

嘉義縣衛生局 113 年「腰你健康 圍尺幸福」瘦腰活動簡章

一、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，鼓勵民眾透過運動、營養等方式減少腰圍，降低罹患各項慢性疾病的機率，藉以達到預防的效益。

二、活動期間：113 年 6 月 1 日至 7 月 31 日。

三、參加對象：凡戶籍地、居住地或工作地在嘉義縣且腰圍超標的民眾可自由組隊參加，每隊 5 人，不受理個人報名。腰圍超標定義：男性 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分。

四、報名組別及資格：

(一)政府機關組：在本縣各政府(公務)機關就職者。

(二)職場組：在本縣工作之就職者。

(三)民眾組：戶籍地、居住地或工作地在本縣的民眾。

(四)個人獎項：從各組名單中再依個人個別計算成績，並以數值大小排序
金獎、銀獎、銅獎。

五、獎項名額：

獎項	名額	政府機關組	職場組	民眾組	個人獎項
金獎	各 1 組	禮卷 10,000 元	禮卷 10,000 元	禮卷 10,000 元	禮卷 5,000 元
銀獎	各 1 組	禮卷 9,000 元	禮卷 9,000 元	禮卷 9,000 元	禮卷 3,000 元
銅獎	各 1 組	禮卷 6,000 元	禮卷 6,000 元	禮卷 6,000 元	禮卷 2,000 元
備註	1、各獎項若有 1 組以上之得獎隊伍(者)，將平分該獎項禮卷。 2、得獎團隊(者)請配合出席本局辦理之頒獎活動，並提供瘦腰前、後之全身照片，以利成果呈現。				

六、活動方式：

- (一)113年5月9日上午9時起開始受理報名，參加者需在5月25日20：00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：請各組填寫嘉義縣衛生局113年「腰你健康 圍尺幸福」瘦腰活動成員資料表(如附件)，並將此表5月25日20：00前於報名網頁上傳，以完成報名。另本局於5月27日至5月29日將針對資料不齊或照片無法辨示者，以電子郵件通知組長進行補件，未於5月29日20：00前完成補件者，則取消資格。
- (三)後測資料：本局8月1日以電子郵件通知組長上傳瘦腰成果，請各組於8月1日至8月2日前填寫嘉義縣衛生局113年「腰你健康 圍尺幸福」瘦腰活動成員資料表(如附件)，最晚需於8月2日20：00前完成上傳，以利本局進行彙整計算，**同時後測不提供補件**，若所填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；**另若照片無法辨示者，導致本局無法統計成績，則視該組資格不符，將取消資格。**
- (四)腰圍數字取到小數點第一位，單位為公分。所填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)團體組計算方式：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：職場組共有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
統三隊	480.1	431.8	48.3	銅獎	因銅獎2隊，平分該獎項禮卷
全保隊	480.1	431.8	48.3	銅獎	
萊富隊	580	504.3	75.7	銀獎	
聯益隊	571.8	482.3	89.5	金獎	

(六)個人獎計算方式：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名以上之得獎人，將平分該獎項禮卷。

承上舉例：小美為全保隊其中一名隊員，雖該隊成績名列銅獎，但依個人成績計算，小美共減少41.7公分，故除團體得獎外，尚能獲得個人金獎，如下：

姓名	前測總分	後測總分	前測-後測	獎項	備註
小明	139.9	118.5	21.4	銅獎	因銅獎2名，平分該獎項禮卷
大雄	139.9	118.5	21.4	銅獎	
中偉	114.5	91.5	23	銀獎	
小美	125	83.3	41.7	金獎	

七、得獎公佈及頒獎：

8月2日公佈得獎名單，於本局官網與FB公佈，以電話及電子郵件通知並邀請獲獎團隊(者)參加「腰你健康 圍尺幸福」頒獎典禮暨89量腰記者會，由縣長頒獎瘦腰有成的民眾，以茲鼓勵，辦理時間、地點確認後逕通知獲獎團隊(者)參加。

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，以維持好的體態。

九、活動期程：

項目	開始	結束	內容
報名	113/5/9	113/5/25	含前測資料上傳，5/25/20:00截止 上傳網址： https://forms.gle/rr3dGms4WJTbbrzv6 瘦腰活動成員資料表下載點 https://pse.is/5qpmmn

前測資料 補件	113/5/27	113/5/29	針對資料不齊或無法清楚辨示腰圍數字者，以電子郵件通知組長進行補件，未於5/29/20:00 前完成補件者，則取消資格。
後測資料 上傳	113/8/1	113/8/2	本局 8/1 以電子郵件通知組長上傳瘦腰成果，上傳期限到 8/2/20:00 截止。 上傳網址： https://forms.gle/DHe94w8TBLJ5Jdms9 後測資料不提供補件，請自行確認所需上傳資料及照片正確性。
得獎公布	113/8/5		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 暨記者會	辦理時間另行通知		頒獎地點：待訂。

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，導致無法聯繫者，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(者)拒絕繳納代扣稅額，視為得獎團隊(者)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。

(七)得獎團隊(者)需配合主辦單位提供瘦腰前、後之全身照片，以利成果呈現。

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@cys hb.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.cys hb.gov.tw

十二、附件：

嘉義縣衛生局 113 年「腰你健康 圍尺幸福」瘦腰活動成員資料表

組別：政府機關組、職場組、民眾組

隊名：

	組長	組員 1	組員 2	組員 3	組員 4
姓名					
身份證					
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 8/1(四)-8/2(五)提供後測腰圍數字及照片上傳至表單，未於 8/2 前上傳者將視為放棄。

後測腰圍數字及體重	腰圍	腰圍	腰圍	腰圍	腰圍
	體重	體重	體重	體重	體重
腰圍數字，取到小數點第一位；體重數字請取整數					

<p>照片範例圖</p>  <p style="text-align: center;">全身照</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，且腰圍照片需明顯清楚看到公分數。

*完成本表後務必至活動報名頁面進行上傳，才算完成報名。

前測上傳網址：<https://forms.gle/rr3dGms4WJTbbrzv6>

後測上傳網址：<https://forms.gle/DHe94w8TBLJ5Jdms9>



腰圍照片(前測、後測)

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