

# 113 年臺東縣各鄉鎮市健康體位管理競賽活動簡章

## 一、前言：

根據教育部體育署「112 年運動現況調查案結案報告書」，臺東縣為過重/肥胖比例最高（45.3%）的縣市，全台平均為 41.3%。比起健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險超過 3 倍。而研究證實，當肥胖者減少 5%以上體重（如成人 90 公斤，減少 4.5 公斤），就可以為健康帶來許多益處，高血壓、糖尿病等與肥胖相關疾病將可改善。

本次競賽活動由各鄉鎮市衛生所創建個案管理模式，營造轄內運動風氣，持續鼓勵縣民保持每日運動 30 分鐘，每週累計 150 分鐘的運動習慣，並且以均衡飲食方式進行健康體位管理，培養本縣民眾從事規律運動及健康飲食，以達到減少慢性病的發生。

## 二、目的：

- （一）鼓勵民眾保持自主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）提倡動態生活的氛圍，營造有益健康生活的環境。

## 三、目標：轄內18歲以上民眾肥胖盛行率降低。

## 四、參加條件

- （一）凡設籍、居住、就學、工作或在臺東縣活動，年滿 18 歲至 64 歲成年民眾，符合 BMI（身體質量指數） $\geq 20\text{kg}/\text{m}^2$ 、代謝症候群或三高異常者（上述條件則一即可）。
- （二）孕婦及產後 30 日內婦女、BMI 小於  $20\text{kg}/\text{m}^2$  者不得參加。
- （三）判定標準

### 1. 代謝症候群定義

- （1）腹部肥胖：男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ （35 吋）、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ （31 吋）。
  - （2）血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$  或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
  - （3）空腹血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg}/\text{dL}$ 。
  - （4）空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg}/\text{dL}$ 。
  - （5）高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg}/\text{dL}$ 、女性 $< 50\text{mg}/\text{dL}$ 。
- 以上五項組成因子，符合三項（含）以上即可判定為代謝症候群。

## 2. 三高異常定義

(1) 高血壓：收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$  或舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

(2) 高血脂：總膽固醇 (TC)  $200\text{mg/dl}$  以上、低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)  $130\text{mg/dl}$  以上、高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) 低於  $35\text{mg/dl}$ 、以及三酸甘油脂 (TG)  $150\text{mg/dl}$  以上。

(3) 高血糖：空腹血糖值 $\geq 126\text{mg/dL}$

## 五、活動方式：

### (一) 報名方式

1. 線上報名：<https://forms.gle/hQuwzgZjXx2Q2Qz9A>

2. 向轄內 16 鄉鎮市衛生所電話、現場報名。



### (二) 成績計算方式：以個人減重百分比進行評比排名。

評分項目	計算公式
個人減重百分比	$(\text{初始體重公斤}-16\text{週後減重公斤})\div\text{初始體重公斤數}\times 100\%$

### 【範例】

王小明體重 70 公斤，4 個月後量測體重 65 公斤  $(70\text{公斤}-65\text{公斤})\div 70\text{公斤}\times 100\%=7.14\%$

### (三) 活動期間

1. 報名時間：至 113 年 3 月 31 日止。

2. 活動期間：自 113 年 4 月 1 日至 113 年 7 月 21 日止。(共 16 週)

## 六、競賽配合說明：

(一) 加入各鄉鎮市衛生所健康體位活動社團，並完整記錄減重過程(含前後測之照片)且每週回報體位測量數據。

(二) 得獎者必要時配合主辦單位之活動期程，出席運動成果或相關發表會。

## 七、獎勵措施：

(一) 成果優異獎：第一名 3,000 元、第二名 2,000 元、第三名 1,000 元。

(成功減少 5 公斤以上才進入前 3 名評比中)

(二) 參加獎：報名後至少上傳登記 3 次體重者且成功減少 5%體重者即可參

加精美好禮抽獎。

## 八、注意事項

- (一) 主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，如有任何變更內容或詳細注意事項將公布於臺東縣衛生局網頁。
- (二) 參與活動者須提供正確且完整之個人基本資料或聯絡資料，以利承辦單位於活動頒獎時通知。
- (三) 得獎者將於本局網站公告，並以 E-Mail/電話通知，收到通知者請注意獎項領取時間，逾時不予受理。
- (四) 資料蒐集之內容僅提供「競賽活動處理利用」，並依個人資料保護法進行維護。
- (五) 本活動抽獎規則已詳細載明於活動競賽辦法中，參加者於參加本活動時，即同意接受所有活動規則之規範。如有違反本活動規則，主辦單位得以取消參賽資格。
- (六) 參加者保證所有填寫或提出的資料並非冒用或盜用第三人之個資或智慧財產權，如有不實或不正確之情事或第三方提出任何法律或侵權訴訟，得由參加者本人全權負責，概與主辦單位無關，同時主辦單位有權利取消該參賽者參賽資格及獎勵。
- (七) 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。

九、本活動計畫經本局核可後實施，如有未盡事宜得以修正。