

113 年臺南市政府衛生局
市府員工健康促進計畫
「讓運動成為日常，i 哩健康」

壹、緣起：

養成規律的運動習慣，對生理、心理和社會有直接且關鍵的效益（衛生福利部國民健康署, 上班族愛運動手冊, 2017）。現代人生活忙碌、壓力大，上班族長時間久坐，使得身體活動量下降、代謝變慢，進而導致肥胖、心血管疾病、高血壓、高血脂、高血糖等慢性病發生。

依據 112 年教育部體育署調查顯示，臺南市民 40.9% 有 BMI 值過重及肥胖的情形。進一步分析，46.7% 的市民會因工作太忙、沒有時間、工作太累等原因導致運動次數減少。

國民健康署建議，定期自主監測血壓值，有效預防慢性病及心血管疾病發生，另有研究顯示每天量體重的人比較容易因為體重的變化而去多運動，故重視個人健康數據的人會更健康（周定柏, 2011）。

近年國人對穿戴式裝置紀錄運動數據的接受度逐年提升，為推廣職場健康促進，培養員工關注自身健康狀態，衛生局將辦理「讓運動成為日常，i 哩健康」

活動，透過本府 4 個站點（民治、永華市政中心、衛生局東興及林森辦公室）設置智慧量測生理數據機台，可測得身高、體重、體脂、血壓數據後直接上傳並記錄，讓員工養成每日量測習慣，並鼓勵透過手機或智能手錶等裝置，輕鬆紀錄每日步數及運動時間長度，結合獎勵活動，促使其養成規律運動習慣。

期望透過本活動強化員工健康意識，降低肥胖衍生之代謝症候群、慢性病，並提升市府同仁之 BMI 或體脂率正常值人數比率達 30%。

貳、 活動目標：

1. 鼓勵市府員工培養規律運動習慣及促進職場健康。
2. 培養員工關注自身健康，養成每日量測身高、體重、體脂率、血壓之習慣
3. 推廣使用智能攜帶型裝置，輕鬆紀錄每日步數或運動時間，讓運動成為日常。
4. 鼓勵市府員工規律運動，使 BMI 維持正常範圍($BMI \leq 24$)。
5. 相關數據將上傳至資策會運動數據公益平台。

參、 活動期程：

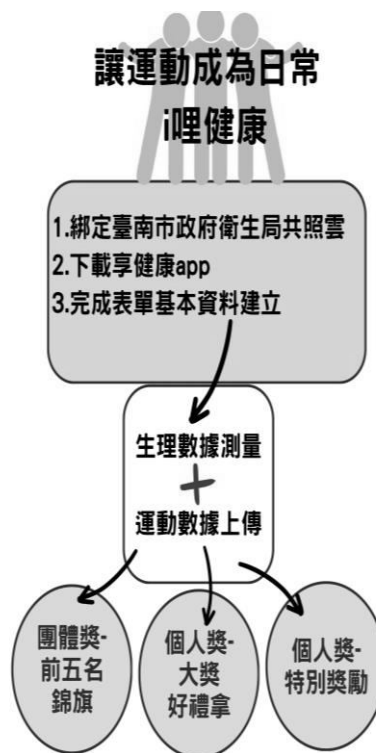
即日起至 113 年 09 月 30 日止。

肆、 活動地點：永華及民治市政中心、衛生局東興及林森辦公室。

伍、 參加資格：本市市府員工。

註：資料若經查證得獎者如經查證有偽造或不實者，需付相關法律責任。

陸、 活動步驟圖



(圖一:)

柒、活動流程

一、活動網址：<https://p.tainan.gov.tw//t2lct1>

二、活動說明

(一) 參加獎

活動步驟	說明	對應獎項
步驟一： 綁定 LINE 「臺南市政府 衛生局共照 雲」及下載 「享健康 APP」。	透過 LINE「臺南市政府衛生局共照雲」的選單連結表單 建立基本資料 （同意個人資料蒐集、性別、出生西元年、手機號碼）。	健康幣 5 點
步驟二： 量測生理數 據。	1. 每次量測皆須包含身高、體重、體脂、血壓。 2. 每天限量測一次。 量測站點： (1)民治市政中心 1F 聯合服務中心旁 (2)永華市政中心 1F 喜歡你咖啡店旁 (3)衛生局東興辦公室 1F 健康照護站 (4)衛生局林森辦公室 1F 健康照護站	健康幣 1 點/次
步驟三： 運動數據紀 錄。	透過 LINE「臺南市政府衛生局共照雲」的選單連結表單 運動紀錄 。 方式如下： (1)運動需配合智慧型手機或穿戴式裝置(智慧手錶、運動遊戲機...等)作紀錄，並於結束運動時作紀錄;如截圖或拍照畫面。 (2)運動數據可藉以下 2 種運動方法擇一上傳 A. 步數紀錄：每筆需達 7000 步以上。 B. 其他運動：每筆運動時間需達 30 分鐘以上。	健康幣 1 點/筆
步驟四： 完成步驟一、 步驟二、步驟	1. 量測 2 筆以上生理數據及上傳 2 次以上運動數據，即可參加抽獎。 2. 精美好禮共計抽出 360 名。	a. 運動毛巾 100 名 b. 潮流斜小包 80 名 c. 露營水袋 80 名

三。		d. 超吸冰涼巾 20 名 e. 運動拉力繩 30 名 f. 健康環保餐盒 50 名
----	--	--

(二) 持續運動獎

活動步驟	說明	對應獎項
步驟一： 運動數據紀錄	運動數據紀錄上傳，配合上傳辦法。 方式如下：’ (1)運動需配合智慧型手機或穿戴式裝置(智慧手錶、運動遊戲機...等)作紀錄，並於結束運動時作紀錄;如截圖或拍照畫面。 (2)運動數據可藉以下 2 種運動方法擇一上傳 A. 步數紀錄：每筆需達 7000 步以上。 B. 其他運動：每筆運動時間需達 30 分鐘以上。	健康幣 1 點/筆
步驟二： 累積運動次數	運動紀錄累積筆數，筆數累積愈多，可獲不同大獎好禮抽獎資格。	a. 累計至 20 筆含以上：可獲得電風扇、禮券面額 300 元抽獎機會，預計共抽出 15 名。 b. 累計至 30 筆含以上：可獲得隨行果汁機、禮券面額 500 元抽獎機會，預計共抽出 15 名。 c. 累計至 35 筆含以上：可獲得烤箱、吸塵器、體重體脂計、GARMIN 手錶抽獎機會，預計共抽出 11 名。
註記. 本局會檢核上傳至「臺南市政府衛生局共照雲」之運動數據與期佐證照片是否一致。		

(三)特別進步獎

活動說明	對應獎項
1. 首次量測 BMI 數值為異常即 (BMI 值 ≥ 24) 2. 於最後一次測量的 BMI 數值回歸正常值即 (BMI 值 ≤ 24)，即可獲得對應獎項。	首次測量的 BMI 數值區間： 24.1 \leq BMI $<$ 27，可獲禮券 500 元或等值好禮。 27.1 \leq BMI $<$ 30，可獲禮券 1000 元或等值好禮。

(四)團體獎

活動步驟	內容	對應獎項
參與度最高前五名之局處，將公開表揚。	1. 活動結束後，依據各局處的活動參與度進行統計。 2. 局處於各階段之參加人數比例，參與比例最高前五名，給予公開頒獎。	精神總錦標(錦旗) 共計前五名

捌、 注意事項

1. 獎項部分，提供 3 階段好禮，每階段活動內容門檻達成，除了獲得健康幣外，即可參加該獎項抽獎。
2. 依據局處參與度將頒發團體獎統計各階段參與比例最高前五名之局處，並公開表揚，詳如表一活動辦法。
3. 本活動提供之健康幣可至「臺南市政府衛生局共照雲」健康商城兌換精美好禮。<https://www.mphr.life/Shop>。
4. 活動結束，將透過表單後臺結算統計團體獎及分發個人獎之健康幣點數(依後臺系統顯示為主)。
5. 完成表一階段任務內容者可參加抽獎，獲獎者請於收到通知後 14 天內提供身份資料，方可領取獎項;逾時未提供身分資料者，視為放棄領獎資格。
6. 請務必確實完成每項步驟，才享有不同獎項之抽獎資格。
7. 不同獎項有重複得獎者，以價值較高品項者為優先。
8. 依稅法規定，得獎者若為中華民國境內居住之個人，所得獎項價值超過新臺幣 1000 元(含)以上 20,000 元以下時，本局將開立所得稅扣繳憑單予得獎者。
9. 得獎者一律以「電話/手機通知、EMAIL」擇一方式通知，如三次皆未能通知到得獎者或因錯誤填寫資料導致無法收到得獎通知或影響得獎權益，本局不負責任且保留取消該得主的權利。

10. 得獎名單將於抽獎日後 14 日內公告於臺南市政府衛生局網站最新消息。
11. 精美小禮物 360 名由本局郵寄寄出，若因資料誤植被退件，經承辦連絡後，須親自至本局東興辦公室／林森辦公室領獎。
12. 其他獎項得獎者須親自於本局東興辦公室／林森辦公室領獎，恕不提供郵寄服務。領獎時需核對個人國民身分證，及填具領獎收據；未能親自領獎時，得填具委託書由受委託人代領。
13. 如自公告日起逾 30 日未領獎者，視同放棄權益，該獎項以從缺論。
14. 如獎項多於參加人數，剩餘獎項則以從缺論。
15. 得獎者如經查證有偽造或不實者，需繳回得獎獎品，並付相關法律責任。
16. 本局保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利。

附件一：各局處總人數（總人數參考 111 年市府健康促進計畫統計之總人數）

項次	機關(單位)名稱	臨時人員	現有人力 總計	合計	目標數
			(約聘 僱、職 員)		12%
1	秘書處	43	52	95	11
2	法制處	4	26	30	4
3	新聞及國際關係處	6	49	55	7
4	原住民族事務委員會	9	12	21	3
5	客家事務委員會	4	11	15	2
6	研考會	10	36	46	6
7	人事處(含人發中心)	4	36	40	5
8	主計處	8	51	59	7
9	政風處	2	32	34	4
10	民政局	184	143	327	39
11	教育局	17	147	164	20
12	農業局	31	96	127	15
13	經濟發展局	14	129	143	17
14	觀光旅遊局	34	102	136	16
15	工務局	154	216	370	44
16	水利局	21	115	136	16
17	社會局	31	289	320	38
18	勞工局	10	71	81	10
19	地政局	216	151	367	44
20	都發局	18	108	126	15
21	文化局	201	212	413	50
22	交通局(含原停管處)	141	122	263	32
23	衛生局	135	281	416	50
24	環保局	200	261	461	55
25	警察局(含所屬)	53	381	434	52
26	消防局(災防辦公室)	1	1173	1174	141
27	財政稅務局	88	452	540	65
合計		1639	4754	6393	767