

# 110 年新竹縣政府衛生局

## 防疫~動快樂~吃健康~抽獎活動

### 一、活動目的：

根據世界衛生組織 WHO 統計，身體活動量不足已經被確認為全球致死率的第四名危險因子(全球死亡率 6%)，有超過 200 萬死亡人數可歸因於靜態生活。世界上約 60-85%的成人過著靜態生活，未來都將影響健康並造成公共衛生問題。

依據研究調查:我國 19~64 歲成人每日平均乳品攝取不足 1.5 杯高達 99.8%，堅果種子不足 1 份的為 91%，蔬菜攝取量不足 3 份為 86%，水果攝取量不足 2 份亦為 86%。衛生福利部國民健康署推「我的餐盤 6 口訣」，民眾只要跟著「我的餐盤」聰明吃，即可餐餐吃好又吃飽。

2019 年冠狀病毒(COVID-19)大流行至今，維持已久的日常作息，因疫情大翻轉，養成運動習慣者，很難再像平常那樣進行各種鍛煉。缺乏運動的人，則更有不動的藉口。習慣外食者，因疫情恢復自行烹煮或改向食物平台採買餐食。防疫期間為促進民眾維持身體活動與均衡飲食，本局於 110 年 8 月-9 月辦理【防疫~動快樂~吃健康~抽獎活動】，希望藉由活動鼓勵民眾在家持續維持運動習慣與聰明選擇健康餐食，讓縣民在疫情期間不減「健康」及增強「抗疫」能力。

二、活動期間：110 年 8 月 1 日起至 110 年 9 月 30 日截止

三、指導單位：衛生福利部國民健康署

四、承辦單位：新竹縣政府衛生局及 13 鄉鎮市衛生所

五、參加對象：新竹縣縣民(成人組 18-64 歲)(高齡組 65 歲以上)

六、參加方法：搜尋「健康竹縣」臉書或「健康促進~竹縣看我」臉書或活動

網址 <https://forms.gle/xhgwcoeggcAlJosG7> 上傳(一)運動照片及(二)我的餐盤照片各 1 張並填寫「問卷及滿意度調查表」，即可於活動結束後；參加抽獎活動。

(一) 運動照片：在家做運動【例如:瑜珈、跳繩、太極拳、太極劍、健康操、跳舞、運動遊戲 Switch(健身環、瑜珈、有氧拳擊…)、跑步機…等】，同時拍攝照片(影像中要有自己或家人共同入鏡+運動畫面)。



(二) 我的餐盤照片：依據「我的餐盤 6 口訣:每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，自行烹調搭配菜色，設計出屬於自己的創意餐盤(餐盤大小樣式不限制，但菜、飯、水果及堅果量要依據我的餐盤規定的量設計)。

#### 七、獎勵措施：

- 1、(成人組)獎項:40 名;每人獲得 500 元等值商品禮券。
- 2、(高齡組)獎項:40 名;每人獲得 500 元等值商品禮券。

#### 八、抽獎時間及公布方式：

- 1、抽獎時間：110 年 10 月 5 日(W2)上午 10 時於本局 3 樓 2 會議室辦理。
- 2、公布方式：110 年 10 月 5 日(W2)下午 15 時於本局官網/訊息專區/活動公告公布得獎名單（網址：<https://www.hcshb.gov.tw/>）。

#### 九、領獎方式：

- 1、110 年 10 月 6 日由衛生局主動電話通知獲獎人，10/12 起得獎者就近前往轄區衛生所領獎。
- 2、得獎者兌獎時需核對國民身分證及填寫領獎收據(附件 1)；領獎時間自公告日起 15 日工作天內(110 年 10 月 27 日[含])**未領獎者，視同自動放棄得獎權益。**
- 3、依國稅局規定，得獎者獎品金額需納入年度所得。

#### 十、注意事項：

- 1、參加本活動者，表示同意接受本辦法之約束，請詳填個人基本資料(蒐集個資僅限本活動不做他用)。
- 2、旨案活動必須詳填報名表單、上傳運動及我的餐盤照片各1張、填寫問卷及滿意度調查表，才可參加活動抽獎，不完整或未符合規定者取消抽獎資格。
- 3、本活動經局長核定後公告，活動或簡章如有未盡事宜，主辦單位—新竹縣政府衛生局保留修改之權利。
- 4、旨案活動經費來自菸品健康福利捐補助。

110 年新竹縣政府衛生局

【防疫~動快樂~吃健康~抽獎活動】 領獎收據

一、成人組(18歲-64歲):

鄉鎮市	鄉鎮市	
姓名	身分證字號	等值商品禮券
		500 元
住址：		電話：
鄉鎮市	鄉鎮市	
姓名	身分證字號	等值商品禮券
		500 元
住址：		電話：

二、高齡組(65歲以上):

鄉鎮市	鄉鎮市	
姓名	身分證字號	等值商品禮券
		500 元
住址：		電話：
鄉鎮市	鄉鎮市	
姓名	身分證字號	等值商品禮券
		500 元
住址：		電話：

※表單不足請自行增列

# 110 年新竹縣政府衛生局

## 【防疫~動快樂~吃健康~抽獎活動】-問卷及滿意度調查

姓名：\_\_\_\_\_ 連絡電話：\_\_\_\_\_ 性別： 男 女

年齡：18-29 歲 30-39 歲 40-49 歲 50-59 歲 60-64 歲

65 歲以上

鄉鎮別：竹北市竹東鎮關西鎮新埔鎮湖口鄉新豐鄉芎林鄉

橫山鄉寶山鄉北埔鄉峨眉鄉尖石鄉五峰鄉

### 一. 運動類型：

※回答請用勾選☑

選項	項目	選項	項目
	瑜珈		健康操
	跳繩		跳舞
	太極拳、太極劍		跑步機
	運動遊戲 Switch(健身環、瑜珈、有氧拳擊...)		其他：

### 二. 活動滿意度調查：

※回答請用勾選☑

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 覺得活動【可維持運動習慣】					
2. 可以激勵自己每天持續做運動					
3. 可以認識【我的餐盤】					
4. 可實踐【均衡飲食】					
5. 本次活動【整體】滿意程度					
6. 對於本活動的建議					