

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

(2)體脂率差百分比:  $(\text{前測時的體脂率} - \text{後測時的體脂率}) / \text{前測時的體脂率} \times 100\%$

(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 $\geq 1\%$ 、體脂率差百分比 $\geq 4\%$ )、(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+<br>代謝症候群組<br>(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<br>2. 持續參加組<br>(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<br>(共計100名)            | 1. APP健走步數<br>(每日7500步以上) | 300元                    |       |       |       |        |

#### (九)參賽者須配合事項：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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](mailto:aa518mail@gmail.com)