

# 嘉義市 111 年「揪你運動」增肌減脂競賽簡章

## 一、宗旨

為鼓勵企業推動職工運動並鼓勵員工養成規律運動習慣，藉由運動自主健康管理達到減輕體重、減少體脂肪、增強體能、維持健康體位的目的。

二、指導單位：衛生福利部國民健康署

三、主辦單位：嘉義市政府

四、承辦單位：嘉義市政府衛生局

五、協辦單位：嘉義市國民運動中心

## 六、競賽辦法：



報名表單 下載



團體報名



(一)參加對象：設立於嘉義市機關及公司行號、年齡符合 18-64 歲的職場員工，10 人以上可組團報名(職場員工至少 10 人，始得再加入非員工，非員工以設籍嘉義市為限)。

(二)報名起訖：111 年 5 月 9 日(一)~7 月 31 日(日)止，愈早報名愈有利。

請至資料夾<https://reurl.cc/0pj3qo>下載報名表，由連絡窗口上傳報名表，網址：<https://reurl.cc/VDXmD5>。

(三)競賽組別及項目：分團體組、個人組、持續參加組(110 年曾參賽個人)等 3 組及「肌肉量」、「體脂肪量」、「體脂率」等 3 項。

(四)檢測項目：Inbody 檢測(體重、肌肉量、體脂肪量及體脂率)。

(五)檢測費用 100 元：前測免費，後測成績前 400 名由衛生局補助。

(六)檢測時間及地點：

前測期間：111 年 5 月 16 日(一)~7 月 31 日(日)止。

後測期間：111 年 11 月 1 日(二)~11 月 18 日(五)止。

檢測時間：團體報名後提供「前測預約連結」，依公告的檢測日事先預約。

5/9(一)早上 8:00 開放預約。若有變動將另行公告。

(七)測量地點：嘉義市國民運動中心 4 樓(電話：2165788 轉 515)。

(依指揮中心最新疫苗接種規定，符合接種規範者始得進入)

(八)成績計算標準：

1. 以主辦單位測量及紀錄的「肌肉差的百分比」、「體脂肪量差的百分比」、「體脂率差的百分比」為成績計算標準，團體組以平均值計算(四捨五入至小數點第 4 位)。

2. 計算公式：

肌肉量： $(\text{後測時的肌肉量}-\text{前測時的肌肉量}) / \text{前測時的肌肉量} \times 100\%$

體脂肪量： $(\text{前測時的體脂肪量}-\text{後測時的體脂肪量}) / \text{前測時的體脂肪量} \times 100\%$

體脂率： $(\text{前測時的體脂率}-\text{後測時的體脂率}) / \text{前測時的體脂率} \times 100\%$

持續參加組：「前測資料」將取「110 年後測的資料」為計算值

### (九)獎勵：

團體組、個人組、持續參加組等 3 組及「肌肉量」、「體脂肪量」、「體脂率」等 3 項，各取前 5 名，共有 45 個獲獎機會，總獎金新臺幣 15 萬 6,000 元。

組別	項目	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名
團體組	1. 肌肉量	10,000 元 等值禮券	9,000 元 等值禮券	8,000 元 等值禮券	7,000 元 等值禮券	6,000 元 等值禮券
	2. 體脂肪量	6,000 元等 值禮券	5,000 元 等值禮券	4,000 元 等值禮券	3,000 元 等值禮券	2,000 元 等值禮券
	3. 體脂率	同上	同上	同上	同上	同上
個人組	1. 肌肉量	5,000 元等 值禮券	4,000 元 等值禮券	3,500 元 等值禮券	3,000 元 等值禮券	2,500 元 等值禮券
	2. 體脂肪量	3,000 元等 值禮券	2,500 元 等值禮券	2,000 元 等值禮券	1,500 元 等值禮券	1,000 元 等值禮券
	3. 體脂率	同上	同上	同上	同上	同上
持續參加組	1. 肌肉量	5,000 元等 值禮券	4,000 元 等值禮券	3,500 元 等值禮券	3,000 元 等值禮券	2,500 元 等值禮券
	2. 體脂肪量	3,000 元等 值禮券	2,500 元 等值禮券	2,000 元 等值禮券	1,500 元 等值禮券	1,000 元 等值禮券
	3. 體脂率	同上	同上	同上	同上	同上

(十)上傳運動照片：團隊自 6 月起每月上傳至少 2 張團隊運

動照片，上傳連結網址：<https://reurl.cc/Yv6G1a>。

個人組參賽者每月至少拍攝 1 張照片留存佐證。

(十一)臉書粉專分享活動規劃後另行發佈。



上傳照片



### 七、增肌減脂健康吃：

為方便職場員工準備午餐，本市社區營養師將輔導本市餐飲業者製作健康餐盒，提供參加增肌減脂競賽的職場團體訂購，幫助參賽者透過正確飲食達成增肌減脂的成效。



團訂健康餐

(一)自 111 年 6 月 13 日(一)至 8 月 5 日(五)止計 8 週，每週

一至週五中餐，參賽職場可團體訂購健康餐盒。

(二)為便利餐飲業者統計及製作送餐，訂購數量以 10 份起跳

並以 5 的倍數增加。每份餐盒訂價 90~100 元，視主菜內容訂價。

(三)每週公布一週供餐店家及主菜，前一天下午 3 點截止訂餐。訂購網址：

<https://reurl.cc/7Do19y>。

(四)社區營養師將視訂餐情形、顧客回饋等機動調整供餐業者。

八、「騎走嘉義」單車健走輕運動：參賽團隊至少需參加 1 場次。活動辦法另行公告。

九、頒獎：擇日頒發團體組、個人組及持續參加組得獎者。

十、連絡人：陳小姐 2338066#518，Line ID 0937306565