

檔 號：

保存年限：

嘉義市政府衛生局 函

地址：60097嘉義市德明路1號

承辦人：陳秀玲

電話：05-2338066#518

電子信箱：c518@mail.cichb.gov.tw

受文者：嘉義市蘭潭國民小學

發文日期：中華民國110年5月5日

發文字號：嘉市衛國字第1100700386號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：檢送本局110年「運動嘉健康」揪團減重減脂競賽簡章，請鼓勵所屬員工踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、為鼓勵企業推動職工運動並鼓勵員工養成規律運動的習慣，藉由運動自主健康管理達到減輕體重、減少脂肪、增強體能、維持健康體位的目的，特辦理此競賽活動。
- 二、若有相關問題，請洽本局國民健康科陳秀玲連絡，電話：(05)2338066分機518，電子郵件信箱:c518@mail.cichb.gov.tw。

正本：各事業單位

副本：本局國民健康科



嘉義市 110 年「運動嘉健康」揪團減脂競賽簡章

一、宗旨

為鼓勵企業推動職工運動並鼓勵員工養成規律運動的習慣，藉由運動自主健康管理達到減輕體重、減少脂肪、增強體能、維持健康體位的目的。

二、主辦單位：嘉義市政府

三、承辦單位：嘉義市政府衛生局

四、協辦單位：嘉義市國民運動中心

五、競賽辦法：

(一)參加對象：設立於嘉義市公司行號機關團體、年齡符合 18-64 歲的職場員工，10 人以上即可組團報名。

(二)報名：連結網址：<https://reurl.cc/3NV819>，下載並填寫報名參賽名單。

(三)競賽組別及項目：分團體組、個人組等 2 組及「體脂肪量」、「體脂率」等 2 項

(四)檢測項目：體重、體脂肪量及體脂率

(五)檢測費用 100 元：參加者自行負擔，後測成績前 200 名由衛生局補助。

(六)檢測時間及地點：

前測：即日起~5 月 31 日止。

後測：110 年 11 月 1 日~11 月 19 日止。

每日上午 6 時~下午 10 時至嘉義市國民運動中心 4 樓檢測(優惠價 90 元)。

若 20 人以上團體可安排到職場量測(接洽電話：2165788 轉 515)。

(七)成績計算標準：

1. 以主辦單位測量及紀錄的「體脂肪量差的百分比」、「體脂率差的百分比」為成績計算標準，團體組以平均值計算(四捨五入至小數點第 4 位)。

2. 計算公式：

體脂肪量： $(\text{前測時的體脂肪量}-\text{後測時的體脂肪量})/\text{前測時的體脂肪量}\times 100\%$

體脂率： $(\text{前測時的體脂率}-\text{後測時的體脂率})/\text{前測時的體脂率}\times 100\%$

(八)獎勵：

團體組、個人組及體脂肪量、體脂率等 2 項，各取前 5 名，共有 20 個獲獎機會，總獎金新臺幣 8 萬 4,000 元。

組別	項目	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	備註
團體組	1. 體脂肪量	10,000 元 等值禮券	8,000 元 等值禮券	5,000 元 等值禮券	3,000 元 等值禮券	2,000 元 等值禮券	獎狀 1 張
	2. 體脂率	同上	同上	同上	同上	同上	同上
個人組	1. 體脂肪量	5,000 元 等值禮券	3,500 元 等值禮券	2,500 元 等值禮券	2,000 元 等值禮券	1,000 元 等值禮券	獎狀 1 張
	2. 體脂率	同上	同上	同上	同上	同上	同上

(九)上傳運動照片：為符合獲獎資格，個人組每月上傳 1 張照片、團體組每月上傳至少 4 張不同角度照片，上傳連結網址：<https://reurl.cc/4y05ED>

(十)其他注意事項另行通知。

六、職場運動影片大募集：

邀請參加揪團減重減脂競賽的公司行號、機關團體上傳職工揪團運動的紀錄影片，藉由影片拍攝增進運動的樂趣及員工情感。

(一)不限運動項目、不限表現方式，但影片至少應有 6 人以上且包含 1 名單位主管。

(二)影片規格：90~150 秒，MM4 或 MOV，解析度至少 1920x1080 像素 FULL HD 以上的橫式影片(作品應避免畫質不清)

(三)報名連結網址：<https://reurl.cc/nngQDD>

(四)影片上傳連結網址：<https://reurl.cc/4y05ED>

(五)上傳即可獲贈 300 元等值禮卷或禮品，每一公司團體限投稿 1 件作品。

(六)投稿影片將剪輯成「運動嘉健康」宣導影片，熱愛運動的職場將會出現在影片中。

七、成果及頒獎：

頒發「揪團減重減脂競賽」獲獎團體、個人及發佈「運動嘉健康」宣導影片。



職場健康促進資源錦囊

✓ 由國民健康署所編撰的相關手冊



老闆愛運動



職場飲食健康化實作手冊



職場健康知識庫健康聰明吃



職場健康知識庫快樂活力動



健康肌力操-抗力球篇



健康肌力操-毛巾操篇

健康促進議題資源

健促議題	資源連結	健促議題	資源連結
身體活動	職場動動好簡單 https://s.yam.com/7zCzs 15分鐘上班族健康操 https://s.yam.com/W53gf 生活化運動 https://s.yam.com/uLWwx 全民身體活動指引 https://s.yam.com/BC2dG 上班族愛運動-藍領/粉領 https://s.yam.com/AHacb	健康飲食	每日飲食指南手冊 https://s.yam.com/dyxWK 國民飲食指標手冊 https://s.yam.com/GzW9Q 我的餐盤-聰明吃、營養跟著來 https://s.yam.com/V458u
健康體位管理	體重管理館 https://s.yam.com/qxfB9 「聰明吃、快樂動，健康職場好樂活」 https://s.yam.com/YY8Wv	菸害暨檳榔防制	戒檳教戰手冊 https://s.yam.com/FGTuJ
四癌篩檢	癌症中心-四癌篩檢簡介 https://s.yam.com/4dPiA 四癌定期篩檢 https://s.yam.com/vCZkc	成人預防保健	成人預防保健 https://s.yam.com/VP87J
婦女職場健康促進	女性勞工母性健康保護實施辦法 https://s.yam.com/6nKnZ 孕婦健康手冊 https://s.yam.com/ehxu7 媽咪好孕館 https://s.yam.com/Sy46b 孕產婦關懷網站 https://s.yam.com/krEGF	心理健康促進	壓力指數測量表 https://s.yam.com/8dXz6 職業壓力預防手冊 https://s.yam.com/bAqWJ 過勞預防手冊 https://s.yam.com/SwwxT 預防過勞專文 https://s.yam.com/iP4LQ
慢性疾病管理	慢性病防治館 https://s.yam.com/PdTLT 健康自主管理-正確量血壓 https://s.yam.com/Xciyn	i運動資訊平台	i運動資訊平台 https://reurl.cc/nn8nWD