

檔 號：

保存年限：

嘉義市政府 函

地址：嘉義市中山路199號
傳 真：05-2286283
聯 絡 人：吳宜娜05-2254321#717
電子郵件：a9145698@ems.chiayi.gov.tw

受文者：嘉義市蘭潭國民小學

發文日期：中華民國110年4月13日

發文字號：府人任字第1102401190號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

主旨：檢送「嘉義市政府暨所屬機關學校110年員工協助方案—健康嘉義 幸福抵嘉員工運動自主健康管理推廣方案」，並自即日起生效，請查照並配合辦理。

說明：

- 一、依據嘉義市政府暨所屬機關學校110年員工協助方案實施計畫、嘉義市政府員工協助方案109年推動情形調查回應結果分析報告及行政院人事行政總處110年度人事業務績效考核項目及評分標準表(縣市政府組)辦理。
- 二、為期許同仁藉由自主性參與運動自主健康管理，養成日常運動的良好習慣，藉以增強同仁在職場上有較佳體能，進而提升行政效能及服務品質，爰訂定旨揭方案。

正本：本府民政處、本府建設處、本府教育處、本府社會處、本府地政處、本府行政處、本府主計處、本府工務處、本府政風處、本府都市發展處、本府交通處、本府觀光新聞處、本府智慧科技處、嘉義市政府財政稅務局、嘉義市政府警察局、嘉義市政府衛生局、嘉義市政府環境保護局、嘉義市地政事務所、嘉義市東區戶政事務所、嘉義市西區戶政事務所、嘉義市政府消防局、嘉義市殯葬管理所、嘉義市立體育場、嘉義市政府文化局、嘉義市東區區公所、嘉義市西區區公所、嘉義市立嘉義國民中學、嘉義市立蘭潭國民中學、嘉義市立玉山國民中學、嘉義市立北興國民中學、嘉義市立南興國民中學、嘉義市立民生國民中學、嘉義市立大業國民中學、嘉義市立北園國民中學、嘉義市林森國民小學、嘉義市精忠國民小學、嘉義市大同國民小學、嘉義市宣信國民小學、嘉義市垂楊國民小學、嘉義市崇文國民小學、嘉義市民族國民小學、嘉義市蘭潭國民小學、嘉義市北園國民小學、嘉義市博愛國民小學、嘉義市僑平國民小學、嘉義市育人國民小學、嘉義市志航國民小學、嘉義市嘉北國民小學、嘉義市興安國民小學、嘉義市世賢國民小學、嘉義市興嘉國民小學、嘉義市立吳鳳幼兒園、嘉義市立復國幼兒園、嘉義市立幸福幼兒園、嘉義市港坪國民小學、嘉義市文雅國民小學、嘉義市長期照顧管理



中心、嘉義市家庭教育中心、嘉義市立美術館
副本：本府人事處組織任免科、本府人事處考核訓練科、本府人事處退撫給與科

嘉義市政府暨所屬機關學校 110 年員工協助方案

一健康嘉義 幸福抵嘉員工運動自主健康管理推廣方案

110 年 4 月 13 日府人任字第 1102401190 號函訂定

壹、依據

- 一、嘉義市政府暨所屬機關學校 110 年員工協助方案實施計畫。
- 二、嘉義市政府員工協助方案 109 年推動情形調查回應結果分析報告。

貳、目標

期許同仁藉由自發性參與運動自主健康管理，養成日常運動的良好習慣，藉以增強同仁於職場上有較佳的體能，進而提升行政效能及服務品質。

參、實施期間

自民國 110 年 1 月 1 日起至 110 年 12 月 31 日止。

肆、實施對象

嘉義市政府(以下簡稱本府)及所屬各機關學校職員、教師、約聘僱人員、工友(含技工、駕駛)及臨時人員等。

伍、實施內容及方式

- 一、進行方式：擇定較普及且常見之「健走」、「慢跑」、「走樓梯」及「運動減重」等四個項目，員工個人每月得視健康體能情況，任選實施運動自主健康管理檢核表(如附件 1)內之一種以上運動項目為目標，並完成該運動項目所訂檢核標準。

二、查驗檢核

- (一)為便利同仁簡易掌握運動自主健康管理情形及成果呈現，同時結合智慧 e 化管理，請各參加人員於次月 5 日前填寫檢核表並檢附個人手機健康管理 APP 成果截圖(或其他證明資料)，交由服務機關學校人事單位查證確認是否達成各運動項目所訂之檢核標準後予以登記，確認登記名冊如附件 2。
- (二)另提供幾樣常見手機健康管理 APP 軟體操作及顯示介面介紹詳如附件 3-常用手機健康管理 APP 介紹，鼓勵同仁多加利用。

陸、各機關配合事項

各機關學校應積極鼓勵同仁參與員工運動自主健康管理推廣方案，並得視實際執行成效，適時於公開場所或會議上表揚同仁。

柒、獎勵措施：依據參加人員實施結果，分別於 8 月及次年 1 月辦理敘獎。

- 一、個人 3 至 7 月；8 至 12 月每月均完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予記功 1 次。
- 二、個人 3 至 7 月；8 至 12 月各有 4 個月完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予嘉獎 2 次。
- 三、個人 3 至 7 月；8 至 12 月各有 3 個月完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予嘉獎 1 次。

四、個人3至7月；8至12月分別藉由運動自主健康管理而達減輕體重5公斤者，各核予記功1次；達減輕體重4公斤者，各核予嘉獎2次；達減輕體重3公斤者，各核予嘉獎1次。

捌、成效評估

參與員工運動自主健康管理推廣方案，以各機關員工實際參與率(實際達到檢核標準6個月以上人數／機關12月份現有人數)評估效益。

玖、經費來源

本計畫所需經費，由本府人事處110年人事業務及各機關學校相關經費項下支應。

拾、本計畫如有未盡事宜，得視實際需要隨時修訂、補充之。

110 年_____月份

個人基本資料

機關(單位)學校		姓名	
職稱		生理性別	☐ 男 ☐ 女

運動項目及檢核標準(個人至少應任選下列其中一項完成)

運動項目	每月檢核標準	運動者 自我檢核	人事單位 查證情形
健走	1. 每週至少健走 3 天。 2. 每次健走至少 40 分鐘或每次行走步數達 4000 步以上	☐ 每週至少 3 天 ☐ 每次至少 40 分鐘或每次行走步數達 4000 步以上	☐ 未實施 ☐ 已實施但未完成 ☐ 符合標準
慢跑	1. 每週至少慢跑 3 天。 2. 每次慢跑至少 30 分鐘或達 3 公里以上。	☐ 每週至少 3 天 ☐ 每次至少 30 分鐘或達 3 公里以上。	☐ 未實施 ☐ 已實施但未完成 ☐ 符合標準
走樓梯	1. 每週至少走樓梯 3 天。 2. 每次至少 5 分鐘或 10 層樓或階梯數達 200 階。	☐ 每週至少走樓梯 3 天 ☐ 每次至少 5 分鐘或 10 層樓或階梯數達 200 階。	☐ 未實施 ☐ 已實施但未完成 ☐ 符合標準
運動項目	定期檢核標準	運動者 自我檢核	人事單位 查證情形
運動減重	1. 個人 3 至 7 月；8 至 12 月分別藉由運動自主健康管理而達減輕體重 5、4、3 公斤者。 2. 減重前後由當事人至人事單位登記，查證確認。	一、110 年 3 至 7 月，藉由運動減輕體重： ☐ 5 公斤 ☐ 4 公斤 ☐ 3 公斤 二、110 年 8 至 12 月，藉由運動減輕體重： ☐ 5 公斤 ☐ 4 公斤 ☐ 3 公斤	☐ 未實施 ☐ 已實施但未完成 ☐ 符合標準

人事單位確認核章：

附註：

- 一、實施時間：自 110 年 3 月起至 110 年 12 月 31 日止。
- 二、每月個人視健康體能情況任選 1 種以上項目實施。
- 三、當事人於次月 5 日前填寫本檢核表及檢附前一個月運動之手機健康管理 APP 成果截圖(或其他證明資料)交由服務機關學校人事單位查證，確認登記。
- 四、獎勵措施：依據參加人員實施結果，分別於 8 月及次年 1 月辦理敘獎。
 - (一)個人 3 至 7 月；8 至 12 月每月均完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予記功 1 次。
 - (二)個人 3 至 7 月；8 至 12 月各有 4 個月完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予嘉獎 2 次。
 - (三)個人 3 至 7 月；8 至 12 月各有 3 個月完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予嘉獎 1 次。
 - (四)個人 3 至 7 月；8 至 12 月分別藉由運動自主健康管理而達減輕體重 5 公斤者，各核予記功 1 次；達減輕體重 4 公斤者，各核予嘉獎 2 次；達減輕體重 3 公斤者，各核予嘉獎 1 次。

附件 2

(機關學校) 110 年實施運動自主健康管理確認登記名冊

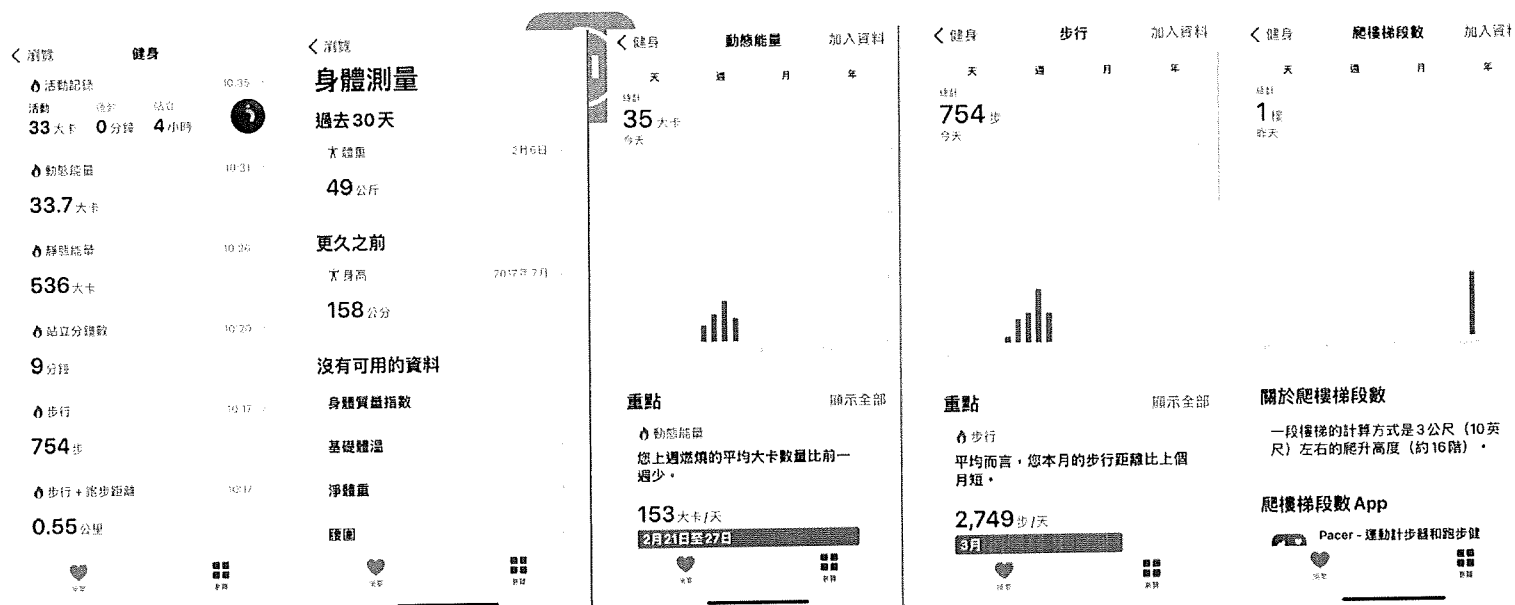
[illegible]

附註：運動項目代號 1. 健走 2. 慢跑 3. 走樓梯 4. 運動減重

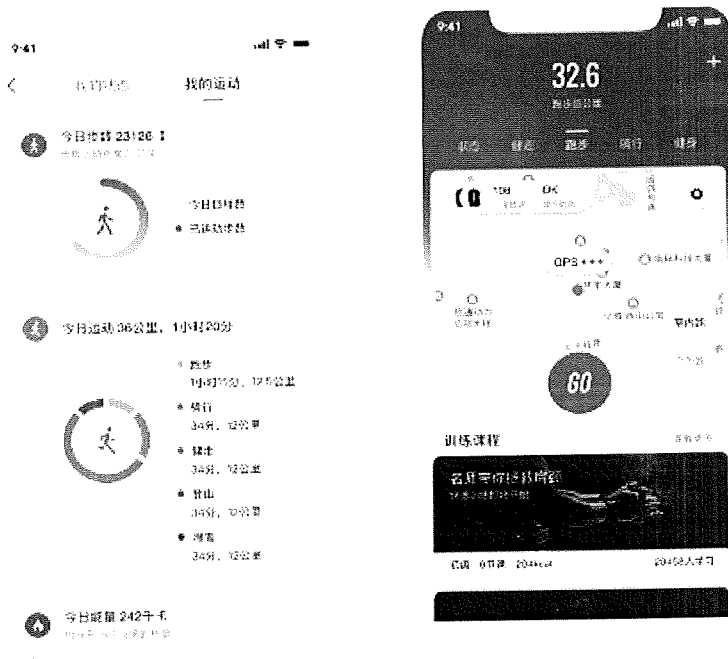
附件 3-常用手機健康管理 APP 介紹

(一) 通用性 app

1、 iPhone 內建 app-健康：瀏覽-健身-活動紀錄、體能訓練



2、 小米運動

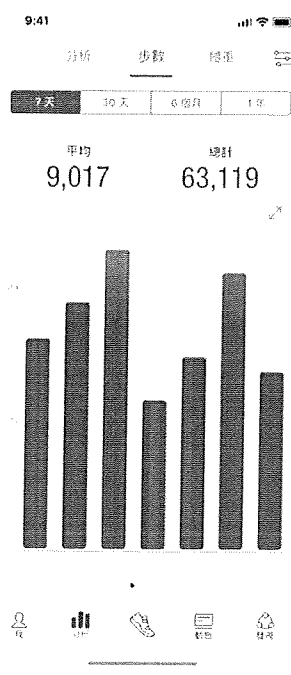


(二)

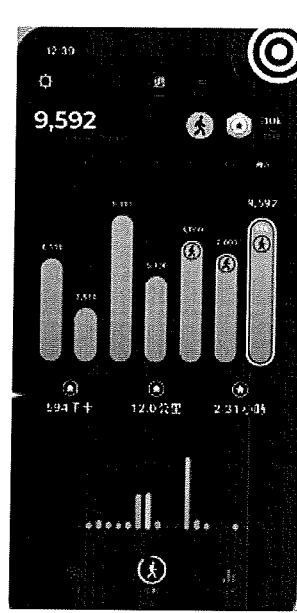
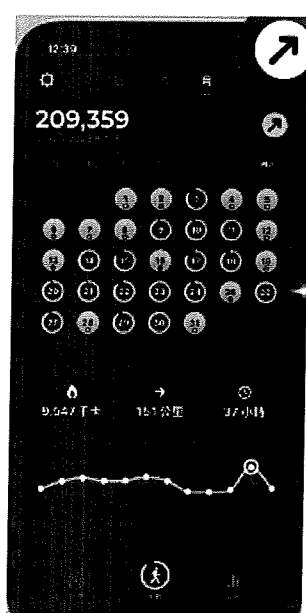
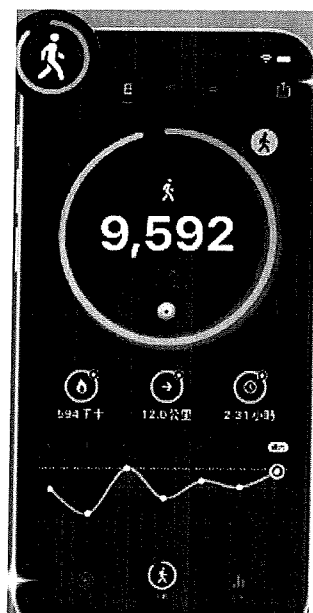
1、 Pacer-運動計步器和跑步健身減肥



個別性 app

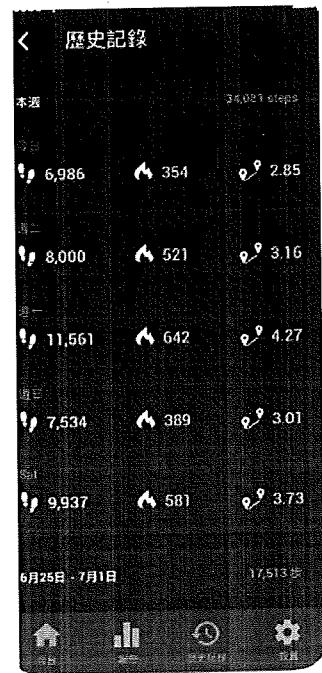
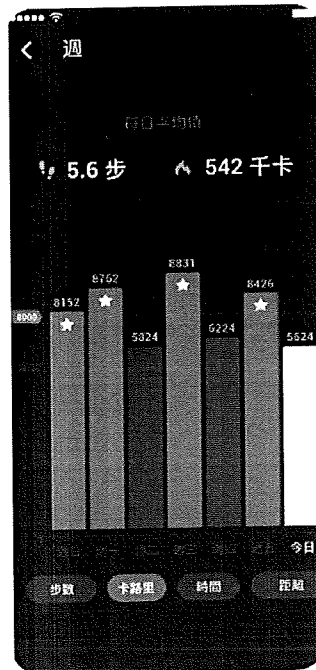


2、StepsApp 計步器

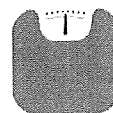


3、計步器及卡路里計算器





4、 體重管理應用 SmartRecord



打開app就可以立刻輸入記錄

輸入

2018 4月 10日 9:00

體重 52.11 kg

體脂率 15%

肌肉量 12%

卡洛里 10%

便條

日期	體重	體脂率	肌肉量	卡洛里	便條
1	52.11	15%	12%	10%	
2	52.11	15%	12%	10%	
3	52.11	15%	12%	10%	
4	52.11	15%	12%	10%	
5	52.11	15%	12%	10%	
6	52.11	15%	12%	10%	
7	52.11	15%	12%	10%	
8	52.11	15%	12%	10%	
9	52.11	15%	12%	10%	

簡單而先進

體重記錄器

- 體脂肪 · BMI
- 肌肉量 · 分部位
- 卡洛里
- 便條

可以早晚2回記錄

腰圍 · 胸圍

臀圍 · 大腿圍

基礎代謝量