

108 年度『健康東大-瘦落去，要動動-揪團減重』 教職員工獎勵計畫

一、前言：

根據國民健康署近5年國民健康訪問調查，臺東縣過重或肥胖比率，6-11歲為19%，12-17歲為31.6%，18-64歲為48.3%(全省之冠)，肥胖不但增加致死率及罹病率，還降低生活品質，世界衛生組織肥胖指南資料，肥胖相關疾病：糖尿病、高血脂、高血壓、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、結直腸癌等。

另，國民健康署近5年「國人於春節期間體重控制調查」結果發現，有近4成5的民眾表示過年期間體重會增加，平均約增加1.7公斤。希望藉由推動「瘦落去，要動動」-揪團減重活動，讓同仁不僅可回歸健康體重，更可有效預防疾病。

二、目的：

營造並提倡健康生活氛圍，建立同仁健康減重觀念，以健康方式來進行正確減重計畫。

三、參與體重管理活動同仁符合下列條件者，皆可報名參加競賽： BMI $\geq$ 23.5 之本校教職員工。

四、活動期間：

- (一)、報名日期：108 年 2 月 15 日至 3 月 14 日止。
- (二)、成績計算截止日期：報名檢測日起至 108 年 8 月 30 日。
- (三)、頒獎日期：108 年 9 月 5 日(暫定)。

五、報名及檢測地點:環境與職業安全衛生組

六、參加型態及組隊人數：

- (一)、團體組：每組 3~5 人，並自行訂定隊名組成團隊參加，不可中途更換組員。
- (二)、個人組：以個人名義報名。

備註：

1. 每人只可參加一組(團體組或個人組)。
2. 如果只想檢測，但不想報名參加競賽同仁，亦可參與健康體重管理檢測及相關服務。

七、成績計算方式：

(一)、參加期間前測及後測體重之差為參加成果，前測為報名時第一次測量的體重，後測為 108 年 8 月 26~30 日最後一次測量的體重，兩次測量數作為評比成績。

如減重至 BMI 小於 $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ ，成績不納入計算，希望同仁能以健康飲食及規律運動，達到健康體重管理目標，切勿過度減重，影響健康。

(二)、參加同仁必須執行每日飲食、運動紀錄(紀錄形式不拘，本組可提供紀錄方式或依個人習慣方式記錄亦可)。

八、獎勵措施：

(一)團體獎：

1. 團體健康減重獎：成員減重公斤數總和後之平均數最高團體(成員每人減重公斤數至少 1.5 公斤)，依序選出前 2 名予以頒獎。

2. 獎勵金額(或等值獎品)：

第 1 名:8,000 元

第 2 名:5,000 元

(二)個人獎：

1. 健康減重達人獎：減重公斤數最多者(至少 1.5 公斤)，依序選出前 2 名予以頒獎。

2. 獎勵金額(或等值獎品)：

第 1 名：3,000 元

第 2 名：2,000 元

(三)特別獎：

若 BMI 正常，但體脂率異常者(女性體脂肪率>25 者；男性體脂肪率>20)，於活動前後測顯示減脂數最多者(至少 1.5)，將頒發特別獎 2 名。

九、注意事項：

為推行以健康飲食及規律運動方式落實體重控制，若經舉證參加者藉由藥物或絕食等不健康之方式減重，則喪失活動參加資格。

備註：活動相關問題請洽環安組黃護理師(分機 1373)。