

宜蘭縣 108 年「健康體重管理活動」競賽獎勵實施計畫

一、活動期間：即日起至 108 年 8 月 31 日止。

二、參加條件：凡設籍、居住、就學、工作或在宜蘭縣活動，年滿 6 至 17 歲兒童及青少年（依照衛生福利部國民健康署兒童及青少年體重過重或肥胖者），或年滿 18 歲至 64 歲成年民眾，體重：BMI（身體質量指數） $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ （孕婦及產後 30 日內婦女、BMI 小於 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 者除外）。

【附註】

BMI：身體質量指數，換算公式：體重/身高²（ kg/m^2 ）

範例：甲君體重 65kg 、身高 $155\text{cm}=1.55\text{m}$ ， $\text{BMI}=65\div(1.55\times 1.55)=27.06\text{kg}/\text{m}^2$

甲君身體質量指數(BMI) $=27.06\text{kg}/\text{m}^2 \geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ ，甲君體重大於正常指數，符合報名資格～邀請您和我們一起進行健康體重管理。

三、活動方式：民眾可向轄內 12 鄉鎮市衛生所報名。

（一）報名參加健康減重時間至少 2 個月(含)以上，體重至少登記 3 次，量測體重數值需以原報名之單位提供之體重計量測值做為依據。

（二）參加健康減重競賽者，僅限填列一組別參加，不得重複報名，並得以健康飲食及運動方式進行健康體重管理（非自然減重方式不予獎勵）。

（三）經醫師診斷不適合參加體重管理者，請勿參加。

（四）減重百分比計算方式：以（原體重公斤數-2 個月後減重公斤數）*原體重公斤數百分比之數值。

範例：甲君體重 70 公斤，2 個月後量測體重 65 公斤

$(70\text{公斤}-65\text{公斤})\div 70\text{公斤}\%=3.5\%$

四、活動獎勵：

（一）團體組：年滿 18 歲以上，每組至少 15 人以上至多 25 人組成之團體（職場組、大專院校組、社區組），減重 2 個月後，其共同減重百分比為前 5 名之團隊：第 1 名頒予運動鞋禮券 1 張/人，第 2 名頒予體重計 1 台/人、第 3 名頒予名牌水壺或保溫杯 1 個/人、第 4 名頒予露營燈 1 個及電影票 1 張/人、第 5 名頒予我的餐盤禮盒組/人。

（二）個人組：

1. 青少年組：年滿 6-17 歲者，報名減重 2 個月後，依減重 BMI 百分比取其前 10 名，各得運動背包 1 個及電影票 1 張之獎勵。

2. 成人組：18-64 歲者，報名減重 2 個月後（至少需有 3 次以上量測記錄並經衛生所人員檢測體重及腰圍），依減重百分比排序前 10 名者各得 1 份健康福袋（市值 500 元）或等值禮券。

（二）獎品及名額

組別	獎品品項	名額（名）
團體組 1	運動鞋禮券（張）	25
團體組 2	體重計(台)	25
團體組 3	名牌水壺或保溫杯(個)	25
團體組 4	露營燈(個)+電影票(張)	25
團體組 5	我的餐盤禮盒/組	25
個人組（青少年）	運動背包(個)+電影票(張)	10
個人組（成人）	健康福袋（袋）	10

（三）頒獎日期：於 108 年 11 月 09 日（星期六）健走活動（三星鄉）舉辦。

五、「健康體重管理活動」競賽獎勵實施辦法相關問題，請洽詢 12 鄉鎮市衛生所，倘有未詳盡之事宜，主辦單位有更動之權益。