

2019迎向健康~

體重管理新生活



宜蘭縣108年「健康體重管理活動」開始囉~

頒獎日期 108年11月09日(週六)健走活動(三星鄉舉辦)



活動期間

即日起至108年8月31日止

參加條件

1. 年滿6至17歲兒童及青少年(體重過重或肥胖者)
2. 年滿18歲至64歲成年民眾，
體重：BMI(身體質量指數) $\geq 24\text{kg/m}^2$ 者
(孕婦及產後30日內婦女，BMI小於 24kg/m^2 者除外)

BMI(身體質量指數)換算公式：體重/身高²(kg/m²)

範例：甲君體重65kg、身高155cm = 1.55m

$BMI = 65 \div (1.55 \times 1.55) = 27.06\text{kg/m}^2$

甲君身體質量指數(BMI)= $27.06 \geq 24\text{kg/m}^2$ ，甲君體重大於正常指數，符合報名資料。

邀請您和我們一起進行健康體重管理。

活動方式 民眾可向轄內12鄉鎮市衛生所報名

1. 報名參加健康減重時間至少2個月(含)以上，體重至少登記3次。
2. 活動量測體重數值，需以原報名之單位提供之體重計量測值做為依據。
3. 參加者僅限填列一組別參加，不得重複報名。

活動獎勵

團體組 獎品及名額 職場組、大專院校組、社會組

組別	獎品品項	名額(名)
團體組 1	運動鞋禮券(張)	25
團體組 2	體重計(台)	25
團體組 3	名牌水壺或保溫杯(個)	25
團體組 4	露營燈(個)+電影票(張)	25
團體組 5	我的餐盤禮盒(組)	25

年滿18歲以上，每組至少15人以上至多25人組成之團體，減重2個月後，其共同減重百分比為前5名之團隊。

個人組 獎品及名額 青少年組、成人組

組別	獎品品項	名額(名)
個人組(青少年組)	運動背包(個)+電影票(張)	10

年滿6-17歲者，報名減重2個月後，依減重BMI百分比取其前10名，各得運動背包1個及電影票1張之獎勵。

組別	獎品品項	名額(名)
個人組(成人組)	運動背包(個)+電影票(張)	10

18-64歲者，報名減重活動2個月後(至少需有3次以上量測記錄，並經衛生所人員檢測體重及腰圍)，依減重百分比排序前10名者，各得1份健康福袋(市值500元)或等值禮券。

體重管理有做好
健康生活沒煩惱



宜蘭縣政府衛生局 關心您

<http://www.ilshb.gov.tw> 國民健康署運用菸癮經費支應(廣告)

競賽獎勵實施辦法相關問題，請洽詢12鄉鎮市衛生所，倘有未詳盡之事宜，主辦單位保有解釋與變更之權利。