

# 康健雜誌(天下生活出版) 函

機關地址：104 台北市中山區南京東路二段 139 號 11 樓

承辦人：王聖鳳 聯絡電話：(02)2507-8627 轉 235

0920-754-895、shengf@cw.com.tw

受文者：彰化縣政府教育處

發文日期：中華民國 109 年 04 月 19 日

發文字號：康誌字第 20210419-9 號

速別：

密等及解密條件：

附件：

主旨：《康健雜誌》策畫全國性「週二減糖日」大型健康促進計畫，因應全球減糖行動，呼籲各界重視台灣人吃糖過量，糖害已經成為健康新危機。本計畫特別針對全國國中小學校，鼓勵校園推動減糖行動及提升師生「糖識能」(Sugar Literacy)，企盼從小開始建立正確減糖健康生活習慣，降低孩子提早進入肥胖及慢性病的高風險族群。敬請貴局/處協助，發函通報轄屬國中小學共同參與響應「週二減糖日」簽署運動，引領帶動校園減糖新風潮。

說明：

- 一、近年世界衛生組織(WHO)不斷提出「減糖」呼籲，大聲倡議全球正視「糖害危機」並啟動「減糖行動」。WHO 進一步指出，飲用可樂、運動飲料、果汁等含糖飲料導致糖分攝取過量，與體重增加有顯著關聯，也是肥胖與糖尿病等大幅增加的主因之一。
- 二、台灣人每年吃掉超過 60 萬噸的糖，平均每人每日吃下 72 克糖，是 WHO 建議量的 3 倍，造成許多肥胖問題與代謝疾病。特別台灣青少年學生，愛喝手搖飲料、喝水太少、不愛運動等不健康的飲食與生活型態，對牙齒、身高及情緒皆有影響，也會讓孩子提早進入肥胖及慢性病的高風險族群，糖害已經成為台灣健康新危機。
- 三、長期關注全民健康的《康健雜誌》，策畫推動全民減糖行動計畫，號召各界倡議與響應「週二減糖日」。特別針對全國國中小學校，鼓勵校園推動減糖，簽署「週二減糖日」宣言，號召師生實踐減糖行動及提升「糖識能」(Sugar Literacy)。《康健》將贈閱簽署學校三期康健雜誌，同時簽署學校亦可列名於康健「週二減糖日」官網及雜誌相關文宣，表達《康健》對先驅學校的支持。
- 四、完整規畫請見「週二減糖日-校園版」說明檔案。週二減糖日官網資訊：  
[https://web.commonhealth.com.tw/2021reduce-sugar/\(5/10](https://web.commonhealth.com.tw/2021reduce-sugar/(5/10) 上線)

天下生活出版股份有限公司

