

市府員工身體健康促進計畫—運動集點趣

活動簡章

壹、緣起：

依據國民健康署「106 年工作人口健康促進現況電話訪問調查」發現，國內職場員工有 53.4%運動不足。另在運動方面，本市 110 年針對 18 歲以上進行運動情形電話訪查，發現成人規律運動率(每週五天以上，每天累計 30 分鐘以上)僅有 13.9%，而 18 至 65 歲間的成人多位於職場工作，因此推動職場健康促進，鼓勵職場員工投入運動是很重要的。

另，研究文獻顯示，習慣養成天數的中位數為 59 天，該研究以營養介入而得，雖本次為運動介入，仍參考該文獻天數，舉行為期 2 個月的活動，嘗試建立員工運動習慣。另根據書籍《驚人習慣力》提出之迷你習慣法，將大目標改為漸進式小目標進行並提出獎勵措施更有利習慣之建立，故本次採漸進式策略，逐步增加運動難度或延長運動時間，使運動融入生活習慣化之外，可以逐漸達成每周運動 5 天，每天 30 分鐘目標。

貳、主辦單位：臺南市政府衛生局

參、活動目標：

1. 建立市府員工規律運動習慣並於跨局處會議提出，各局處參加本活動比例應達10%以上。(比例訂定，將於健康識能會議提案討論)
2. 計算方式：參與人數／局處總人數，參與人數：該局處員工參與運動集點趣達10點以上人數，重複人數僅計算一次。

肆、預期成效：

1. 本府合計至少641人參加。
2. 參加第一階段員工至少50%持續運動並接續參加第二階段活動。

伍、活動期程：分為二階段進行，每階段為期1個月。

第一階段：自 111 年 06 月 01 日至 111 年 06 月 30 日止。

第二階段：自 111 年 07 月 01 日至 111 年 07 月 31 日止。

陸、參加資格：市府員工。

柒、活動辦法：

1. 參加者於活動前進行報名並於每一階段結束前上傳運動日期。
2. 每日運動累計達30分則完成當日運動挑戰，以運動天數累計點數，一日一點，達門檻即可參加抽獎。
3. 依據活動階段逐漸提高門檻，每階段活動結束，透過表單後臺結算點數(依後臺系統顯示為主)。
4. 符合門檻者可參加抽獎，抽中的人員請於收到通知後14天內提供相關佐證資料，方可領取獎項；逾時未提供佐證資料者，視為放棄領獎資格。
5. 相片或影片佐證資料提供及認可標準：須包含運動日期、開始運動時間、結束運動時間、本人；資料內容不完全者，視為放棄領獎資格。
6. 活動系統網址：<https://pse.is/Tainan530>

捌、抽獎規則：運動集點活動抽獎每階段每人限得獎乙次。

玖、 獎勵方式：

1. 個人獎：分為2階段進行，每階段累計點數達門檻即可參加抽獎。
2. 團體獎：於活動結束後，統計第一及第二階段各局處參加本活動且至少達成10點的人數比例，比例最高前5名頒發獎盃1個。

第一階段	1. 點數累計至15點以上 可獲得筋膜槍抽獎機會，預計共抽出 10 名 2. 點數累計至10點~14點 可獲得乙次精美好禮抽獎機會，預計共抽出 100 名(好禮 A、B 各 50 名)
第二階段 (點數重新累計)	1. 點數累計至25點以上 可獲得烤箱抽獎機會，預計共抽出 5 名 2. 點數累計至20點~24點 可獲得體重體脂計抽獎機會，預計共抽出 10 名 3. 點數累計至15點~19點 可獲得乙次商品禮券 300 元抽獎機會，預計共抽出 50 名 4. 點數累計至10點~14點 可獲得乙次精美好禮抽獎機會，預計共抽出 100 名(好禮 C、D 各 50 名)

各局處總人數

項次	機關(單位)名稱	臨時人員	現有人力總計 (約聘僱、職員)	合計	目標數 (10%)
1	秘書處	43	52	95	10
2	法制處	4	26	30	3
3	新聞及國際關係處	6	49	55	6
4	原住民族事務委員會	9	12	21	2
5	客家事務委員會	4	11	15	2
6	研考會	10	36	46	5
7	人事處(含人發中心)	4	36	40	4
8	主計處	8	51	59	6
9	政風處	2	32	34	3
10	民政局	184	143	327	33
11	教育局	17	147	164	16

12	農業局	31	96	127	13
13	經濟發展局	14	129	143	14
14	觀光旅遊局	34	102	136	14
15	工務局	154	216	370	37
16	水利局	21	115	136	14
17	社會局	31	289	320	32
18	勞工局	10	71	81	8
19	地政局	216	151	367	37
20	都發局	18	108	126	13
21	文化局	201	212	413	41
22	交通局(含原停管處)	141	122	263	26
23	衛生局	135	281	416	42
24	環保局	200	261	461	46
25	警察局(含所屬)	53	381	434	43
26	消防局(災防辦公室)	1	1173	1174	117
27	財政稅務局	88	452	540	54
合計		1639	4754	6393	641