

正 本

發文方式：電子交換（第一類，不加密）

檔 號：

保存年限：

嘉義縣政府 函

地址：61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號

承辦人：王惠觀

電話：05-3620600-266

傳真：05-3628217

電子信箱：sweetwhg@cysbh.gov.tw

61249

嘉義縣太保市祥和新村祥和一路1號

受文者：嘉義縣政府教育處

發文日期：中華民國103年3月27日

發文字號：府授衛健促字第1030056627號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：見說明

主旨：檢送103年度「輕盈生活-健康樂活」全嘉健康減重大賽計畫乙份，並重新分配各單位認養公斤數（如附件），請鼓勵員工踴躍參加落實體位管理，促進身心健康，請查照。

說明：

- 一、依據103年3月12日縣府主管會報決議及肥胖防治工作計畫辦理。
- 二、因應國民健康署肥胖防治政策，本縣結合田園城市理念，推動全民響應健康減重，擬定全嘉減重大賽計畫，帶動民眾健康減重風氣，以達本縣減重16.1噸之目標數。
- 三、為有效追蹤員工減重績效，本府暨所屬各機關（單位）請於3月31日前提供聯絡窗口及員工名冊excel檔至衛生局彙整，並每月5日前彙整減重成果，由各單位窗口自行上傳減重資訊系統，以提高上傳作業時效。
- 四、為落實本縣健康減重績效，衛生局將於4月15日起至各單位辦理體位前測，請各單位員工務必配合全數測量完成，出席檢測人員未達單位員工總人數八成之單位將列入縣府主管會報檢討。
- 五、參加對象依照國民健康署政策，凡BMI20以上均參加健康減重並造冊管理，因此各局處健康減重目標數之分配以單位人

數每人1公斤為原則（如附件）。

六、另請教育處協助輔導各級學校完成健康減重目標數3公噸為原則。

七、檢附全嘉健康減重計畫、各局處健康減重目標數及體位檢測行程表各乙份供參。

正本：本府各處、本府所屬各機關

副本：本府縣長室、本府副縣長室、本府秘書長室、本縣衛生局健康促進科



縣長張花冠

嘉義縣 103 年度「輕盈生活-健康樂活」全嘉健康減重大賽計畫

壹、計畫依據：依據 103 年度健康體能暨代謝症候群及肥胖防治計畫辦理

貳、計畫目的

提升縣民健康自我管理意識及代謝症候群高危險群民眾對肥胖防治的參與度，型塑健康減重之風氣，強化民眾正確運動與健康飲食認知與執行延緩及降低代謝症候群之疾病產生，促進縣民的健康及福祉。

參、計畫指標

- 一、全縣總減重量達 16.1 公噸
- 二、代謝症候群、高危險群者及一般民眾，參與「輕盈生活-健康樂活」健康減重比賽約：20,000 人

肆、實施單位

指導單位：行政院衛生署國民健康署

主辦單位：嘉義縣政府

承辦單位：嘉義縣衛生局

協辦單位：各鄉鎮市衛生所

伍、實施期程：103 年 4 月 15 日至 103 年 12 月 31 日止

陸、減重大賽實施辦法

一、參加對象：

- (一) 設籍本縣 BMI 20 kg/m^2 以上之民眾。
- (二) 年齡：18 歲以上。
- (三) 同意遵行以健康飲食及運動方式實施健康體重管理者。
- (四) 限制條件：

1、孕婦及特殊疾病者不予納入。

2、經醫師診斷不適參加體重管理者，不得參加。

二、報名期間：103 年 4/15 (星期二)~4/30 (星期三) 止 (不含例假日)

前測時間：103 年 4/15 (星期二)~4/30 (星期三) 止 (不含例假日)

後測時間：103 年 10/1 (星期三)~10/15 (星期三) 止 (不含例假日)

三、競賽方式：

凡 BMI 20 kg/m^2 以上，以體重減少最多者排序取前 3 名。

四、報名方式

(1) 依主辦單位核算之前、後測體位測量成績，由參賽者直接至當地衛生所領取。

(2) 依主辦單位核算之前、後測體位測量成績，縣府所屬一級機關、單位(含縣治所在各級單位)由人事處發放，二級機關、各鄉鎮市公所等至當地衛生所領取。

七、參賽者應遵守規範

(一) 凡符合參賽資格者，前、後測體重統一以衛生局、所提供之「自動身高體重計」測量，並列印電腦化數據表作為檢測成績依據，前、後測應於指定期間擇日檢測1次為限。

(二) 體位測量時應著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物，並清除口袋內物品，測量成績以公斤為單位，取至小數點第一位。

(三) 參賽者應以飲食及規律運動方式健康減重，不得使用藥物或其他不當方式減重，如經發現一律取消參賽資格，收回參賽獎(金)。

(四) 建議參賽者於「健康生活動起來手冊」登錄每天體重、飲食及運動情形，測量體重時以餐後兩小時為宜。

(五) 參賽者得依主辦單位建議參加「健康減重管理」課程或「體重控制班」並攜帶「健康生活動起來手冊」，由活動單位加蓋戳章，並接受衛生所定期關懷追蹤。

(六) 如遇天災，主辦單位有權停止或擇期舉行活動，並以公開方式公告，不另行通知各參賽人員。

(七) 參加民眾之後測體位檢測凡低於BMI20 kg/m²以下者，即取消比賽資格，並不得領取參加獎。

柒、計畫實施進度-甘特圖

實施內容/月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
計畫訂定與陳核			*	*								
報名作業				*								
體位前測				*								
辦理「體重控制班」					*	*	*	*				
體位後測										*		
成績彙整									*	*		

嘉義縣 103 年度「輕盈生活-健康樂活」全嘉健康減重大賽報名表

項目	資料登錄
姓名：	報名日期：
出生年月日：	年齡：
性別：	連絡電話：
電子信箱：	
戶籍地址：	
身高：	腰圍：
體重：	BMI：
減重目標：	
參賽者應遵守規範： 一、 凡符合參賽資格者前、後測體重應統一以衛生局、所提供之「自動身高體重計」測量之電腦化數據表作為檢測成績依據，並於指定期間擇日檢測 1 次為限。 二、 體位測量時應著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物，並清除口袋內物品，測量成績以公斤為單位，取至小數點第一位。 三、 參加者應以飲食及規律運動方式健康減重，不得使用藥物或其他不當方式減重，如經發現一律取消參賽資格，或收回參賽獎品。 四、 建議於「健康生活動起來手冊」登錄每天體重、飲食及運動情形，測量體重時以餐後兩小時為宜。 五、 參賽者得依主辦單位建議參加「健康減重管理」課程或「體重控制班」並攜帶「健康生活動起來手冊」，由活動單位加蓋戳章，並接受衛生所定期關懷追蹤。 六、 參加民眾之後測體位檢測凡低於 BMI20 kg/m²以下者，即取消比賽資格，並不得領取參加獎。 七、 如遇天災，主辦單位有權停止或擇期舉行活動，並以公開方式公告，不另行通知各參加者。 ※本人將遵守以上健康減重規範，以規律運動及健康吃方式健康減重，並同意將該資料上傳至國民健康署肥胖防治網。 參與者簽名：_____ *本資料僅供上傳至國民健康局肥胖防治網，不得轉作其他用途。	

103 年嘉義縣政府各局處健康減重認養目標數

各局處機關	員工人數	分配公斤數
民政處	48	48
教育處	79	79
經濟發展處	61	61
建設處	71	71
水利處	73	73
農業處	67	67
地政處	68	68
新聞行銷處	18	18
行政處	69	69
綜合規劃處	44	44
人事處	24	24
主計處	42	42
政風處	15	15
警察局	1257	1257
消防局	378	378
衛生局	141	141
環境保護局	88	88
財政稅務局	202	202
文化觀光局	52	52
社會局	179	179
公共汽車管理處	127	127
家畜疾病防治所	27	27
人力發展所	11	11
合計	3093	3093

備註：分配數依健康署健康減重政策建議以每人認養一公斤為原則

103 年縣府員工「輕盈生活-健康樂活」健康減重大賽體位前測

受檢測單位	檢測日期	檢測時間	檢測地點
縣長室	103.04.15	9：00-10：00	縣府中庭
副縣長室			
秘書長室			
民政處			
教育處			
經濟發展處			
建設處			
水利處			
農業處			
地政處			
新聞行銷處	103.04.15	10：00-11：00	
行政處			
綜合規劃處			
人事處			
主計處			
政風處			
環境保護局	103.04.15	11：00-12：00	
財政稅務局			
人力發展所			
社會局			
家畜防治所			
文化觀光局	103.04.15	14：00-14：30	文化觀光局
公共汽車管理處	103.04.15	15：30-16：00	公車處
消防局	103.04.16	9：30-16：30	民雄、中埔、朴子
	103.04.17	9：30-16：30	警察局、消防局
衛生局	103.04.18	9：30-11：00	衛生局
警察局、消防局	103.04.21	9：30-16：30	警察局、消防局
警察局	103.04.22	9：30-16:30	民雄、竹崎、中埔
	103.04.23	9：30-16:30	水上、布袋、朴子
	103.04.24	9：30-16：30	民雄、竹崎、中埔
	103.04.25	9：30-16:30	水上、布袋、朴子
財稅局（民雄）	103.04.28	09:30-10:00	財稅局

消防局	103.04.28	10:30-12:00	民雄分隊
	103.04.28	14:00-16:30	中埔、朴子

嘉義縣衛生局至警察局測量同仁體重時間表

日期 時間	4月21日 星期一	4月22日 星期二	4月23日 星期三	4月24日 星期四	4月25日 星期五
09:30-11:00	警察局	民雄分局	水上分局	民雄分局	水上分局
14:00-15:00	消防局	竹崎分局	布袋分局	竹崎分局	布袋分局
15:30-16:30	消防局	中埔分局	朴子分局	中埔分局	朴子分局

嘉義縣衛生局至消防局測量同仁體重時間表

日期 時間	4月16日 星期三	4月17日 星期四	4月28日 星期一	4月18日 星期五
09:30-11:00	民雄消防第 二大隊	警察局	民雄財稅局 民雄消防第 二大隊	衛生局
14:00-15:00	中埔消防第 三大隊	消防局	中埔消防第 三大隊	衛生局
15:30-16:30	朴子消防第 一大隊	消防局	朴子消防第 一大隊	衛生局

備註：若無法於安排時段接受體位檢測員工，請於4月30日前自行前往衛生局健康促進科接受檢測，逾時不候