

嘉義市115年「揪你運動 5.0」增肌減脂競賽簡章

一、目的：

為鼓勵嘉義市職場員工及代謝症候群個案養成規律運動習慣，藉由運動自主健康管理達到減輕體重、減少體脂肪、增加肌肉量、維持健康體位，預防慢性病，特辦理本競賽。

二、指導單位：嘉義市政府、衛生福利部國民健康署

三、主辦單位：嘉義市政府衛生局

四、協辦單位：嘉義市國民運動中心

五、競賽辦法：



(一)參加對象：

設立於嘉義市公司行號機關團體、年齡符合18-64歲(民國51-97年次)的職場員工或嘉義市診所推薦18-69歲(民國46-97年次)代謝症候群民眾。

(二)競賽組別及條件：

1. **團體報名**：嘉義市公司行號機關團體職場員工、代謝症候群民眾。

(1) 職場組：10人以上組隊報名。

(2) 代謝症候群組：5人以上組隊。(由嘉義市代謝症候群防治計畫診所推薦參加)

2. **個人報名**：設籍嘉義市。(18-64歲)

(三)報名起訖：

115年4月1日(三)起至115年4月24日(五)止。請至<https://reurl.cc/R2dvG6> 下載報名表，團體組報名由連絡人寄送報名表至主辦單位連絡信箱

(四)組別：

組別/競賽項目		
1. 團體報名	1. 職場組	1. 肌肉量差百分比
2. 個人報名	2. 代謝症候群組	2. 體脂率差百分比
	3. 個人組	3. APP健走步數(每日至少7500步以上)
	4. 持續參加組	

(五)檢測工具：Inbody檢測(體重、肌肉量及體脂率)、血壓計(血壓)、個人健康管理APP

(六)Inbody及血壓檢測時間及地點：

1. 前測期間：報名後~4月30日(四)止。

2. 後測期間：115年9月7日(一)~9月30日(三)止。

3. 測量地點：嘉義市國民運動中心4樓體適能健身中心 電話：2165788轉 411。

4. 檢測時間：報名後由主辦單位提供「預約前測連結」，依下表檢測日期於前一日完成預約，無法接受當日預約當日檢測，未預約恕無法免費檢測。

5. 檢測完畢請將inbody報告及血壓數值拍照並上傳健康管理APP。

前測檢測時段\星期	週一	週三	週五	週日
上午 10:00~12:00	V	V	V	V
下午 14:00~17:00	V	V	V	V
晚上 19:00~21:00	V	V	V	V

(七)成績計算標準：

(1)以主辦單位測量及紀錄的「肌肉量差百分比」、「體脂率差百分比」作為成績計算標準，團體組以平均值計算至小數點第4位。

(2)APP健走步數計算:下載活動APP以5/1至9/30競賽區間健走步數需每日達成至少7500步以上才符合競賽資格，再依總步數最高前100名為得獎者。

1. 計算公式：

(1)肌肉量差百分比:(後測時的肌肉量-前測時的肌肉量)/前測時的肌肉量×100%

(2)體脂率差百分比:(前測時的體脂率-後測時的體脂率)/前測時的體脂率×100%

(3)持續參加組:「前測資料」將取「114、113、112、111年後測的資料」(優先以114年度為計算值，若無114年資料將以最近年度計算)。

(八)獎勵：

1. 總計180個獎勵名額，總獎金新臺幣23萬3,000元等值禮券。

2. 若未達獎勵標準，衛生局保有「獎項從缺」的權利(獎勵標準:肌肉量差百分比≥1%、體脂率差百分比≥4%)、(5/1-9/30 APP健走步數每日>7500步)。

3. 衛生局擇日辦理頒獎表揚。

	組別	項目	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名
團體獎	1. 職場組+ 代謝症候群組 (共計20組)	1. 肌肉量差百分比	10,000	9,000	8,000	7,000	6,000
		2. 體脂率差百分比	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 9 名	第 10 名
			5,500	5,000	4,500	4,000	3,500
	組別	項目	第1名	第2名	第3名	第4名	第5名
個人獎	1. 個人組 2. 持續參加組 (共計60名)	1. 肌肉量差百分比	2,000	1,900	1,800	1,700	1,600
		2. 體脂率差百分比	第6名	第7名	第8名	第9名	第10名
			1,500	1,400	1,300	1,200	1,100
			第11名	第12名	第13名	第14名	第15名
			1,000	900	800	700	600
	組別	項目	5/1至9/30 APP累積步數最高前100名				
	1. 個人組 (共計100名)	1. APP健走步數 (每日7500步以上)	300元				

(九)參賽者須配合事項：

1. 團體運動照片、團體大合照：自5月-9月期間每月至少上傳團體運動照片4張，寄至承辦單位電子郵件信箱，檔名請標註單位、月份；9月底前每參賽團體須提供一張團體大合照代表貴單位，以上照片將作為成果影片使用。

2. 須配合參加衛生局辦理的營養講座(暫定6/13)、大型運動課程(每月一場)、科技運動會、健走等活動，相關活動訊息另行公告。

3. 所有參賽者須配合下載活動個人健康管理APP，每日健走步數，目標至少每日步行7500步以上；每日飲食拍照上傳。

4. 參賽者需在前測及後測時測量血壓及inbody報告並拍照上傳個人健康管理APP。

六、連絡人：2338066#537 雷小姐、518劉小姐

七、主辦單位連絡信箱：請將報名表以電子郵件寄至承辦人信箱：aa518mail@gmail.com