

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

臺北市政府衛生局 105年健康體重管理獎勵計畫

壹、主辦單位：臺北市政府衛生局。

貳、期程：自105年1月1日起至12月30日止。

參、報名方式：

一、民眾可向臺北市十二區健康服務中心或臺北市立聯合醫院報名。

二、民眾透過「臺北體重管理APP」或臺北市政府衛生局「健康體重管理專區」網頁（網址：<https://101.health.gov.tw>）報名。

android



iOS



肆、參加資格：

一、18-64歲成人身體質量指數（BMI）大於 $20\text{kg}/\text{m}^2$ 者（孕婦及產後30日內婦女除外）。

二、6-17歲兒童及青少年依照衛生福利部兒童及青少年體位標準屬於過重或肥胖者。

伍、減重方式：以健康飲食及運動方式減重(非自然減重方式不予獎勵)。

陸、獎勵類別

一、個人參加獎、回報獎（含參加團體組之個人）。

二、ON AIR 限時回復獎。

三、行動達人獎。

四、團體組回報獎及團體成效績優獎。

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

以臺北體重管理專區登錄之團體組別判斷，獎勵對象不含臺北市十二區健康服務中心、臺北市立聯合醫院及衛生局員工組團之團體。

- (一) 社區團體組：立案之人民團體（醫療院所除外）。
- (二) 大型職場：員工人數達300人及300人以上之公立機關（構）及營利事業單位。
- (三) 中小型職場：員工人數少於300人之公立機關（構）及營利事業單位。
- (四) 醫療機構：醫院、診所、養護機構等。
- (五) 學校：臺北市各級公私立學校。
- (六) 其他：非屬上述團體之其他50人以上團體。

五、健康體重管理服務獎。

柒、獎勵內容：

一、個人參加獎、回報獎（含參加團體組之個人）：

(一) 個人參加獎(本獎項抽獎2次)：

- 1. 活動時間：自105年1月1日（星期五）起至6月30日（星期四）報名者或紀錄者。
- 2. 獎勵類別：個人組、團體組之個人，依報名時之BMI分組獎勵。
 - (1) 輕中量組： $20 \leq \text{BMI} \leq 24 \text{ kg/m}^2$
 - (2) 重量組： $\text{BMI} > 24 \text{ kg/m}^2$
- 3. 獎勵方式：由本局於「臺北市健康體重管理資料庫」中篩選符合資格之民眾辦理抽獎。
- 4. 抽獎時間：6月8日（星期三）及7月13日（星期三）。
- 5. 抽獎條件及抽獎時間：
 - (1) 自1月1日（星期五）起至5月31日（星期二）報名者或紀錄者，於6月8日（星期三）抽獎。
 - (2) 自1月1日（星期五）起至6月30日（星期四）報名者或紀錄者，於7月13日（星期三）抽獎。

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

6. 獎品及名額：2次抽獎，共460名。

獎項	獎品品項	抽獎名額(名)
	總計	
第一次 個人參加獎	輕中量組： 便利超商商品提貨券200元	80
	重量組： 便利超商商品提貨券200元	80
第二次 個人參加獎	輕中量組： 便利超商商品提貨券200元	150
	重量組： 便利超商商品提貨券200元	150

註：具第1次抽獎資格且未抽中者可連續參加第2次抽獎。

(二) 個人回報獎：

1. 活動時間：自105年1月1日（星期五）起至8月31日（星期三）。

2. 獎勵類別：個人組、團體組之個人，依報名時之BMI分組。

(1) 輕中量組： $20 \leq \text{BMI} \leq 24 \text{ kg/m}^2$

(2) 重量組： $\text{BMI} > 24 \text{ kg/m}^2$

3. 獎勵方式：由本局於「臺北市健康體重管理資料庫」中篩選符合資格之民眾辦理抽獎。

4. 抽獎時間：8月10日（星期三）及9月14日（星期三）。

5. 抽獎條件及抽獎時間：

(1) 第1次：自1月1日（星期五）起至5月31日（星期二）報名者或紀錄者、於7月31日（星期四）前，**回報(紀錄)至少5次以上且BMI值下降(含)至少 1kg/m^2** 者，於8月10日（星期三）抽獎。

(2) 第2次：自1月1日（星期五）起至6月30日（星期四）報名者或紀錄者並於8月31日（星期三）前，**回報(紀錄)至少8次以上且BMI值下降超過 1kg/m^2 者(不含)以上者**，於9月14日（星期三）抽獎。

6. 獎品及名額：2次抽獎，共280名。

獎項	獎勵品內容	抽獎名額(名)
----	-------	---------

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

	總計	280
第1次個人回報獎	輕中量組： 便利超商商品提貨券1,000元	60
	重量組： 便利超商商品提貨券1,500元	60
第2次個人回報獎	輕中量組： 便利超商商品提貨券1,000元	80
	重量組： 便利超商商品提貨券1,500元	80

註：具第1次抽獎資格且未抽中者可連續參加第2次抽獎。

二、ON AIR 限時回復獎：

- (一) 活動時間：自105年1月1日（星期五）起至11月30日（星期三）。
- (二) 獎勵類別：個人。
- (三) 獎勵條件：本局於即日起至11月30日（星期三）間，於「臺北市政府LINE」官方帳號訊息發送及「臺北體重管理APP」推播「健康識能」宣導問答，獎勵於限時期間內回復之民眾。
- (四) 獎品及名額：不定期ON AIR活動，每次獎勵前10名~20名民眾，共60名。

獎品品項	名額（個）
宣導品	60

三、行動達人獎：

- (一) 活動時間：自105年1月1日（星期五）起至9月30日（星期五）。
- (二) 獎勵類別：個人、團體組與健康體重管理服務獎之個人。
- (三) 抽獎條件：
 1. 自1月1日（星期五）起至7月31日（星期日）於「臺北體重管理APP」報名或紀錄者。
 2. 且於9月30日（星期五）前每日使用「臺北體重管理APP」紀錄「體重」、「飲食」、「運動」連續3日以上，且回報減少之BMI值下降(含)至少 $1\text{kg}/\text{m}^2$ 者。
- (四) 獎勵方式：由本局於「臺北市健康體重管理資料庫」中篩選符合

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

資格之個人辦理抽獎。

(五) 抽獎時間：10月12日（星期三）

(六) 獎品及名額：抽出50名

獎品品項	抽獎名額(名)
總計	50
價值4,160元獎勵品獎勵品-折疊式腳踏車	3
價值4,130元獎勵品-運動手錶	4
價值3,500元獎勵品-多功能體脂機	4
便利超商商品提貨券1,500元	39

四、團體組回報獎及團體成效績優獎

(一) 團體體重回報獎(本獎項抽獎2次)：

1. 活動時間：自105年1月1日（星期五）起至8月31日（星期三）。

2. 獎勵類別：團體。

3. 獎勵方式：由本局於「臺北市健康體重管理資料庫」中篩選符合資格之團體辦理抽獎(不分組別)。

4. 抽獎條件及抽獎時間：

(1) 自1月1日（星期五）起至5月31日（星期六）報名或紀錄並於6月30日（星期四）前回報達3次以上且平均體重（減重公斤數/報名人數）達2公斤之團體，於7月13日（星期三）抽獎。

(2) 自1月1日（星期五）起至6月30日（星期四）報名者或紀錄並於8月31日（星期三）前回報達4次以上且平均體重（減重公斤數/報名人數）達2公斤以上之團體，於9月14日（星期三）抽獎。

5. 獎品及名額：分2次抽獎，共30組。

獎項	獎品品項	抽獎名額(組)
第一次團體組回報獎	便利超商商品提貨券5,000元	10
第一次團體組回報獎	便利超商商品提貨券5,000元	20

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

註：具第1次抽獎資格且未抽中者可連續參加第2次抽獎。

(二) 團體成效績優獎：

1. 活動時間：自105年1月1日（星期五）起至11月14日（星期一）。
2. 獎勵類別：團體組分組，共6組。
3. 獎勵條件：
 - (1) 由團長（召集人）組團參加本市健康體重管理活動，完整填寫報名資料之團體，並於報名後定期將相關數據回報給臺北市十二區健康服務中心、臺北市立聯合醫院。
 - (2) 活動截止前至少記錄（回報）6次以上。
4. 獎勵方式：
 - (1) 由本局於「臺北市健康體重管理資料庫」中篩選符合資格之團體並依團體類別排序。
 - (2) 成績計算至11月14日（星期一），每組依「平均減重公斤數(減重公斤數/報名人數)」多寡擇優選取前3名，6組共18名，參賽期間由團長負責團員資料回報等相關事務，獎項則頒給團長，由本局擇期公開頒獎。
5. 獎勵品項：每組第1名的團體可獲得新臺幣1萬5,000元整等值提貨券及頒發獎座1座，第2、3名依名次遞減獎額5,000元整等值提貨券另頒發獎座各1座。
6. 其他：
 - (1) 得獎者如減重公斤數相同，以報名日期先後排列名次，如報名日期又相同，則由本局以公開抽籤方式決定排序。
 - (2) 由本局擇期公開頒獎。

五、健康體重管理服務獎：

- (一) 活動時間：自105年3月1日（星期二）起至11月14日（星期一）。
- (二) 獎勵單位：於105年度開辦「體重管理」及與其相關班別之醫療機構(需為本局核准設置及符合公告資格之醫療機構)。
- (三) 獎勵方式：由本局於「臺北市健康體重管理資料庫」中篩選符

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

合資格之醫療院所。

(四) 獎勵條件：

6月30日前於「臺北市健康體重管理專區」

(<https://101.health.gov.tw/>) 團體報名(需填寫完整單位名稱及開班別)並回報減重成績至少3次, **成績計算至11月14日**(星期一)。

1. 人氣獎：依招收BMI \geq 27人數排名，擇優選取前3名，如招收人數相同，以BMI \geq 27人數之「平均減重公斤數(減重公斤數/報名人數)」排名擇優選取前3名。
2. 精神獎：依回報平均減重達2公斤以上(含，減重公斤數/報名人數)排名，擇優選取前3名。

(五) 獎勵時間：由本局擇期公開頒獎。

(六) 獎品：

1. 人氣獎：第1名獎勵新臺幣5,000元整等值提貨券及頒發獎座1只，第2名為等值提貨券3,000元、第3名為等值提貨券2,000元，另頒發獎座各1只。
2. 精神獎：第1名獎勵新臺幣5,000元整等值提貨券及頒發獎座1只，第2名為等值提貨券3,000元、第3名為等值提貨券2,000元，另頒發獎座各1只。

(七) 其他：得獎者如減重公斤數相同，以報名日期先後排列名次，如報名日期又相同，則由本局以公開抽籤方式決定排序。

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

捌、活動期程

No	獎勵方式	獎項	活動期間及獎勵條件	抽獎/頒獎日期	獎勵數
1	抽獎	第1次個人參加獎	1月1日至5月31日報名或紀錄	6月8日	160
2	抽獎	第2次個人參加獎	1月1日至6月30日報名或紀錄者	7月13日	300
3	抽獎	第1次團體體重回報獎	自1月1日起至5月31日報名或紀錄並於6月30日前回報達3次以上且平均體重(減重公斤數/報名人數)達2公斤之團體	7月13日	10
4	抽獎	第1次個人回報獎	自1月1日起至5月31日報名者或紀錄者並於7月31日前,回報(紀錄)至少5次以上且BMI值下降(含)至少 $1\text{kg}/\text{m}^2$ 者	8月10日	120
5	抽獎	第2次個人回報獎	自1月1日起至6月30日報名者或紀錄者並於8月31日前,回報(紀錄)至少8次以上且BMI值下降超過 $1\text{kg}/\text{m}^2$ 者(不含)以上者	9月14日	160
6	抽獎	第2次團體體重回報獎	自1月1日起至6月30日報名者或紀錄者並於8月31日前回報達4次以上且平均體重(減重公斤數/報名人數)達2公斤以上之團體	9月14日	20
7	抽獎	行動達人獎	自1月1日起至7月31日於「臺北體重管理APP」報名或紀錄者,並於9月30日前,每日使用「臺北體重管理APP」紀錄「體重」、「飲食」、「運動」連續3日以上,且回報減少之BMI值下降(含)至少 $1\text{kg}/\text{m}^2$ 者。	10月12日	50
8	回復順序	ON AIR 限時回復獎	自1月1日起至11月30日	不定期	60

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

9	排名	團體成績優獎	自1月1日起至11月14日止，依「平均」(減重公斤數/報名人數)減重公斤數排名。(回報至11月14日截止，需回報至少6次)	擇期公開頒獎	18
10	排名	健康體重管理服務獎	自3月1日至11月14日(回報至11月14日截止，需回報至少3次)	擇期公開頒獎	6

玖、獎勵及兌獎方式說明：

一、本計畫所指之「報名」、「記錄」、「回報」系指：

(一) 於「臺北市健康體重管理專區」(<https://101.health.gov.tw/>)：

首次登錄、新增回報資料(個人)、減重檔案上傳(團體)等

(二) 於「臺北體重管理APP」(個人)：下載後首次登錄(完成個人設定)、使用「體重」、「飲食」、「運動」記錄(儲存並上傳)。

二、為避免兌獎爭議，參加獎勵計畫民眾及團體務必於各截止日前完成上述「報名」、「記錄」、「回報」動作。

三、得獎者之資料若有填寫不全或錯誤者，或不接受公開測量，將取消得獎資格。

四、若經舉報資料不實，將取消得獎資格並追回獎勵品。

五、得獎名單將於抽獎日後10日內公告於臺北市政府衛生局網站、「臺北市健康體重管理專區」(<https://101.health.gov.tw/>)及「臺北體重管理APP」推播。

六、本獎勵計畫可以通訊方式領獎，由得獎者檢附個人國民身分證正、反面影本並填具領獎收據後以掛號郵寄至本局；由本局確認得獎資料及領據後以掛號寄回。獎勵品如於運送途中損壞，本局不負相關責任。

七、得獎者親自領獎時需核對個人國民身分證，並繳交影本1份及填具領獎收據。

八、團體組得獎者如為立案之公司、團體親自兌獎時須備妥公司大、小章；如為組團報名者，親自兌獎請攜帶團長或(及)委託人之身分證正、反面影本。

聰明吃快樂動 活用APP掌體重

- 九、得獎者未能親自領獎時，得填妥委託書由受委託人代領。
- 十、依所得稅法規定，得獎者獎勵品金額需納入年度所得。
- 十一、得獎者如不同意寫相關文件或提供資料者，將視為自動放棄得獎資格。
- 十二、得獎者自公告日起逾20日未領獎者，視同放棄權益。
- 十三、本活動所有獎勵品日後使用保固與維修，本局恕不負責。
- 十四、獎勵品以實物為準，得獎人不得要求折換現金或兌換其他產品。
- 十五、主辦單位有隨時修正、暫停或終止本活動辦法之權利。
- 十六、本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並於健康體重管理專區網頁公布、「臺北體重管理APP」推播。