



守護健康

衛生福利部  
國民健康署

衛生福利部國民健康署  
健康體重管理諮詢專線

104 年『瘦落去，要動動』0800-367-100

「健康體重管理-CALL IN 愛健康」

活動說明

## 一、活動主旨

為鼓勵全國民眾對於健康體位更加重視，落實於日常生活，國民健康署於 100 年起推動健康體重管理計畫，並建置「080-0367-100(瘦落去，要動動)」體重管理電話諮詢專線，由專業人員即時解答民眾關於健康飲食、運動生活化及健康減重等疑問，且提供客製化「個案體重管理計畫」，協助民眾輕鬆快樂維持健康體重。本活動期望透過完成為期 9 週的「個案體重管理計畫」即可抽獎的方式，鼓勵民眾體驗專線諮詢服務，激起民眾維持健康體重的意識，並提升自我健康體重管理技能。

## 二、活動說明

- (一) 參加對象：以個人名義向各縣市衛生局、衛生所報名參加國民健康署「2015 與健康為伍」健康體重管理計畫並完成體重登錄者(附件 1)。
- (二) 報名時間：即日起至 104 年 7 月 31 日
- (三) 報名方式三步驟：
  1. 步驟一：向各縣市衛生局所報名參加國民健康署「2015 與健康為伍」健康體重管理計畫，並完成登錄體重者(原本已經參加者可直接進入步驟二)。
  2. 步驟二：參加者請填妥報名表(附件 2)。
  3. 步驟三：利用三選一方式將報名表傳送至主辦單位：(1)傳真至 02-2248-0577 或 (2) e-mail 至 0800367100.hpa@gmail.com 或(3)郵寄至衛生福利部雙和醫院復健醫學部(地址:235 新北市中和區中正路 291 號第二醫療大樓五樓)，並於信封上註明參加「健康體重管理-CALL IN 愛健康」活動。
  4. 步驟四：撥打免費專線 0800367100，由客服專員確認完成報名，並開始安排課程。
- (四) 活動辦法：參與本專線「個案體重管理計畫」9 週完整課程(諮詢共 6 次，每次約 20-30 分鐘)完成知識、態度與行為調查問卷前、後測者，可獲得抽獎資格。

## 三、獎勵方式

由加入「2015 與健康為伍」健康體重管理計畫並完成專線 9 週共 6 次諮詢課程並填妥前、後測問卷者中，隨機抽出獲獎者：

- (一) 高級健美折疊式腳踏車 (2 名)
- (二) 多功能體脂機(3 名)
- (三) 健康瑜珈抗力球(5 名)
- (四) 乳膠伸展彈力帶(輕力道) 2 條組/伸展帶/韻律拉力帶(5 名)

## 四、得獎公告

104 年 10 月中旬公布於衛生福利部國民健康署網站

(<http://www.hpa.gov.tw/>)，並專人通知獲獎者。

## 五、主辦單位

衛生福利部雙和醫院

## 六、指導單位

衛生福利部國民健康署

## 七、注意事項

- (一) 參與活動者需以個人名義及真實姓名加入國民健康署「2015 與健康為伍」健康體重管理計畫者，若經主辦單位查詢未加入或未登錄體重者，將取消抽獎資格。
- (二) 本活動將於 10 月初於律師見證下進行電腦隨機抽獎，依中華民國稅法規定，獎項金額若超過新臺幣壹仟元，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報，故得獎者需依規定填寫並繳交相關收據及身分證影本方可領獎；若超過新臺幣貳萬元，需另先繳納 10% 稅額。若不願意配合，則視為自動放棄得獎權利，不具得獎資格。
- (三) 若得獎人未滿 20 歲，須另附合法監護人之簽章同意書與身份證影本，方可領取本獎項。
- (四) 獲獎者之獎項將由主辦單位統一寄送，獲獎者若因獎項資料填寫不實或不完整，以致獎品無法寄送，主辦單位恕不負責。若遇領獎時獎品缺貨，得以依照等值提貨卷方式發放。
- (五) 本辦法如有未盡事宜，得隨時補充或修正，將以最新網站公告為主；主辦單位保有取消、終止、修改本活動內容與獎項之權利。參加者請詳閱本辦法，參賽即視為同意遵守本辦法之規定事項。
- (六) 如對本活動有任何疑問，請洽健康體重管理諮詢專線客服人員 (02-2249-0088 分機 1604)。

### 國民健康署「2015 與健康為伍」健康體重管理計畫

◇ 參與體重控制活動的民眾必須符合下列條件：

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，依衛生福利部標準為體重過重或肥胖者。
4. 年齡 18-64 歲 BMI 大於等於  $20 \text{ kg/m}^2$  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。

◇ 報名方式

凡年齡 6 歲至 64 歲，符合上述資格者，都可透過 email、傳真、或打電話向各縣市衛生局、衛生所及各縣市公布報名地點報名，相關訊息可至國民健康署肥胖防治資訊網 (<http://obesity.hpa.gov.tw>) 免費健康體重管理點選「我要報名」瞭解報名相關資訊。

**衛生福利部國民健康署健康體重管理電話諮詢專線**  
**「健康體重管理-」CALL IN」愛健康」報名表**

姓名		性別	
身分證字號		生日(年/月/日)	
身高(公分)		體重(公斤)	
BMI = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺) ÷ 身高(公尺)		腰圍(公分)	
電子信箱(請注意大小寫)			
連絡電話			
郵遞區號/地址			

我\_\_\_\_\_ (姓名) 已向\_\_\_\_\_ 縣/市\_\_\_\_\_ 衛生局/所報名加入國民健康署「2015 與健康為伍」健康體重管理計畫，並詳閱本辦法後同意遵守本辦法之規定事項，報名後完成 9 週 6 次健康體重管理諮詢課程並填妥前、後測問卷，方可獲得電腦抽獎資格。

注意事項：

1. 參與活動者需以個人名義及真實姓名加入國民健康署「2015 與健康為伍」健康體重管理計畫者，若經主辦單位查詢未加入或未登錄體重者，將取消抽獎資格。
2. 本活動將於 10 月初於律師見證下進行電腦隨機抽獎，依中華民國稅法規定，獎項金額若超過新臺幣壹仟元，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報，故得獎者需依規定填寫並繳交相關收據及身分證影本方可領獎；若超過新臺幣貳萬元，需另先繳納 10% 稅額。若不願意配合，則視為自動放棄得獎權利，不具得獎資格。
3. 若得獎人未滿 20 歲，須另附合法監護人之簽章同意書與身份證影本，方可領取本獎項。
4. 獲獎者之獎項將由主辦單位統一寄送，獲獎者若因獎項資料填寫不實或不完整，以致獎品無法寄送，主辦單位恕不負責。若遇領獎時獎品缺貨，得以依照等值提貨卷方式發放。
5. 本辦法如有未盡事宜，得隨時補充或修正，將以最新網站公告為主；主辦單位保有取消、終止、修改本活動內容與獎項之權利。參加者請詳閱本辦法，參賽即視為同意遵守本辦法之規定事項。
6. 如對本活動有任何疑問，請洽健康體重管理諮詢專線客服人員(02-2249-0088 分機 1604)。

- 填妥報名表後，請傳真至(02)2248-0577；或 e-mail 至 0800367100.hpa@gmail.com；或郵寄至衛生福利部雙和醫院復健醫學部(地址：235 新北市中和區中正路 291 號第二醫療大樓五樓)，並於信封上註明參加「健康體重管理-CALL IN 愛健康」活動。
- 交付報名表後，請再撥打免費專線 0800367100，經客服專員確認後始完成報名手續，並安排諮詢課程。