

檔 號：

保存年限：

嘉義市政府 函

地址：嘉義市東區中山路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111年3月29日

發文字號：府人任字第1112401395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111年員工協助方案—虎你健康 i抵嘉運動方案」，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111年員工協助方案實施計畫辦理。
- 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、本府民政處戶政科、本府民政處自治行政科、本府民政處宗教禮俗科、本府民政處兵役行政科、本府建設處、本府建設處工商科、本府建設處公園管理科、本府建設處農林畜牧科、本府建設處市場管理科、本府教育處、本府教育處教網中心、本府教育處國民教育科、本府教育處社會教育科、本府教育處體育保健科、本府教育處課程發展科、本府教育處學輔校安科、本府教育處特幼教育科、本府工務處、本府工務處土木工程科、本府工務處新建工程科、本府工務處水利工程科、本府工務處養護工程科、本府工務處污水下水道科、本府工務處使用管理科、本府都市發展處、本府都市發展處建築管理科、本府都市發展處都市計畫科、本府都市發展處都市更新科、本府交通處、本府交通處交通行政科、本府交通處交通工程科、本府交通處停車管理科、本府觀光新聞處、本府觀光新聞處觀光旅遊科、本府觀光新聞處觀光工程科、本府觀光新聞處新聞聯繫科、本府社會處、本府社會處社會工作科、本府社會處勞資及勞動條件科、本府社會處長青及社會行政科、本府社會處兒少及婦女福利科、本府社會處救助及身障福利科、本府社會處勞動力及青年發展科、本府地政處、本府地政處地籍科、本府地政處地價科、本府地政處地用及重劃科、本府行政處、本府行政處庶務科、本府行政處法制科、本府行政處出納科、本府行政處文書檔案科、本府智慧科技處、本府智慧科技處管制考核科、本府智慧科技處綜合規劃科、本府智慧科技處資通建設科、本府智慧科技處應用服務科、本府主計處、本府主計處歲計科、本府主



計處審核科、本府主計處決算科、本府主計處統計科、本府政風處、本府政風處政風行政科、本府政風處政風預防科、本府政風處政風查處科、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、嘉義市東區衛生所、嘉義市西區衛生所、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、嘉義市長期照顧管理中心、嘉義市家庭教育中心、嘉義市立美術館、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、嘉義市港坪國民小學、嘉義市文雅國民小學

副本：本府人事處

嘉義市政府暨所屬機關學校111年員工協助方案

一虎你健康 i 抵嘉運動方案

111年3月29日府人任字第1112401395號函訂定

壹、依據

- 一、嘉義市政府暨所屬機關學校111年員工協助方案實施計畫。
- 二、嘉義市政府員工協助方案110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111年1月1日起至111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、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」及「走樓梯」等三個項目，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本方案，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12月辦理敘獎。

一、個人4至7月；8至11月每月均完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予嘉獎2次。

二、個人4至7月；8至11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。

捌、成效評估

參與本方案，以各機關員工實際參與率(實際達到檢核標準4個月以上人數／機關12月份現有人數)評估效益。

玖、經費來源

本方案所需經費，由本府人事處111年人事業務及各機關學校相關經費項下支應。

拾、本方案如有未盡事宜，得視實際需要隨時修訂、補充之。

111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4天；或每月健走合計達16天以上。 2. 每天健走步數達6,000步以上。	☐ 每週至少健走4天；或每月健走合計達16天以上。 ☐ 每天健走步數達6,000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4天；或每月慢跑合計達16天以上。 2. 每天慢跑達5公里以上。	☐ 每週至少慢跑4天；或每月慢跑合計達16天以上。 ☐ 每天慢跑達5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4天；或每月走樓梯合計達16天以上。 2. 每天走15層樓梯或走樓梯階梯數達300階以上。	☐ 每週至少走樓梯4天；或每月走樓梯合計達16天以上。 ☐ 每天走15層樓梯或走樓梯階梯數達300階以上。	☐ 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111年1月1日起至111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12月辦理敘獎。

(一)個人4至7月；8至11月每月均完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予嘉獎2次。

(二)個人4至7月；8至11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。

附件2

(機關學校)111年實施運動自主健康管理確認登記名冊

單位	職稱	姓名	運動項目代號	完成月份	檢核表張數	備註

附註：運動項目代號1. 健走 2. 慢跑 3. 走樓梯

附件3-常用手機健康管理 APP 介紹

(一)

(二) 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



(三) 個別性 app



1、 Pacer-運動計步器和跑步健身減肥



2、 StepsApp 計步器

3、 計步器及卡路里計算器



