

# 臺北市政府衛生局 107年健康促進獎勵計畫

## 壹、目的：

- 一、透過獎勵機制提升民眾健康促進識能與行動意願。
- 二、提升養成健康生活型態重要性之知曉度和參與率。
- 三、強化各場域揪團共同參與健康促進活動。
- 四、營造本市市民健康體位自主管理。

## 貳、主辦單位：臺北市政府衛生局。

## 參、期程：自107年4月1日起至107年12月31日止。

## 肆、活動傳播方式：

- 一、「臺北體重管理APP」。
- 二、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>）。
- 三、臉書Facebook-搜尋「智慧台北幸福生活」官方粉絲團
- 四、利用Google搜尋「臺北市Joy U 健康知識王」。

android



iOS



## 伍、獎勵項目與活動方式

### 一、Joy U 健康知識王：

- （一）活動時間：即日起至11月30日（星期五）。
- （二）獎勵類別：個人。

- (三) 參加資格：6歲以上民眾。
- (四) 活動方式：於活動期間，民眾可利用Google搜尋「臺北市Joy U 健康知識王」填答問卷，填答全對者具抽獎資格，本局不定期分五次進行抽獎。
- (五) 獎品及名額：不定期活動，每次獎勵50名市民，共計250名。

時間(暫訂)	獎品品項	名額(個)
8月15日(星期三)	宣導品	50
9月12日(星期三)	宣導品	50
10月17日(星期三)	宣導品	50
11月14日(星期三)	宣導品	50
12月5日(星期三)	宣導品	50

## 二、「健康生活」我最行：

(一)活動時間：即日起至10月31日(星期三)。

(二)個人體位控制「參加獎」(本獎項抽獎3次)：

1. 參加資格：

(1) 18-64歲成人身體質量指數(BMI)大於 $24 \text{ kg/m}^2$ 者(孕婦及產後30日內者除外)。

(2) 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。

2. 獎勵類別：個人，依報名時之BMI分組獎勵。

(1) 窈窕組： $24 \leq \text{BMI} < 27 \text{ kg/m}^2$

(2) 健康組： $\text{BMI} \geq 27 \text{ kg/m}^2$

3. 參加平台：「臺北體重管理APP」、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>)。

4. 活動方式：民眾於活動時間內報名完成，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。

5. 抽獎條件與時間：

(1) 第1次抽獎：於7月31日(星期二)前報名完成者，於8月15日(星期三)抽獎。

(2) 第2次抽獎：於8月31日(星期五)前報名完成者，於9月12日(星期三)抽獎。

(3) 第3次抽獎:於9月30日(星期日)前報名完成者,於10月17日(星期三)抽獎。

6. 獎品及名額:3次抽獎,共500名。

獎項	獎勵品內容	抽獎名額(名)
	總計	500
第1次 個人參加獎	窈窕組: 商品提貨券100元	50
	健康組: 商品提貨券100元	50
第2次 個人參加獎	窈窕組: 商品提貨券100元	100
	健康組: 商品提貨券100元	100
第3次 個人參加獎	窈窕組: 商品提貨券100元	100
	健康組: 商品提貨券100元	100

註:具第1、2次抽獎資格且未抽中者可連續參加第2、3次抽獎。

(三)個人體位控制「回報獎」(本獎項抽獎2次):

1. 參加資格:

(1) 18-64歲成人身體質量指數(BMI)大於 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 者(孕婦及產後30日內者除外)。

(2) 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。

2. 獎勵類別:個人,依報名時之BMI分組。

(1) 窈窕組: $24 \leq \text{BMI} < 27 \text{ kg}/\text{m}^2$

(2) 健康組: $\text{BMI} \geq 27\text{kg}/\text{m}^2$

3. 參加平台:「臺北體重管理APP」、臺北市衛生局「健康體重管理專區」網頁(網址:<https://101.health.gov.tw>)。

4. 活動方式:民眾於活動時間內報名、並完成回報紀錄及BMI值下降至少 $1\text{kg}/\text{m}^2$ (含)以上者,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。

5. 抽獎條件與時間:

- (1) 第1次抽獎：於8月31日（星期五）前報名完成者，並於9月30日（星期日）前回報紀錄至少4次以上且BMI值下降至少1kg/m<sup>2</sup>(含)以上者，於10月17日（星期三）抽獎。
- (2) 第2次抽獎：於9月30日（星期日）止報名完成者，並於10月31日（星期三）前回報紀錄至少8次以上且BMI值下降超過2kg/m<sup>2</sup>者(含)以上者，於11月14日（星期三）抽獎。

6. 獎品及名額：2次抽獎，共300名。

獎項	獎勵品內容	抽獎名額(名)
	總計	300
第1次個人回報獎	窈窕組： 商品提貨券500元	50
	健康組： 商品提貨券500元	50
第2次個人回報獎	窈窕組： 商品提貨券500元	100
	健康組： 商品提貨券500元	100

### 三、Joy U「健康動」(本獎項抽獎2次)：

(一)活動時間：即日起至9月30日（星期日）。

(二)獎勵類別：個人。

(三)參加平台：「臺北體重管理APP」健走軌跡。

(四)抽獎條件：**兩次抽獎採分別報名制**

1. 第一次抽獎：於7月31日(星期二)前報名完成，並於8月31日(星期五)前使用「臺北體重管理APP」健走軌跡，**紀錄健走路徑累積達50公里(含)以上並回報者。**
2. 第二次抽獎：於8月31日（星期五）止報名完成，並於9月30日（星期日）前使用「臺北體重管理APP」健走軌跡，**紀錄健走路徑累積達50公里(含)以上並回報者。**

(五)活動方式：由本局於「臺北體重管理APP」中篩選符合資格者辦理抽獎。

(六)抽獎時間：

1. 第1次抽獎：9月12日（星期三）。

2. 第2次抽獎：10月17日（星期三）。

(七) 獎品及名額：2次抽獎，抽出100名。

獎項	獎勵品內容	抽獎名額(名)
	總計	100
第1次抽獎	商品提貨券1,000元	50
第2次抽獎	商品提貨券1,000元	50

#### 四、Joy U「健康吃」(本獎項抽獎2次)：

(一) 活動時間：即日起至9月30日（星期日）。

(二) 獎勵類別：個人。

(三) 參加平台：「臺北體重管理APP」飲食紀錄(包括含糖飲料紀錄)。

(四) 抽獎條件：兩次抽獎採分別報名制

1. 第一次抽獎：於7月31日(星期二)止報名完成，並於8月31日(星期五)前使用「臺北體重管理APP」進行飲食記錄連續10日並拍照回報者(若記錄有中斷則重新計算)。

2. 第二次抽獎：於8月31日(星期五)止報名完成，並於9月30日(星期日)前使用「臺北體重管理APP」進行飲食記錄連續10日並拍照回報者(若記錄有中斷則重新計算)。

(五) 活動方式：由本局於「臺北體重管理APP」中篩選符合資格者辦理抽獎。

(六) 抽獎時間：

1. 第1次抽獎：9月12日（星期三）。

2. 第2次抽獎：10月17日（星期三）。

(七) 獎品及名額：2次抽獎，抽出100名。

獎項	獎勵品內容	抽獎名額(名)
	總計	100
第1次抽獎	商品提貨券1,000元	50
第2次抽獎	商品提貨券1,000元	50

#### 五、傑出團體獎：

(一) 活動時間：即日起至10月31日（星期三）。

(二) 獎勵類別：團體

(三) 參加平台：「臺北體重管理APP」、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>）。

- (四) 活動方式：由提供「健康體位控制服務」之十二區健康服務中心或醫療機構(需為本局核准設置及符合公告資格之醫療機構)提報健康體位控制成效最佳之團體(含社區、職場、醫療機構、學校)，填復「傑出體位控制團體推薦表」(如附件)回傳本局，依回報BMI平均下降 $1\text{kg}/\text{m}^2$ 排名，擇優選取前5名。
- (五) 獎勵條件：團長運用「臺北體重管理APP」建立打氣團，成員人數需達至少達15人且 $\text{BMI} \geq 27 \text{ kg}/\text{m}^2$ ，參與十二區健康服務中心或醫療機構提供之「健康體位控制服務」後，團員BMI平均下降 $\geq 1\text{kg}/\text{m}^2$ 。
- (六) 獎勵時間：由本局擇期公開頒獎。
- (七) 獎品及名額：

獎項	名次	獎勵品內容	
		商品提貨券(金額)	獎座
傑出團體獎	第1名	6,000元	1只
	第2名	5,000元	1只
	第3名	4,000元	1只
	第4名	3,000元	1只
	第5名	2,000元	1只

- (八) 其他：得獎者如BMI平均下降 $\text{kg}/\text{m}^2$ 相同，則由本局以公開抽籤方式決定排序。

#### 六、有您真好-健康體位控制服務獎：

- (一) 活動時間：即日起至10月31日(星期三)。
- (二) 獎勵單位：於107年開辦「健康體位控制班」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) 活動方式：由本局依「107年健康體重控制服務計畫成果報告」中篩選符合資格之醫療院所。
- (四) 獎勵條件：
1. 最佳人氣獎：依招收 $\text{BMI} \geq 27 \text{ kg}/\text{m}^2$ 人數排名，擇優選取前3名，如招收人數相同，依回報BMI平均下降幅度 $\geq 1\%$ 排名擇優選取前3名。

2. 團體績優獎：依回報BMI平均下降幅度 $\geq 1\%$ 排名，擇優選取前3名。

(五) 獎勵時間：由本局擇期公開頒獎。

(六) 獎品及名額：

獎項	名次	獎勵品內容	
		商品提貨券(金額)	獎座
最佳人氣獎	第1名	5,000元	1只
	第2名	3,000元	1只
	第3名	2,000元	1只
團體績優獎	第1名	5,000元	1只
	第2名	3,000元	1只
	第3名	2,000元	1只

(七) 其他：得獎者如BMI平均下降幅度相同，則由本局以公開抽籤方式決定排序。

## 陸、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	回復順序	Joy U 健康知識王	即日起至 11 月 30 日於「臺北市政府 LINE」官方帳號訊息發送、Facebook「智慧台北幸福生活」官方粉絲團及「臺北體重管理 APP」推播「Joy U 健康知識王」宣導問答，獎勵於限時期間內回復之市民。	8 月 15 日 9 月 12 日 10 月 17 日 11 月 14 日 12 月 5 日	250	
2	抽獎	「健康生活」 我最行	第 1 次 個人 參加獎	即日起至 7 月 31 日報名或紀錄者。	8 月 15 日	100
			第 2 次 個人 參加獎	即日起至 8 月 31 日報名或紀錄者。	9 月 12 日	200
			第 3 次 個人 參加獎	即日起至 9 月 30 日報名或紀錄者。	10 月 17 日	200
			第 1 次 個人 回報獎	即日起至 8 月 31 日報名者或紀錄者並於 9 月 30 日前，回報(紀錄)至少 4 次以上且 BMI 值下降(含)至少 1kg/m <sup>2</sup> 者。	10 月 17 日	100
			第 2 次 個人 回報獎	即日起至 9 月 30 日報名者或紀錄者並於 10 月 31 日前，回報(紀錄)至少 8 次以上且 BMI 值下降超過 2kg/m <sup>2</sup> 者(含)以上者。	11 月 14 日	200
3	抽獎	Joy U 「健康動」	第 1 次 抽獎	即日起至 7 月 31 日報名完成，並於 8 月 31 日前使用「臺北體重管理 APP」健走軌跡，紀錄健走路徑累積達 50 公里並回報者。	9 月 12 日	50
			第 2 次 抽獎	即日起至 8 月 31 日報名完成，並於 9 月 30 日前使用「臺北體重管理 APP」健走軌跡，紀錄健走路徑累積達 50 公里並回報者。	10 月 17 日	50



4	抽獎	Joy U 「健康吃」	第1次 抽獎	即日起至7月31日止報名完成，並於8月31日前使用「臺北體重管理APP」進行飲食記錄連續10日並回報者(若記錄有中斷則重新計算)。	9月12日	50
			第2次 抽獎	即日起至8月31日報名完成，並於9月30日前使用「臺北體重管理APP」進行飲食記錄連續10日並回報者(若記錄有中斷則重新計算)。	10月17日	50
5	擇優 選取	傑出團體獎		由提供「健康體位控制服務」之十二區健康服務中心或醫療機構(需為本局核准設置及符合公告資格之醫療機構)提報健康體位控制成效最佳之團體(含社區、職場、醫療機構、學校)，填復「傑出體位控制團體推薦表」(如附件)回傳本局，依回報BMI平均下降 $1\text{kg}/\text{m}^2$ 排名，擇優選取前5名。	擇期公開 頒獎	5
6	擇優 選取	有您真好-健康體位控制 服務獎	最佳 人氣獎	依招收BMI $\geq 27\text{kg}/\text{m}^2$ 人數排名，擇優選取前3名，如招收人數相同，依回報BMI平均下降幅度 $\geq 1\%$ 排名擇優選取前3名。	擇期公開 頒獎	3
			團體 績優獎	依回報BMI平均下降幅度 $\geq 1\%$ 排名，擇優選取前3名。		3

### 柒、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、反面影本並親筆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份及親筆填具領獎收據。
- 八、 「有您真好-健康體重管理服務獎」得獎醫療院所兌獎時須備妥機構大、小章。
- 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、 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。
- 十四、 主辦單位有隨時修正、暫停或終止本活動辦法之權利。
- 十五、 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。

附件

**臺北市政府衛生局**  
**「107 年健康促進獎勵計畫」傑出體位控制團體推薦表**

「臺北體重管理 APP」打氣團團名：\_\_\_\_\_ 所在地行政區：\_\_\_\_\_區  
團體聯絡人 姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_  
電子郵件信箱：\_\_\_\_\_

團體人數\_\_\_\_\_人 減重公斤數：\_\_\_\_\_公斤 BMI 平均下降=\_\_\_\_\_kg/m<sup>2</sup>

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高的平方(公尺}^2\text{)}}$$

序號	報名日期	姓名	性別	出生日期(民國)	聯絡電話	體位控制前				體位控制後			
						體重	身高	BMI	腰圍公分	日期	體重	BMI	腰圍公分
範 例	107.1.1	林○玲	女	63/1/1	02-8780-XXXX								

	體位控制前實測	體位控制後實測
	請提供照片 (體位控制前及體位控制後實測照片)	

團體特色/方案		
團員心得分享		
衛生局審查 意見與結果	審查意見：	審查結果： <input type="checkbox"/> 入選 第 名 <input type="checkbox"/> 未入選

備註：本書表不敷使用，可自行以 A4 紙繕打附加。

承辦人：

單位主管：

機關首長或代理人：