

113 年健康促進系列活動

「健康體位-健康啟動，健康減重」

一、活動時間：113.03.4(一)~113.04.26(五)17:00 止。(共 8 週)

二、活動地點：各校區健康中心

三、活動對象：本校教職員工生

四、參加型態及獎勵措施：

(一) 個人健康減重組：

過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$ 者，需減重 1.5 公斤以上。

輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$ 者，需減重 2 公斤以上。

中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$ 者，需減重 2.5 公斤以上。

重度肥胖： ≥ 35 者，需減重 3 公斤以上。

1. 參加者依體位設定達標者，按減重比率(前測 BMI \div 後測 BMI)排定名次予以頒獎。

2. 禮券(或等值獎品)：第一名：3,000 元、第二名 2,500 元、第三名 2,000 元、第四名：1,500 元、第五名：1,000 元。

(二) 標準體位組(維持運動習慣獎)：標準體位： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 持續維持健康體位者，有機會獲得 100 元禮券(或等值獎品)，共十名。

五、活動方式：

(一) 本活動採「自主管理原則」培養規律運動及量測體重習慣，即日起至各校區健康中心報名並測量身高、腰圍、體重、BMI 值，並填寫前測問卷。

(二) 於活動時間最後一週(4 月 22 日~4 月 26 日)，至各校區健康中心測量最後一次腰圍、BMI 值、體重，並完成後測問卷可獲得獎品一份，數量有限。

六、得獎名單：

於 113 年 5 月 7 日公布於衛保組網頁，不另行通知，逾期未領者以棄權論，獎品或禮券由主辦單位依權限處理；另此活動為三校區學生一同參賽，比賽成績評比後(第一名~第五名)，屆時會有公開頒獎典禮(三校區選擇一校區頒獎)，地點擇期公告，如不克前來，須自覓代理人。

七、備註：

- (一) 本活動採自主管理原則，前測及後測數據(第一次及最後一次測量)，需由本組人員協助以示公平。
- (二) 本活動得獎者不得要求將獎品變換或折換現金，發放對象依教育部規定辦理，如該獎項產品缺貨，主辦單位得以等值商品替換，修正內容以本組網頁公告為主，其中獎之獎項，依政府規定扣繳稅款。
- (三) 主辦單位如遇人力不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以本組網頁公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。
- (四) 如有任何疑問，請洽各校區健康中心。
蘭潭校區，連絡電話：(05)271-7069，黃小姐
新民校區，連絡電話：(05)273-2957，林小姐
民雄校區，連絡電話：(05)206-8235，王小姐