

新竹市衛生局

114 年「遠離腹債，腰趁現在」瘦腰活動簡章

壹、活動目的：

研究顯示，腰圍過大是代謝症候群的重要指標，與高血壓、血糖異常及高血脂等健康問題密切相關，並顯著增加心血管疾病、糖尿病及中風等慢性病的風險。健康來自日常的每個選擇，透過良好習慣、適量運動與均衡飲食，就能降低風險，讓身體回到理想狀態，為幫助民眾關注自身健康，遠離代謝症候群的威脅，本局舉辦「遠離腹債，腰趁現在」瘦腰活動，誠摯邀請民眾、職場及各單位積極響應，期盼透過團隊合作與互相鼓勵，讓瘦腰不再是孤軍奮戰，而是彼此支持、共同達成的健康目標，讓我們共同甩開腹債，找回輕盈與活力，為健康投資，為未來加分！

貳、主辦單位：新竹市衛生局。

參、協辦單位：新科國民運動中心、竹光國民運動中心。

肆、活動期間：114 年 4 月 10 日至 7 月 20 日止。

伍、活動費用：免費。

陸、參加對象：

20~69 歲，凡戶籍地、居住地或工作地在新竹市且腰圍超標的民眾，可自由組隊參加，每隊 5 人，不受理個人報名，並於報名後一律不得更換組員。

★備註：腰圍超標定義為男性 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分；測量腰圍時以經肚臍的外圍為準。

柒、報名組別與組數：

一、組別：

1. 政府機關組：在本市各政府(公務)機關就職者，限 30 隊。
2. 職場組：在本市工作之就職者，限 30 隊。
3. 民眾組：戶籍地、居住地或工作地在本市的民眾，限 30 隊。

二、組數：每隊 5 人，每一組別限 30 隊報名，共計 90 隊，額滿為止。

三、加碼個人獎項：

為鼓勵民眾勇於挑戰自我，積極改善生活習慣，達成健康目標，展現最佳狀態，故增設個人獎項，將從上述一至三組名單中再依個人個別計算腰圍及體脂肪率成績，並以數值大小排序金獎、銀獎、銅獎。

捌、 獎項名額：

獎項	金獎	銀獎	銅獎	名額
政府機關組	禮券 2 萬元	禮券 1.5 萬元	禮券 1 萬元	各 1 組
職場組	禮券 2 萬元	禮券 1.5 萬元	禮券 1 萬元	各 1 組
民眾組	禮券 2 萬元	禮券 1.5 萬元	禮券 1 萬元	各 1 組
個人腰圍	禮券 5 仟元	禮券 4 仟元	禮券 3 仟元	各 1 名
個人體脂肪率	禮券 5 仟元	禮券 4 仟元	禮券 3 仟元	各 1 名
備註	1. 各獎項若有 1 組以上之得獎隊伍(者)，將平分該獎項禮券。 2. 得獎團隊(者)請配合出席本局辦理之頒獎活動，並提供瘦腰前、後之全身照片，以利成果呈現。 3. 活動單一組別參與者 未滿 10 組 ，則 取消該組別競賽 ，視實際情況已報名者得併入其他組別中。			

玖、 活動期程與方式：

一、 活動期程

項目	開始	結束	內容
活動報名	114. 04. 10	114. 04. 27	1. 活動報名處： https://reurl.cc/kn7g6d 2. 成員資料表及檢測資料需於 04 月 27 日 23:59 前量測與繳交完成(逾時不受理)。
前測資料補件	114. 04. 27	114. 04. 30	針對資料不齊或無法清楚辨示腰圍數字者，將以電子郵件通知組長進行補件，未於 04 月 30 日 23:59 前完成補件者，則取消資格。
後測資料上傳	114. 07. 14	114. 07. 20	本局預計於 07 月 14 以電子郵件通知組長進行後測，並以電子郵件回傳瘦腰成員表，收件期限到 7 月 20 日 23:59 截止。 ★後測資料不提供補件，請自行確認資料及照片正確性，無繳交後測資料視同取消資格。
得獎公告	預計於 114. 08. 01 公告		得獎名單於本局官網與 FB 公佈，並以電話或電子郵件通知得獎者並邀請出席頒獎典禮。
頒獎典禮	預計於 114. 08. 09 辦理		頒獎時間及地點將另行通知。

二、報名資訊：

1. 報名日期：自 114 年 4 月 10 日上午 9 時起至 4 月 27 日 23：59 止。

2. 報名方式：採線上報名，報名額滿為止。

(報名網址：<https://reurl.cc/kn7g6d>，或掃描下方 QR code 報名。)

3. 報名流程：請由組長代表逕自報名網頁進行報名，並上傳成員資料表，成功報名後，本局將以電子郵件方式提供【組長】**檢測資訊**，請參與人員依資訊內容前往國民運動中心檢測，始算完成正式報名。

★備註：本活動為團隊活動，**報名時請組長統一報名**，其他組員切勿同時報名，另每人僅可選擇 1 組別報名，若經本局勾稽有重覆報名其他隊伍者，則 2 組皆取消資格，遭取消之隊伍不得異議。

三、檢測資訊：

\活動報名請掃描/

1. 前測期間：114 年 4 月 16 日(三)至 4 月 30 日(三)止。

2. 後測期間：114 年 7 月 14 日(一)至 7 月 20 日(日)止。

3. 檢測項目：腰圍量測並加碼身體組成分析測量(Inbody)。

4. 檢測費用：報名者免費。

5. 檢測流程：

(1) 請出示**電子郵件**給服務人員查驗，始得進行腰圍量測及身體組成分析測量(Inbody)。

(2) 量測後，服務人員會將腰圍數值寫上，請參與者進行確認並在量測單上**填寫隊名並簽名**，繳交服務人員。

▲注意：正本將由本局留存做為比賽依據，參與者欲紀錄請拍照留存。

6. 檢測地點(由國民運動中心人員協助檢測)：

(1) 新科國民運動中心

- 營業時間：06:00-22:00
- 地點：體適能中心(新竹市東區光復路一段 89 巷 90 號 2 樓)
- 檢測人數：每次 250 人，共 2 次(前、後測)

(2) 竹光國民運動中心

- 營業時間：06:00-22:00
- 地點：體適能中心(新竹市北區竹光路 325 號 2 樓)
- 檢測人數：每次 250 人，共 2 次(前、後測)



7. 資料繳交：

- 第一次成員資料表資料上傳

請各組填寫新竹市衛生局 114 年「遠離腹債，腰趁現在」瘦腰活動成員資料表(如附件 1)，並於活動報名專區上傳(上傳檔案大小限 5,000 KB)，另，針對資料不齊或照片無法辨示者，將以電話通知組長進行補件，未於 4 月 30 日 23:59 前完成補件者，則取消資格。

- 腰圍及身體組成分析測量：成功報名後，本局將寄檢測相關資訊至【組長】電子信箱，請依內容前往檢測，檢測結果將由國民運動中心收回，作為活動成績依據，如個人欲記錄者，請自行拍照留存。

- 第二次成員資料表資料上傳

本局 7 月 14 日以電子郵件通知組長進行後測並上傳瘦腰成果，請各組於 7 月 20 日前填寫並用電子郵件回傳新竹市衛生局 114 年「遠離腹債，腰趁現在」瘦腰活動成員資料表(如附件 1)，以利本局進行彙整計算，同時後測不提供補件，**本局以身體組成分析測量上之數值及後測當日工作人員填寫腰圍為主，參加者不得異議**；另若提供照片及數字採用影像合成、做假、無法辨識等情事，導致本局無法統計成績，則視該組資格不符，將取消資格。

四、以皮尺測量腰圍，測量腰圍時以經肚臍的外圍為準，腰圍數字取到小數點第一位，單位為公分。

五、團體組計算方式：

前測總分減去後測總分，以數值大小排序金獎、銀獎及銅獎，並計算到小數點第一位，各獎項若有 1 名以上之得獎隊伍，將平分該獎項禮券。

舉例：職場組共有 4 隊參加，並皆依限上傳資料，其計算方式如下：

隊名	前測總分	後測總分	前測-後測得分	獎項	備註
竹塹隊	540.7	515.4	25.3	銅獎	因銅獎 2 隊，平分該獎項禮券
風城隊	555.1	529.8	25.3	銅獎	
米粉隊	544.0	513.4	30.6	銀獎	
貢丸隊	536.8	501.3	35.5	金獎	

六、 個人獎計算方式：

不論腰圍或體脂肪率，皆以前測總分減去後測總分，以數值大小排序金獎、銀獎及銅獎，並計算到小數點第一位，各獎項若有 1 名以上之得獎人，將平分該獎項禮券。

承上舉例：聰明為米粉隊其中一名隊員，雖該隊成績名列銀牌，但依個人腰圍成績計算，聰明共減少 14.8 公分，故除團體得獎外，尚能獲得個人金獎，如下：

姓名	前測總分	後測總分	前測-後測得分	獎項	備註
小明	90.3	80.8	09.5	銅獎	因銅獎 2 隊，平分該獎項禮券
阿明	95.5	86.0	09.5	銅獎	
大明	109.2	98.6	10.6	銀獎	
聰明	115.1	100.3	14.8	金獎	

壹拾、 得獎公佈及頒獎：

預計於 **8 月 1 日** 公佈得獎名單，於本局官網與 FB 公佈，以電話或電子郵件通知並邀請獲獎團隊(者)參加 **8 月 9 日** 89 量腰日暨「遠離腹債，腰趁現在」頒獎典禮，由長官頒獎瘦腰有成的民眾，以資鼓勵，辦理時間、地點確認後逕通知獲獎團隊(者)參加。

壹拾壹、 注意事項：

- 一、 主辦單位使用參加者所提供之個人資料僅於此次活動用途，且遵守個人資料保護相關規定，以維護參加者權益。
- 二、 參加者需詳閱活動方式，並視認同本活動一切規定，如有未盡事宜，主辦單位得視實際需要隨時修訂，並保留更改活動內容、規則、辦法、注意事項、禮券之權利及對於本活動辦法之最終解釋權。
- 三、 參加者之個人資料需為真實、正確，其提供之照片不得翻拍、不得以任何影像軟體做修改與合成，提交資料有不全、偽造、雷同或不實者，或違反本活動辦法，經檢舉或發現且查證屬實，主辦單位將取消該組資格，若因此得獎亦同步取消其得獎資格。
- 四、 參賽隊伍之照片應獲當事人同意拍攝或提供，避免侵害其肖像權。
- 五、 **本單位相關訊息通知皆以該組組長為通知對象**，如該組組長資料填寫錯誤、不完整，或任何因為技術不可歸責於主辦單位，導致無法連繫者，主

辦單位不負任何法律責任，參加者亦不得因此異議。

- 六、 禮券內容依實物為準，禮券不得要求折現，主辦單位不負責禮券之保固責任，得獎團隊需依「各類所得扣繳率標準」規定繳納稅金。團隊須逕自協調獎金(禮券)分配處理事宜，指派 1 人或多人作為獎金(禮券)領取及所得稅扣繳代表，主辦單位不涉入得獎團隊獎金(禮券)分配處理事宜。若得獎團隊(者)拒絕繳納代扣稅額，視為得獎團隊(者)放棄得獎權益。未依上述說明辦理領獎手續者，視同放棄中獎資格。
- 七、 主辦單位保有審核參加者資格的權利，如經審核未符，主辦單位有權取消中獎者之中獎資格，不另行通知。該參加者除應負法律相關責任外，如已領取禮券，主辦單位有權向其追繳已領取之禮券等值之金額。
- 八、 得獎團隊(者)需配合主辦單位提供瘦腰前、後之全身照片，以利成果呈現。

新竹市衛生局

114 年「遠離腹債，腰趁現在」瘦腰活動成員資料表

組別：☐政府機關組(____公司名稱____)、☐職場組(____公司名稱____)、☐民眾組

隊名：

聯繫電子郵件：

填寫日期：114 年 月 日

	組長 (聯繫窗口)	組員 1	組員 2	組員 3	組員 4
姓名					
居住 區域	東/北/香山區 新竹縣/其他縣市				
手機					
性別					
身高	cm	cm	cm	cm	cm
正面 全身 照片	(範例) 				
腰圍 照片	(範例) 				
請近拍腰圍照，且需看到腰圍數字(將做為活動紀錄使用)					

新竹市衛生局

114 年「遠離腹債，腰趁現在」瘦腰活動課程

一、活動目的：

為協助參賽者有效達成瘦腰目標，並降低代謝症候群風險，特別規劃實體課程，透過專業指導，傳授正確的運動技巧，提升成效，塑造健康自信的體態，期待每位參與者在挑戰中超越自我，實現「瘦腰不難，動起來就有感」的目標，遠離健康危機，共同邁向更健康、有活力的生活型態。

二、主辦單位：新竹市衛生局

三、協辦單位：竹光國民運動中心、新科國民運動中心

四、課程對象：限參與 114 年「遠離腹債，腰趁現在」活動參加者。

五、課程費用：免費，採自由參加。

六、報名資訊：採線上報名，114 年 5 月 1 日上午 9 時開放報名，額滿為止。

（課程報名連結會於成功報名後，將檢測資訊、上傳連結及課程報名連結一併寄至各組信箱。）

七、課程資訊：

1. 竹光國民運動中心(8 堂)

- 日期：5/2、5/9、5/16、5/23、6/6、6/13、6/20、6/27
- 時間：每週五 20:00-20:55
- 主題：肌力課程
- 人數：25 人

2. 新科國民運動中心(8 堂)

- 日期：5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23
- 時間：每週一 19:00-19:55
- 主題：肌力課程
- 人數：25 人

3. 後續如有加開相關課程，詳細課程資訊會透過電子郵件傳至【組長】電子信箱，敬請轉知並踴躍參與。

八、 注意事項：

1. 因課程名額有限，請學員務必珍惜資源！勿臨時缺席影響他人受訓權益，報名後因故無法參加，請自行於報名網站中取消或於活動前一天來電告知，報名後如未取消又無故缺席者達 2 次，本年度活動將不再接受其報名。
2. 本課程限參與本局 114 年「遠離腹債，腰趁現在」參賽者參與，主辦單位保有審核上課資格的權利，如經審核未符，主辦單位有權取消上課資格，不另行通知。
3. 國民運動中心場館內禁止飲食、抽菸及攜帶寵物，為維護學員及教師權益，課程上謝絕旁聽；未經教師許可，不得擅自拍照及攝影。
4. 本課程將進行錄影、拍照，其影像將提供本局及國民運動中心做為日後活動推廣及成果紀錄使用。
5. 參加活動者一旦參加本活動，表示同意接受本辦法之約束及主辦單位必要個資蒐集，本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位保留更改活動內容、規則、辦法、注意事項、禮券（禮品）之權利及對於本活動辦法之最終解釋權。
6. 為維護報名學員權益，運動中心所有課程謝絕試上及旁聽，以免影響上課秩序，並嚴禁錄影(音)照相，以維護智慧財產權。
7. 逢颱風、地震、豪雨等天災，依照新竹市政府規定停課與否，本中心不另行通知；如遇春節、清明節、端午節、中秋節等國定假日當天停課，其餘節慶依本中心公告為主。