

行政院衛生署 函

地址：10341臺北市大同區塔城街36號
聯絡人：陳人豪
電話：02-29978616#132
電子信箱：jhchen@bhp.doh.gov.tw

受文者：教育部

發文日期：中華民國101年5月14日

發文字號：署授國字第1010200822號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：健康體重管理及競賽方案（附件）乙份（0200822A00_ATTCH1.doc，共1個電子檔案）

主旨：檢送101年度全國性「健康體重管理及競賽方案」（附件）乙份，惠請轉知所屬單位踴躍報名，敬請 查照。

說明：

- 一、為建立職場員工選擇健康生活型態及工作環境之觀念，以降低肥胖相關罹病率，本署國民健康局自100年起積極推動健康體重管理活動，截至100年底全國職場共計5,852隊，31萬8,696人報名參加，減重數達51萬4,176公斤，成效卓著。為持續降低肥胖對國人健康的威脅，該局今（101）年賡續辦理「臺灣101 躍動躍健康」活動，並邀請全國職場員工落實動態生活，達成健康體重。
- 二、為鼓勵全國職場參與上述活動，國民健康局委託南區職場健康推動中心（財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院）統籌辦理全國性職場「健康體重管理」競賽活動，凡合法設立及正式營運之公、民營事業單位、機關（構）團體、工（公）會組織，皆可申請（必須同意現場訪查）。申請之事業單位必須至國民健康局「臺灣101，躍動躍健康」網站（網址：<http://obesity.bhp.gov.tw>），下載「民眾報名表（團體版）」填列健康減重資料，並將填列完成之檔案以電子郵件寄送至3135660@gmail.com，完成申請



作業。

三、本方案於即日起開始接受報名，報名截止日為101年8月31日，最終減重成果資料上傳截止日為101年9月20日。參與者須符合本競賽方案之對象，如年齡18-64歲，BMI大於等於20Kg/m²者。期間必須配合推動中心及衛生局所的不定期現場查核，且必須以健康方式減重，員工減重後之BMI不得小於18.5Kg/m²，否則不得參與本競賽（請見本方案肆、實施對象及申請資格）。

四、減重成果達「職場減重成效良好獎勵」者（請見本方案陸、獎勵及表揚），名單透過公文及電子郵件通知職場，並公布在健康職場資訊網（網址：<http://health.bhp.doh.gov.tw/>），於101年12月31日前寄發獎勵品。本方案設置有下列獎項：

(一)員工個人減重成效良好之獎勵：須符合本方案之實施對象，並以健康方式減重且減重後BMI不得小於18.5 Kg/m²，減重公斤數達（含）1公斤以上者，可參加抽獎，抽獎之禮品為500元禮券200份。

(二)職場減重成效良好之獎勵：

1、職場累積減重數：職場依員工人數分級，達該級最低減重目標數之職場（詳細目標數請見陸、獎勵及表揚之表二），可獲得1000元禮券。若達目標數之職場超過85家，則以抽獎方式選出85家職場。

2、職場參與率：職場員工參與率達（含）50%之職場，可參加抽獎，抽獎之禮品為1000元禮券100份。

(三)競賽優勝職場：參加競賽優勝之職場基本條件為必須達成「職場累積減重數」及「職場參與率」之競賽指標，並備齊客觀佐證之相關資料，以上述之書面資料搭配資料庫之內容（成效）進行評選，全國選出10家優勝職場，並加以表揚。



101 年度「健康職場推動計畫」

健康體重管理及競賽方案

壹、緣由

我國成人過重或肥胖比率達 44.1%，其中男性比率為 50.8%，女性比率為 36.9%，而兒童每 4 位就有 1 位為體重過重或肥胖，國民健康局在民國 101 年推動「臺灣 101 躍動躍健康」計畫，希望能在職場推動「健康體重管理」相關計畫，號召職場共同響應，提供健康的工作環境及健康促進的相關措施，讓員工養成良好健康的生活型態。

為獎勵減重成效良好之員工個人及職場，國民健康局委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院辦理 101 年度健康體重管理及競賽方案，並於本方案中設置多種抽獎獎項，歡迎各職場單位踴躍參與本方案。

貳、實施目的

- 一、鼓勵及協助公民營事業單位落實「健康體重管理」計畫，提供職場員工健康的工作環境，擔負應有之社會責任。
- 二、透過職場的團體力量建立健康支持性環境及提升職場健康促進工作之效能。
- 三、建立職場員工選擇健康生活型態及工作環境之觀念，以降低肥胖相關罹病率及提升生活水平。

參、辦理單位

主辦單位：行政院衛生署國民健康局

執行單位：南區健康職場推動中心（由國民健康局委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院辦理）

協辦單位：各縣市衛生局、行政院勞工委員會、各縣市勞工局、北區健康職場推動中心、中區健康職場推動中心

肆、實施對象及申請資格

- 一、不分行業別，凡合法設立及正式營運之公民營事業單位、機關〈構〉團體、工（公）會組織，皆可申請（必須同意現場訪查）。
- 二、參與體重控制活動的員工必須符合下列條件：
 1. 在臺設籍、居住、工作、就學的民眾。

2. 年齡 6 歲至 64 歲。
3. 年齡 6-17 歲兒童及青少年，依行政院衛生署標準為體重過重或肥胖者。
4. 年齡 18-64 歲 BMI 大於等於 20kg/m^2 者。
5. 孕婦不予納入。
6. 以健康飲食及運動方式健康減重。
7. 經醫師診斷不適參加體重控制者，不得參加。

伍、申請方式及執行期程

一、申請方式

1. 本方案自即日起開始接受報名，經由職場團體報名（恕不接受個人報名），請上「臺灣 101 躍動躍健康」（網址：<http://obesity.bhp.gov.tw/>）的「檔案下載區」，點選「報名 Excel 格式下載」，並下載「(團體版) 民眾報名表.xls」檔案。
2. 由各職場負責本活動之人員收集並填列職場員工健康減重資料於「(團體版) 民眾報名表.xls」檔案，上傳至「臺灣 101 躍動躍健康」網站。
3. 再將填列完成之「民眾報名表(團體版)」excel 檔案及資本資料表(附件 3) e-mail 到 3135660@gmail.com，完成申請作業。

二、健康體重管理及競賽方案執行期程

1. 本方案自即日起開始接受報名，截止日為 101 年 8 月 31 日。
2. 最終減重成果資料上傳截止日為 101 年 9 月 20 日，並將「民眾報名表(團體版)」excel 檔案 e-mail 到 3135660@gmail.com。
3. 期間必須配合推動中心及衛生局所的不定期現場查核。
4. 符合「員工個人減重成效良好獎勵」及「職場減重成效良好獎勵」者（請見本方案 伍、獎勵及表揚），於 101 年 11 月 30 日前抽出獎勵品，得獎名單透過公文及電子郵件通知所屬職場，並公布在健康職場資訊網（網址：<http://health.bhp.doh.gov.tw>），於 101 年 12 月 31 日前寄發獎勵品。
5. 競賽優勝職場表揚活動之評選於 10 月開始進行優勝職場之現場評選活動。

陸、獎勵及表揚

一、員工個人減重成效良好獎勵：

（以健康減重之方式，且員工減重後 BMI 不可低於 18.5）

表一、員工個人減重成效良好獎勵

員工個人減重成效	獎勵品	備註
≥1kg	500 元禮券	抽獎：200 份

二、職場減重成效良好獎勵：

(以健康減重之方式，且員工減重後 BMI 不可低於 18.5)

表二、職場減重累積減重數成效良好獎勵

職場員工人數	最低減重總數(Kg)	備註
1-99 人	75 (含) Kg 以上	❖ 依員工人數達最低減重目標數之職場，即獲得 1000 元禮券。上限為 85 家，如超過上限則以抽獎方式選出。
100-299 人	300 Kg 以上	
300-499 人	600 Kg 以上	
500-999 人	1125 Kg 以上	
1000 人以上	1500 Kg 以上	

表三、職場減重參與率成效良好獎勵（職場參與率）

職場減重人員參與率	獎勵品	備註
≥50%	1000 元禮券	抽獎：100 份

※職場參與率：職場參與減重活動人數÷職場員工總數×100%

三、競賽優勝職場表揚活動之評選

1. 凡參加競賽之職場基本條件為必須以健康減重之方式，達成「職場累積減重數」及「職場參與率」之競賽指標。
2. 凡參加競賽職場應填具職場員工人數及活動參與人數，並備齊客觀佐證之相關資料，如當月勞保投保人數、當月員工簽到表、員工健檢後的相關數據資料、參與活動之簽名檔、員工供餐改善前後之照片、軟硬體之設備改善前後之照片....等相關資料。
3. 參加職場體重管理推動之職場，並依「臺灣 101 躍動躍健康」之規範填列相關量測記錄及減重成果，在 101 年 9 月 20 日前上傳減重成果達「職場達減重成效獎勵」者，名單透過電子郵件通知職場，並於 101/11/15 公布在健康職場資訊網（網址：<http://health.bhp.doh.gov.tw/>），於 101 年 12 月 31 日前寄發獎勵品。
4. 參加職場體重管理推動之職場員工，本活動執行單位會依職場在 101 年 9 月 20 日所上傳之檔案資料中，主動將符合「員工個人減重成效良好獎勵」之員工列入抽獎名單中；於 101 年 11 月 15 日前抽出得獎名單，透過電子郵件通知獲獎人所屬職場，並於 101/11/15 公布在健康職場資訊網，101 年 12 月 31 日前寄發獎勵品。

各區健康職場推動中心

推動中心	姓名	電話	分機	傳真	電子郵件	負責縣市
北區	吳仲妮	02-27361661	6521	02-27384831	rueyyu715@yahoo.com.tw	基隆市、台北市、新北市、桃園縣、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣
中區	陳玉玲	04-7238595	4131	04-7270910	396185@cch.org.tw	新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣
南區	林思怡	07-3135660 07-3115974	18	07-3153170	3135660@gmail.com	嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣

附件 2

各縣市衛生局聯絡窗口

單位	聯絡人	電話	地址	e-mail
基隆市衛生局	王沈緯	02-24230181#174	20147 基隆市信義區信二路 266 號	billbswu@kicb.gov.tw
新北市衛生局	楊家睿	02-22577155#1418	22006 新北市板橋區英士路 192-1 號	ak0059@ntpc.gov.tw
台北市衛生局	陳昱均	02-27208889#1822	11008 台北市信義區市府路 1 號	unachen8@health.gov.tw
宜蘭縣衛生局	林致成	03-9322634#254	26042 宜蘭縣宜蘭市聖後街 141 號	jason0530@mail.e-land.gov.tw
桃園縣衛生局	陳美淇	03-3340935#2516	33053 桃園縣桃園市縣府路 55 號	tyhvicky@tychb.gov.tw
花蓮縣衛生局	賴慧櫻	03-8227141#268	97058 花蓮縣花蓮市新興路 200 號	A2517@ms.hlshb.gov.tw
金門縣衛生局	林淑慧	082-330697#813	89142 金門縣金湖鎮新市里復興路 1-12 號	lin203203@yahoo.com.tw
連江縣衛生局	曹鳳雲	0836-22095#312	20941 連江縣馬祖南竿鄉復興村 216 號	fengyun@matsuhb.gov.tw
新竹縣衛生局	張雪會	03-5518160 # 232	302 新竹縣竹北市光明七街 1 號	1000159@hchg.gov.tw
新竹市衛生局	魏綸嶺	03-5723515 # 353	300 新竹市建功二路 20 巷 1 號	h71430@hcchb.gov.tw
苗栗縣衛生局	謝學禹	037-336732	360 苗栗縣苗栗市國福路 6 號	mlh61@tcmail.doh.gov.tw
台中市衛生局	許慈恩	04-25265394 # 3120	420 台中市豐原區中興路 136 號	shuen@email.hbtc.gov.tw
彰化縣衛生局	黃慧姿	04-7115141 # 507	50049 彰化市成功里中山路二段 162 號	judy@mail.chshb.gov.tw
雲林縣衛生局	呂思妮	05-5335134 # 220	640 雲林縣斗六市府文路 34 號	yls025@ylshb.gov.tw
南投縣衛生局	林秀真	049-2222473 # 257	54062 南投市復興路 6 號	huiuchen@mail.ntshb.gov.tw
嘉義縣衛生局	李方吟	05-3620600#264/ 0910-845-168	61249 嘉義縣太保市祥和二路東段 3 號	lee01430@cysb.gov.tw
嘉義市衛生局	蔡秋麗	05-2338066#120	60097 嘉義市德明路 1 號	chiu@mail.cichb.gov.tw
台南市衛生局	李寶玉	06-6357716#263/ 0928-403-277	73064 台南縣新營市東興路 163 號	yuh@mail.tnshb.gov.tw
高雄市衛生局	李泰玉	07-7334872#010	83347 高雄市鳥松區澄清路 834-1 號	tai0924@gmail.com
台東縣衛生局	林月鵝	089-331171#509	950 臺東縣臺東市博愛路 336 號	linye8508@yahoo.com.tw
澎湖縣衛生局	陳秀華	06-9272162#258	88041 澎湖縣馬公市中正路 115 號	phh258@ksmail.doh.gov.tw
屏東縣衛生局	葉明潭	08-7372507	900 屏東縣屏東市自由路 272 號	pth123@ksmail.doh.gov.tw

減重競賽職場基本資料表

事業單位名稱			
公司地址			
員工人數	男：_____ 人； 女：_____ 人； 合計：_____ 人		
公司負責人		產業別	
聯絡人姓名		聯絡人部門	
連絡人電話	電話：	E-mail	
/傳真	傳真：		