

107年「狗年旺-臺東健康體重管理」獎勵計畫

一、前言：

本局推動「健康體重管理計畫」已邁入第八年，自民國100年開始，透過政府與民間組織、跨領域的合作，以及訂定獎勵辦法，鼓勵社區、職場、學校、醫院各場域民眾揪團減重、小額捐油，共同學習「聰明吃、快樂動、天天量體重」，號召全民響應參與健康體重管理，培養健康飲食與動態的生活。

根據國民健康署調查本縣過重或肥胖比率為「全省之冠」，105年成人肥胖率為22.76%，而兒童每4個就有一個為體重過重肥胖除了造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。

綜上，顯示本縣肥胖比例明顯偏高，肥胖危險因子仍威脅著縣民的健康，肥胖防治實為當前迫切之公共衛生課題。故，仍需持續推展健康體能、提倡動態生活，培養本縣民眾從事規律運動、提升健康體能及減少慢性病的發生。結合訂定獎勵辦法，共同學習「聰明吃、快樂動、天天量體重」方式，鼓勵報名參加健康體重管理計畫，協助過重及肥胖的民眾維持健康體位。

民眾可以電話向衛生局、各地衛生所或各鄉鎮市減重報名地點報名。報名活動的民眾，衛生局所將提供健康飲食、運動及體重控制諮詢講座等服務，另外可免費獲得一本「健康生活動起來」手冊，學習以健康方式減重，更可獲得各項獎勵品。

二、目的：

- (一)降低本縣肥胖率，協助過重及肥胖的民眾維持健康體位。
- (二)培養縣民養成正確飲食習慣與態度，提倡動態生活的氛圍。
- (三)營造有益健康生活的環境。
- (四)增進民眾身心社會健康，預防慢性病疾病。
- (五)鼓勵縣民自我體認減重對身體健康的重要。
- (六)引導縣民以「聰明吃、快樂動、天天量體重」方式來進行正確減重計畫。

三、目標：18歲以上肥胖盛行率降低。

四、參加人員：參與體重管理活動的民眾必須符合下列條件：

- (一)18歲以上、過重及肥胖居住在本縣市活動的民眾(含非本國籍人士)。
- (二)孕婦、BMI小於20kg/m²者，不得參加。
- (三)並以健康飲食及運動方式健康體重管理。

(四)經醫師診斷不適參加體重管理者，不得參加。

五、活動期間：

(一)報名截止日期：即日起 - 107 年 8 月 31 日止。

(二)成績計算截止日期：截至 107 年 9 月 30 日止。

(三)摸彩時間：107 年 6 月、8 月、10 月。

六、報名地點：各鄉鎮市衛生所

七、參加時機及組隊人數：

18 歲以上、過重及肥胖($BMI \geq 24 \text{ kg/m}^2$)民眾，每人只可參加

一組。

(一)團體組：指醫療院所、衛生所、學校、職場、社區等組，採團

體報名者，每組至少 10 人或以上，組員需包括 $BMI \geq 24 \text{ kg/m}^2$ 民眾 5 名，並自行訂定隊名組成團隊參加。

(二)個人組：以個人名義報名參加。

八、成績計算方式：

(一)參加期間前測及後測體重之差為參加成果，前測為報名時第

一次測量的體重，後測為至 107 年 09 月 30 日前最後一次測

量的體重，兩次測量減重公斤數作為評比成績，前後測間隔必

須超過 1 個月。

(二) BMI 小於 20 kg/m^2 民眾成績不納入計算，希望民眾能以健康

飲食及規律運動，達到健康體重管理目標，切勿過度減重，影

響健康。

(三)參加者除登錄第一次體重外，至少每個月於健康生活動起來手

冊登錄體重。

九、獎勵措施：

報名參加本縣健康減重活動的民眾，除可免費獲得一本「健康生

活動起來」手冊，可提供健康飲食、運動及體重控制等資訊，各鄉鎮市衛生所辦理講座以及相關資訊服務外，凡(BMI \geq 24 kg/m²)每人減重 2 公斤，即可獲衛生局所推出「家庭健康護照」活動兌換 1 張摸彩券(每人限領一張)。

(一)獎勵對象：

- 1.衛生所組。
- 2.團體組：分醫療院所、學校、職場、社區團隊等。
- 3.個人組。

(二)獎勵內容：

1.團體組獎(揪團獎)

(1)指醫院、學校、職場、社區等團隊，至 107 年 9 月 30 日止，由衛生所統登錄資料結算各組參加人數。

(2)減重公斤數最多之團隊，每組至少 **10 人以上**，**組員需包括 BMI \geq 24kg/ m² 民眾 5 名**，依序選出 1 至 3 名予以頒獎。

(3)獎勵名額：醫院組取 1 名，學校、職場、社區等組各取 3 名。

(4)獎勵金額:第一名：**5,000 元**、第二名 **3,500 元**、第三名 **3,000 元**等值獎品。

3.個人獎(健康減重達人獎)

(1)至 107 年 9 月 20 日止，18 歲以上對象為 BMI \geq 24 kg/m² 民眾，以運動、飲食健康方式減重者，BMI 下降幅度最多者，至少需有 3 次以上記錄、並經衛生所人員資料成功登錄核可。

(2)獎勵名額：依減重 BMI 下降幅度最多之個人，**各鄉鎮市取第一名減重達人**，共取 **16 名**。

(3)獎勵金額：獎金 3,000 元等值獎品。

(三)年終摸彩:

(1)活動期間，凡每人(對象為 BMI \geq 24 kg/m² 民眾)小額捐油(減重)2 公斤，即可獲衛生局推出之「家庭健康護照」1 枚章，並兌換一張摸彩券，預定 107 年 6 月、8 月、10 月摸彩(暫定)。

(2)摸彩品有：42 吋液晶電視機、平板電腦、數位相機、自行車、健康餐廳餐券、運動用品兌換券...等大獎(暫定)。

(四)績優之商家：如餐飲業、運動班等協助推廣本計畫，本局將協助行銷推廣，並頒予感謝狀。

十、注意事項：

(一)為推行以健康飲食及規律運動方式落實體重控制，若經舉證參加者藉由藥物或絕食等不健康之方式減重，則喪失活動參加資格。

(二)獲得「健康減重達人獎」之個人，除了衛生所登錄資料核可之外，提供減重前、後照片及感人小故事（得由臺東縣衛生局本案工作小組核定）。

(三)得獎人不得要求更換、轉讓或折讓現金，本活動之所有獎項，主辦單位不提供任何連帶保固服務。

(四)如減重公斤數相同，以報名日期先後排列名次，如報名日期又相同，由本局以抽籤方式決定排序。

十一、本項獎勵辦法由「107年補助地方推動衛生保健工作計畫」
- 107 營造健康生活環境項下支付。

十二、本活動計畫經本局核可後實施，如有未盡事宜得以修正。