

新竹市 104 年「2015 健康約 減重 11367」

健康減重競賽活動

本市現有 37.2% 比率的成人是過重或肥胖者！肥胖不但會引發高血壓、高血脂、中風、心臟病、糖尿病、慢性肝病、肝硬化、腎臟病等慢性疾病發生，還會增加惡性腫瘤之發生及影響心理情緒，長期之肥胖更會使平均壽命減少 3~7 年。

形成現代人之肥胖原因，大多是吃得過多及運動量過少造成營養過剩所致，可藉由飲食控制及規律運動而改善。新竹市政府為幫助市民恢復或維持健康之體位，自 100 年起推動減重相關系列活動，深受好評且成效良好，再於本(104)年度辦理「2015 健康約 減重 11367」活動，邀請全市市民「2015 健康約 減重一直瘦下去」，冀望本市肥胖比率一直瘦下去！

健康體位判定：BMI(身體質量指數)、腰圍

成年人健康體重範圍： $18.5 \text{ g/m}^2 \leq \text{BMI} < 24\text{Kg/m}^2$ 。 $\text{BMI} = \frac{\text{體重公斤數}}{\text{身高公尺數} \times \text{身高公尺數}}$

成年人理想腰圍範圍：男性 < 90 公分(35.5 英吋)、女性 < 80 公分(31.5 英吋)。

一、 報名期間：自即日起至本(104)年 10 月 20 日止。

二、 活動期間：自即日起至本(104)年 11 月 30 日止。

三、 活動對象：

(一) 凡戶籍、居住、工作、就學或活動於本市 18~64 歲，且 BMI 大於 20 者(孕婦除外)。

(二) 6~17 歲依衛生署兒童青少年體位標準判讀過重或肥胖者(依健康生活動起來手冊之附件對照表)。

四、 活動方式：

(一) 參加者請於本市各衛生所、檢測服務站(新竹市衛生局網站查詢)填寫活動報名表及測量身高、體重、腰圍，並領取「健康生活動起來手冊」。

(二) 完成報名者，依健康生活動起來手冊，執行健康減重至少 1 個月，並須再至本市各檢測服務站複測體重及腰圍。

(三) 體重後測成功減少 1 公斤以上者，本局將依上傳衛生福利部國民健康署電腦資料，主動篩選符合資格者進行抽獎及減重競賽。

(四) 每人限報名 1 次，重複報名者，採用第 1 次報名之資料。

五、獎勵方式：

(一)揪團獎：凡 30 位以上之團體集體報名，於本活動期間合計減重 50 公斤以上者，贈予團體高級精美體重計 1 台。

(二)競賽獎項：

1. 個人競賽：減重公斤數如相同，採用 BMI、腰圍順位比，減少較多者獲勝。

第一名：頒發 20,000 元商品禮券 1 名。

第二名：頒發 15,000 元商品禮券 1 名。

第三名：頒發 10,000 元商品禮券 1 名。

2. 團體競賽：

第一名：頒發 15,000 元商品禮券 1 名。

第二名：頒發 12,000 元商品禮券 1 名。

第三名：頒發 10,000 元商品禮券 1 名。

3. 團體最速獎：

第一名：頒發 5,000 元商品禮券 1 名。

第二名：頒發 4,000 元商品禮券 1 名。

第三名：頒發 3,000 元商品禮券 1 名。

備註：

1. 已領國健署或本局相關補助單位者不列入競賽單位。
2. 累計減重公斤數如相同，以最先完成上傳之單位優先。
3. 團體成員可同時參加個人競賽及健康減重抽獎。

六、領獎方式：

(一)將於 104 年 12 月 4 日以新聞稿及本局網站(<http://www.hcchb.gov.tw/>) 公布中獎名單，並以電話聯絡中獎者，開放本局國民健康科專線電話：(03)5355515 查詢。請得獎者於公告後 2 周內攜帶身分證（無身分證者請帶戶口名簿）至新竹市衛生局(中央路 241 號 11 號國民健康科)領取。

(二)無法前來領取者，委託代領者請攜委託書、得獎者及受託者 2 人身分證領取，逾期未領者視同放棄。

(三)依序通知備取者不得逾 104 年 12 月 25 日領取。

七、其它注意事項：

(一)抽獎方式係於合格參加者中隨機抽出。參加人若重複中獎、提供不實或錯誤之資料參加本活動，或有其他違反本活動辦法者，主辦單位有權取消其得獎資

格，並收回獎項(商品禮券)。

(二) 本辦法依各類所得扣繳率標準計入綜合所得稅課徵。

(三) 本局保留修改本辦法之權利，但會事先公布。參加活動者一旦參加本活動，表示同意接受本辦法之拘束。

八、本活動採「多運動、健康吃」之健康方式減重，凡得獎者經發現並證實作假或採用不當減重方式、服用減肥藥者，一律取銷競賽資格及收回競賽獎勵(商品禮券)。

九、活動報名專線：

東區衛生所:(03)5236158、北區衛生所:(03)5353969、香山衛生所:(03)5388109

免費健康減重諮詢專線：0800-367-100

新竹市「2015 健康約 減重 11367」-健康減重活動報名表

日期		<input type="checkbox"/> 第 1 次報名	<input type="checkbox"/> 體重複測
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年/月/日 (民國)		聯絡電話	(市話) (行動)
住址	新竹市 區	路 段	巷 號 樓 街 弄
身高(公分)		體重(公斤)	
BMI(Kg/m ²)		腰圍(公分)(選填)	