

# 112年「健康微行動·職場心計畫」線上健康促進 活動簡章

工作者每天工作時間超過 1/3，為促進工作者培養健康生活習慣、維護工作者身心健康，鼓勵職場用三心一用心、耐心、細心，營造「健康工作環境」，邁向永續。

## 一、目標：

- (一) 提升工作者健康意識及執行力。
- (二) 將健康促進活動擴及企業員工眷屬，提升國民健康識能。
- (三) 喚醒每位職場工作者做起，由下而上建立職場健康意識及風氣，逐步形塑職場健康文化。

## 二、主辦單位：衛生福利部國民健康署

## 三、協辦單位：

- (一) 嘉義縣衛生局、嘉義市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、屏東縣政府衛生局、澎湖縣政府衛生局、臺東縣衛生局
- (二) 勞動部職業安全衛生署東區勞工健康服務中心、勞動部職業安全衛生署南區勞工健康服務中心

## 四、執行單位：衛生福利部國民健康署南區健康職場推動中心

(方案聯絡人：潘小姐 05-2720551；陳小姐 06-2212033)

## 五、活動對象：於嘉義縣、嘉義市、臺南市、高雄市、屏東縣、澎湖縣、臺東縣等地合法設立之公、民營事業單位或機關(構)。

## 六、活動辦理時間：112年7月3日(一)起至10月1日(日)截止

## 七、活動報名時間：112年5月22日(一)9:00起至6月28日(三)24:00截止

## 八、報名方式：以職場為報名單位(職場劃分以實際地址為依據，若為同行號但所處地址不同，即視為不同職場)，由職場窗口填寫報名表單，並獲取報名確認信函即為報名成功，報名成功之職場及所屬員工方得參與活動。

## 九、報名網址：<https://www.surveycake.com/s/9AN0P>



掃描 QR Code 報名

## 十、活動內容：

- (一) **職場活動**：報名職場藉由達成下列各項任務，進行累點，活動結束時累計點數最高之前 7 名的職場給獎（獎品為體重體脂計乙台），前 3 名將再致贈獎座（報名家數不足得從缺）。

序號	任務	獎勵點數
1	填寫 112 年度職場健康促進表現計分表	25 點
2	成為 112 年健康職場認證(含新申請)效 期內職場	10 點
3	報名 112 年度績優職場獎項評選	10 點
4	推薦其他職場參與本活動 (依報名表單推薦職場欄位為準)	15 點
5	推動員眷參與線上健康享/想知道活動： 每週職場參與人數百分比	點數等同百分比 數
6	推動員眷參與線上健康享/想知道活動： 職場全勤參與人數百分比	點數等同 2 倍百 分比數
7	職場健康促進創意巧推方案分享 1 則	25 點

- (二) **員眷個人活動**：職場承辦報名後，將由執行單位 email 員眷活動使用之「活動 LINE 社群」連結網址及相關 DM 予職場承辦，由職場承辦於單位中公告，使員眷得以加入活動平台，參與活動。

### 活動一：健康享/想知道

- (1) **活動內容**：活動共計 13 週，每週於「活動 LINE 社群」發布 1 則與健康知識相關的小活動，完成任務並回填活動問卷，當週可獲得參加獎抽獎機會。完整參與 13 週活動者，可獲得全勤獎抽獎機會。
- (2) **獎品數**：每週活動抽出 20 名參加獎得獎者，預計抽出 260 個獎項（參加人數未達，獎項得從缺）。活動結束後，將抽出 30 個全勤獎獎項及 1 位全勤幸運獎(全勤獎人數未達，獎項得從缺)。
- (3) **獎品**：參加獎—LINE Point 即享券 25 點；全勤獎—100 元好禮即享券(可於王品集團、7-ELEVEN、全家、家樂福、大潤發、屈臣氏、特力集團、漢來美食通用券、遠東 SOGO 百貨、遠東百貨、遠東巨城購物中心、foodpanda、寶雅集團、漢神百貨/漢神巨蛋、瓦城泰統集團、爭鮮集團旗下商店兌換等值商品)；全勤幸運獎—JOHNSON TAKmE 帶著走伸展帶按摩槍。
- (4) **抽獎公告**：隔週一將進行抽獎，並於抽獎當日下午 5 時於「活動 LINE 社群」公告得獎資訊。
- (5) **兌獎時間**：執行單位於公告得獎資訊 3 日內以 Email 及簡訊傳送兌獎資訊，並同時於「活動 LINE 社群」通知。如因個人資訊填答有誤致使兌獎人未取得禮品，執行單位不負相關責任。如有使用不正或虛偽不實方式取得抽獎資格者，執行單位得取消其參加或得獎。

## 活動二：健康微行動

- (1) **活動內容**：於活動期間內(112/7/3~112/10/1，共 91 天)，連續或累計填答線上健康紀錄問卷，達一定天數者，即可得 LINE POINTS 即享券。累計天數與對應獎項點數如下表，活動結束兩週內，執行單位將於確認得獎名單後致贈禮品。

持之以恆獎		孜孜不倦獎	
連續填寫天數	LINE POINTS 兌換點數	累計填寫天數	LINE POINTS 兌換點數
7 天	10 點	30 天	15 點
14 天	15 點	40 天	20 點
21 天	20 點	50 天	25 點
30 天	30 點	60 天	30 點
40 天	50 點	70 天	50 點
60 天	66 點	80 天	66 點
80 天	88 點	90 天	88 點
90 天	100 點		

(持之以恆獎、孜孜不倦獎兩獎項每位員眷僅可擇一獎項兌換)

- (2) 獎品數：持之以恆獎、孜孜不倦獎兌換上限各計 100 名。
- (3) 獎項公告：於活動結束後 2 週內，活動參加者請依執行單位公告資訊，自行回填活動登記問卷，經執行單位確認後，將於活動結束 3 週內公告得獎資訊及發送獎勵。

## 十一、 但書聲明

- (一)本中心保留隨時修正、暫停或終止本活動之權利，如有變動將另行公告於「南區健康職場推動中心」粉絲專頁及「活動 LINE 社群」。
- (二)本活動如有任何因電腦、網路、電話、技術或其他不可歸責於主辦單位之事由，而使參與本活動者所登錄之資料有所遺失、錯誤、無法辨識或毀損所導致資料無效之狀況，本中心不負任何法律責任，參加者與得獎者亦不得異議。
- (三)獎項內容本中心保留更換等值獎品之權利。
- (四)員眷活動之獎勵得獎通知一律以其填答之「Email／手機門號」傳訊通知，參加者保證所有填寫資料或提供資料真實而正確，如有資料不完整、造假或無法聯絡等情況，本中心有權取消參與活動及中獎資格。
- (五)員眷活動之得獎名單將於抽獎日當天下午 5 點公告於「活動 LINE 社群」，並於抽獎後 3 日內，以 Email 及簡訊傳送兌獎資訊，並同時於「活動 LINE 社群」通知。
- (六)員眷活動—全勤幸運獎之獎勵領取方式，以執行單位後續通知為主。

- (七)職場活動之獎勵領取方式，以執行單位後續通知為主，另得獎單位有配合提供照片及活動報導所需題材之義務，並同意執行單位基於業務宣導之需要作後續使用。
- (八)職場活動提供之職場健康促進創意巧推方案分享內容，將作為主辦單位及執行單位非營利用途之教學素材使用。
- (九)衛生福利部國民健康署南區健康職場推動中心高度重視並遵守與個人資料保護相關的法律規定，對於個人資料保護說明如下：
1. 參加本活動之職場及個人視為瞭解及同意本中心為舉辦 112 年「健康微行動·職場心計畫」線上健康促進活動，蒐集、處理及利用職場及個人資料。
  2. 蒐集之職場及個人資料，僅運用於活動目的範圍內，如資料彙整、審核、統計、聯繫得獎職場、得獎者及其他未盡事宜，且必將善盡保密之責。
  3. 本中心將對職場及個人資料善盡保管義務及責任。

