



苗栗縣「2024 與健康共識」家庭健康 GO

學校名稱：

國 民 小 學

班 級：

年

班

座 號：

名牌號碼：

姓 名：



給家長的一封信

親愛的家長您好：

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，誠摯地邀請您督促學童每日完成跳繩活動，學童關懷家長運用健康日誌 APP，記錄每天健走步數、均衡飲食紀錄、血壓、體重紀錄、及觀看影音課程等收集點數。

為鼓勵親子間互相關懷共同完成活動，進而維持健康體位，預防代謝症候群，家長累積點數回饋至學生，本局除每位參與學生提供小禮物外，獎勵各校每日完成跳繩及累積點數前 3 名學生，以資鼓勵。

您的參與將為孩子們提供正面的榜樣和支持，並鼓勵他們培養健康的運動習慣。謝謝您的支持！

敬祝

身體健康

萬事如意

苗栗縣政府衛生局 敬上

一、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)。

二、執行期間：113 年 4 月 1 日至 113 年 5 月 31 日止。

三、參加步驟

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。完成安裝後開啟程式。



健康日誌(安卓)



健康日誌(ios)



- 2.會員姓名名稱：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。

(二)紅利點數計算方式：

- 1.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。
- 2.計步每 1,000 步，可獲得點數 1 點。
- 3.觀看「代謝症候群防治」影音，及相關衛教，可獲得點數 1 點/部。
- 4.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。
- 5.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。

*手機操作步驟：

1-1. 請先下載「健康日誌」APP。	2-1. 新會員可以使用 LINE 運動或註冊登入。 2-2. 舊會員可以使用 LINE 運動或帳號/手機號碼登入。	3-1. IOS 系統請開啟步行紀錄。	4-1. 新會員加入後，請依照指示填寫手機號碼，接下來會收到簡訊驗證碼。	5-1. 請依照指示填入手機驗證碼。
				

6-1. 請依照指示填寫資料(紅*部分為必填項目)填妥後即可完成註冊。 6-2. 會員姓名名稱：請填 00 國小(學校名稱)0000(名牌號碼)家長 1，詳如參加步驟。	7-1. 進入 APP 後，請點選「生理監測填寫」進入下一頁。	8-1. 可填寫體重、血壓及各項健康數據。 8-2. 「計步日記」可以查詢每日步數。 8-3. 點選右上角藍框部分，進入下一頁。	9-1. 點選「影音專區」可以查看代謝症候群防治相關影片。 9-2. 點選「會員/QrCode」進入下一頁。	10. 點選「點數查詢」可以看到目前累積點數。
				

家長關懷親愛的同學

- 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「讚的圖案」上簽名。
- 3.學童需於活動期間完成好寶寶健康集點卡「讚的圖案」上簽名，方可參與家長紅利點數獎勵活動方案。
- 4.活動結束，本手冊請統一（於 113 年 6 月 5 日）繳回健康中心，以利彙整資料。

*獎勵方式

- 1.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，各取前 1-5 名。

第一名 300 元禮券或等值獎品。

第二名 200 元禮券或等值獎品。

第三-五名 100 元禮券或等值獎品。

- 2.參加獎：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。

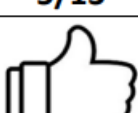
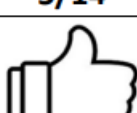
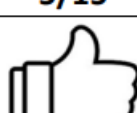
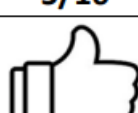
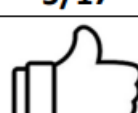
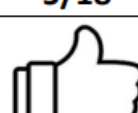
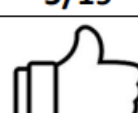
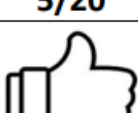
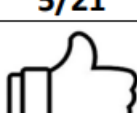
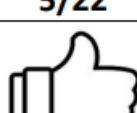
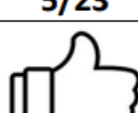
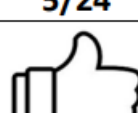
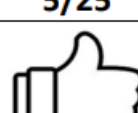
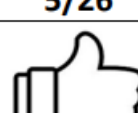
好寶寶健康集點卡

學校名稱：

國民小學

名牌號碼：

親愛的家長，學生每日完成 300 下條繩，請於下方簽章，謝謝您的配合！

一	二	三	四	五	六	日	GOOD LUCK
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	
							
4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	
							
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	YOU CAN
							
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	Good JOB
							
4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	GO!! FOR IT
							
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	Never Give Up
							
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	Keep Trying
							
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	Well Done
							
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	完成後請填妥學校名稱及名牌 號碼，將此頁交給導師。		
