

2024 臺東縣夏日降肉大作戰活動簡章-健康體位管理競賽

- 一、目的：鼓勵縣民養成運動及健康飲食習慣，增加規律運動人口，維持健康體態，降低本縣肥胖率。
- 二、報名資格：設籍台東之縣民，或於本縣就業（學）人士，年滿 18 歲均可參加（以下對象不建議參加：孕婦、肌力減退和肌少症者與 65 歲以上長者）。
- 三、報名時間：即日起至 113 年 8 月 23 日止。
- 四、競賽時間：113/6/3（一）至 113/9/22（日），共 16 週。
- 五、報名組別：分為團體組及個人組，每人僅可參加一組。
 - （一）團體組：採團體報名者，每組至少 3 人以上才可組隊參加，總分採合計制，若於競賽時間結束時不滿 3 人將併入個人組。
 - （二）個人組：符合報名資格，以個人名義報名參加。
- 六、報名網址：<https://www.healthy-taitung.com.tw/>

七、活動積分計算及說明

項目	積分	次(量)	滿分
減重前照片	15	1	15
減重後照片	15	1	15
★ 衛生所初檢	10	1	10
腰圍量測	15	1	15
★ 健康週記 - 體重	2	16	32
★ 健康週記 - 運動	2	16	32
★ 減重結果	5-10	N	40
★ 挑戰成功	10	1	10

★減重前及減重後照片、腰圍量測

鼓勵參賽者上傳前後對比照片，並實施腰圍量測，藉此自我激勵外，同時也能獲獲得基本分數。

★衛生所初檢

於縣內衛生所發放初檢登記卡，鼓勵參賽者若前往初檢，並上傳照片即可獲得額外的 10 分，讓初始資訊更貼近真實。

★健康週記-體重、運動

兩個欄位「體重」與「運動」，透過定期登陸體重及運動獲得積分，每週共可獲得最高 4 分，16 週共可獲得 64 分。運動欄位的選項分為：

1. 低運動量（平均每天不超過 5 分鐘）每週低於 30 分鐘

2. 維持少量運動（平均每天 10 分鐘以上）每週約 60-120 分鐘
3. 中等運動量（平均每天 20 分鐘以上）每週約 150 分鐘
4. 積極運動（平均每天超過 30 分鐘以上）|每週超過 200 分鐘

★減重結果

依據初始 BMI 來作評分區隔，依據最後減重的公斤數乘以對應積分

初始 BMI	減重	分數	滿分	滿分必須
A.18.5 至 24	1	10	40	4kg
* 為鼓勵健康瘦身，BMI 小於 18.5 則本區將不計分。				
B.24 至 27	1	7.5	40	5.3kg
C. 大於 27	1	5	40	8kg

範例：王男初始 BMI 為 26 最後減重了 3.65 公斤，分數計算如下：

適用規則 B / $7.5 \times 3.65 = 27.38$ (四捨五入至小數第二位)

★挑戰成功

只要減重結果大於初始體重，即可獲得挑戰成功的鼓勵積分。

八、獎勵辦法：

(一) 個人獎：

第一名 12,000 元 (獎狀乙紙、獎座乙式)

第二名 10,000 元 (獎狀乙紙、獎座乙式)

第三名 8,000 元 (獎狀乙紙、獎座乙式)

第四名 6,000 元 (獎狀乙紙、獎座乙式)

第五名 4,000 元 (獎狀乙紙、獎座乙式)

(二) 團體獎：

第一名 20,000 元 (獎狀每人乙紙、獎座乙式)

第二名 18,000 元 (獎狀每人乙紙、獎座乙式)

第三名 15,000 元 (獎狀每人乙紙、獎座乙式)

第四名 12,000 元 (獎狀每人乙紙、獎座乙式)

第五名 10,000 元 (獎狀每人乙紙、獎座乙式)

(三) 參加獎：週週抽禮券 100 元*10 份、300 元 10 份、500 元 10 份。

九、抽獎期間：113/6/3 (一) 至 113/9/22 (日) 共 16 週，每週二抽獎，每週六公布抽獎名單，越早報名抽獎機會越多 (單次抽獎不得重複)。

十、參賽須知：

(一) 本活動採自我體重管理或團隊相互督促砥礪來達成目標。

(二) 僅採取飲食管理及提倡規律運動方式達到正確的健康減重。

(三) 非設籍臺東縣者，若於獎勵辦法中為受獎者，受獎時需出示工作、在學或相關證明文件。

(四) 抽獎禮券將於成果發表活動結束後 14 日內統一合計以掛號寄送。

(五) 獎金經公告領取後逾一個月未領取者視為放棄。

(六) 依中華民國所得稅法規定，獎金值超過新臺幣 20,000 元，主辦單位將於得獎人領取獎項時，依獎項實際價值報價，通知得獎人事先繳交 10% 之機會中獎稅款 (非中華民國國境內居住者 (即在中華民國境內居住未達 183 天之本國人及外國人)，不論得獎者所得之金額，一律代扣 20% 所得稅) ; 當年度中獎金額累計超過新臺幣 1,000 元以上，將以新臺幣計價列入本年

度個人綜合所得稅申報。

(七) 個人組及團體組得獎者，須出席成果發表活動，無法出席且無代理者出席，視同放棄獎項不得有異，獎項將依次遞補。

(八) 參加者參加期間嚴禁服用藥物或其他不當減重方法，或偽造相關資料，經檢舉並查證屬實者，主辦單位除撤銷其參賽資格及抽獎資格外，並可追回已頒發之獎金。

(九) 參加者同意主辦單位擁有其肖像權及資料之重製、編輯、公開、播送、傳輸之非營利性使用權利，且主辦單位得再授權他人使用。

(十) 凡報名參加者，視同同意本活動辦法及本局另行公布之相關規定。

(十一) 本活動承辦單位保有隨時修正、暫停或終止本活動之權利，同時有權對本活動之一切事宜作出解釋及裁決。