表及我的餐盤學習單優秀作品 3 份於 9 月 30 日前寄送衛生局，地址：  
臺中市豐原區中興路 136 號 臺中市政府衛生局保健科詹小姐 收