

112 年嘉義縣衛生局「腰你健康 圍尺幸福」瘦腰活動簡章

一、活動目的：

代謝症候群是可預防也可治療的疾病，若不及早檢查治療，將比一般人增加 6 倍得到糖尿病的風險、4 倍高血壓風險、3 倍高血脂風險、2 倍心臟病及腦中風風險，變成慢性病患者，而代謝症候群的其中一個危險因子是「腰圍」，男性腰圍大於 90cm、女性腰圍大於 80cm，都會增加罹患代謝症候群的風險。

因此要避免腰圍增加，運動對於預防代謝症候群相當有幫助，尤其是長期且規律性的運動，可降低罹患各項慢性疾病的機率，同時改善體態並矯正不良的生活習慣，藉以達到預防的效益。

二、活動期間：112 年 5 月 1 日至 7 月 15 日。

三、參加對象：腰圍超標之本縣民眾自由組隊參加，每隊 5 人，不受理個人報名。腰圍超標定義：男性腰圍>90 公分，女性腰圍>80 公分。

四、報名組別及資格：

(一)政府機關組：嘉義縣政府各局處。

(二)企業組：設廠於本縣之公司行號。

(三)民眾組：居住在嘉義縣民眾。

五、獎項名額：

獎項	名額	政府機關組	企業組	民眾組
金獎	各 1 組	禮卷 10,000 元	禮卷 10,000 元	禮卷 10,000 元
銀獎	各 1 組	禮卷 9,000 元	禮卷 9,000 元	禮卷 9,000 元
銅獎	各 1 組	禮卷 6,000 元	禮卷 6,000 元	禮卷 6,000 元
備註	各獎項若有 1 組以上之得獎隊伍，將平分該獎項之禮卷			

六、活動方式：

(一)112 年 4 月 6 日上午 9 時起開始受理報名，參加者需在 4 月 23 日

20:00 分前於 google 表單進行報名。本活動為團隊活動，報名時請

組長統一報名，其他組員切勿同時報名，另每人僅可選擇1組報名，若經本局勾稽有重覆報名其他隊伍者，則2組皆取消資格，遭取消之隊伍不得異議。

- (二)前測資料：請各組填寫 112年嘉義縣衛生局「腰你健康 圍尺幸福」瘦腰活動成員資料表(如附件)，並在4月23日20:00前於報名網頁完成上傳，方完成報名作業。本局於4月24日至4月28日將針對資料不齊或無法清楚辨示腰圍數字者，以電話或簡訊通知組長以電子郵件進行補件，未於4月28日23:59分前完成補件者，則取消資格。
- (三)後測資料：本局7月16日以簡訊通知組長上傳瘦腰成果，並於7月17日以電話再次通知組長，請各組於7月17日至7月21日前填寫 112年嘉義縣衛生局「腰你健康 圍尺幸福」瘦腰活動成員資料表(如附件)，並完成上傳，以利本局進行彙整計算，若未於7月21日20:00前完成上傳者則視為放棄，本局不再另行通知。另照片無法清楚辨示腰圍數字者，經電話或簡訊通知組長最晚需以電子郵件於7月26日23:59分前完成補件，未完成補件者則取消資格。
- (四)腰圍取到小數點第一位，單位為公分。所填之腰圍數字若與腰圍照片顯示數字不符者，本局以腰圍照片顯示數字為主，參加者不得異議。
- (五)計算方式：前測總分減去後測總分，以數值大小排序金獎、銀獎及銅獎，並計算到小數點第一位，各獎項若有1名以上之得獎隊伍，將平分該獎項禮卷。

舉例：民眾組共有4隊參加，並皆依限上傳資料，其計算方式如下：

隊名	前測總分	後測總分	前測-後測 得分	獎項	備註
快樂隊	451.4	440.2	11.2	銅獎	因銅獎2隊，平分該獎項禮卷
高興隊	451.4	440.2	11.2	銅獎	
開心隊	441.5	424.6	16.9	銀獎	
愉快隊	424.3	405.8	18.5	金獎	

七、頒獎：8月1日於本局官網及臉書粉絲專頁公佈得獎名單，並以電話及電子郵件通知獲獎之組長(未獲獎團隊不另行通知)，邀請獲獎隊伍參加8月9日「腰你健康 圍尺幸福」頒獎典禮。

八、預期效益：

(一)透過活動辦理，參與人員整體腰圍平均減少5%以上。

(二)提升民眾養成規律運動與均衡飲食的習慣，並隨時測量體重與腰圍，以維持良好的體態。

九、活動期程：

項目	開始	結束	內容
報名	112/4/6	112/4/23	含前測資料上傳，4/23/20:00 截止 網址： https://forms.gle/JgKqPQZmNJT17JFt6 瘦腰活動成員資料表下載點 https://reurl.cc/V8132Y
			 前測  成員資料表  成員資料表
前測資料補件	112/4/24	112/4/28	針對資料不齊或照片無法清楚辨示腰圍數字者，電話通知組長，以電子郵件進行補件，未於4/28/23:59分前完成補件者，則取消資格。
後測資料上傳	112/7/17	112/7/21	本局7/16以簡訊通知組長上傳瘦腰成果，上傳期限到7/21/20:00截止。 網址： https://forms.gle/mqc2eou3YTSJ1a3L8
			 後測
後測資料補件	112/7/24	112/7/26	針對資料不齊或照片無法清楚辨示腰圍數字者，電話通知組長，以電子郵件進行補件，未於7/26/23:59分前完成補件者，則取消資格。
得獎公布	112/8/1		得獎名單於本局官網與FB公佈，並以電話及電子郵件通知得獎者並邀請出席頒獎典禮。
頒獎典禮	112/8/9(三)上午		頒獎地點：嘉義縣政府中庭。 時間另行通知獲獎團隊。

十、注意事項：

- (一)主辦單位使用參加者所提供之個人資料僅於此次活動用途，且遵守個人資料保護相關規定，以維護參加者權益。
- (二)參加者需詳閱活動方式，並視認同本活動一切規定，如有未盡事宜，主辦單位得視實際需要隨時修訂。
- (三)參加者提供之照片不得翻拍及不得以任何影像軟體做修改與合成，若有任何違法情事，經檢舉或發現且查證屬實，主辦單位將取消該組資格，若因此得獎亦同步取消其得獎資格。
- (四)參賽隊伍之照片應獲當事人同意拍攝或提供，避免侵害其肖像權。
- (五)本單位相關訊息通知皆以該組組長為通知對象，如該組組長資料填寫錯誤、不完整，或任何因為技術不可歸責於主辦單位，導致無法連繫者，主辦單位不負任何法律責任，參加者亦不得因此異議。
- (六)得獎團隊需依「各類所得扣繳率標準」規定繳納稅金。團隊須逕自協調獎金(禮卷)分配處理事宜，指派1人或多人作為獎金(禮卷)領取及所得稅扣繳代表，主辦單位不涉入得獎團隊獎金(禮卷)分配處理事宜。若得獎團隊拒絕繳納代扣稅額，視為得獎團隊放棄得獎權益。未依上述說明辦理領獎手續者，視同放棄中獎資格。

十一、聯絡方式：

- (一)主辦單位：嘉義縣衛生局健康促進科
- (二)聯絡人：李宛玲技士
- (三)電話：05-3620600#266
- (四)電子信箱：hb1801@cyshb.gov.tw
- (五)聯絡人：張育駿專任助理
- (六)電話：05-3620600#241
- (七)電子信箱：hb9552@mail.cyshb.gov.tw

十二、附件：

112年嘉義縣衛生局「腰你健康 圍尺幸福」瘦腰活動成員資料表


組別：政府機關組、企業組、民眾組

隊名：

	組長	組員 1	組員 2	組員 3	組員 4
姓名					
身份證字號					
手機					
性別					
身高					
體重					
前測腰圍數字	單位：公分	單位：公分	單位：公分	單位：公分	單位：公分
腰圍數字，取到小數點第一位					

*請於 7/16(日)-7/21(五)提供後測腰圍數字及照片上傳至表單，未於 7/21 前上傳者將視為放棄。

後測腰圍數字	單位：公分	單位：公分	單位：公分	單位：公分	單位：公分
腰圍數字，取到小數點第一位					

照片範例圖	 <p style="text-align: center;">半身照</p>	 <p style="text-align: center;">請近拍腰圍照，且需看到腰圍數字</p>
-------	--	---

*請由組長代表上網報名，其他組員切勿重覆報名。

*完成本表後務必至活動報名頁面進行上傳，才算完成報名。

*腰圍照片需明顯清楚看到公分數。

腰圍照片(前測、後測)

組長	組長姓名：	請近拍腰圍照，且需看到腰圍數字
組員 1	組員 1 姓名：	請近拍腰圍照，且需看到腰圍數字
組員 2	組員 2 姓名：	請近拍腰圍照，且需看到腰圍數字
組員 3	組員 3 姓名：	請近拍腰圍照，且需看到腰圍數字
組員 4	組員 4 姓名：	請近拍腰圍照，且需看到腰圍數字

前測上傳網址：<https://forms.gle/VzVempyhvZGBWek7>

後測上傳網址：<https://forms.gle/veTNoBAhPoneJzr9>

