

# 臺北市大安區健康服務中心

## 腹愁者聯盟 2.0

### ~揪伙來運動，減重不是夢~報名表



#### 招募聯盟成員 200 名：

18~64 歲且身體質量指數 (BMI)  $\geq 27$  者皆可報名  
【BMI = 體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)】



想知道  
BMI 多少?



#### 必修格鬥技：

1. 填妥報名表，可至大安區健康服務中心服務台(辛亥路 3 段 15 號)領取聯盟護照 1 張及 BMI 多功能轉盤 1 個。
2. 憑護照可於 107 年 10 月 31 日前，免費使用大安運動中心健身房 5 次，1 次 1 小時(辛亥路 3 段 55 號 3 樓，使用方式詳見護照上說明)。



#### 提升戰技練功坊：

1. 歡迎下載臺北體重管理 APP(行政區請填大安區)。
2. 安排免費健康講座(健康減重飲食及健走肌力教學)。
3. 講座地點：大安區健康服務中心(辛亥路 3 段 15 號)。

android



臺北體重  
管理 APP



#### 榮譽獎勵：

1. 參加臺北市政府衛生局健康促進獎勵計畫，多項獎品及商品提貨券等您來 A 好康喔!
2. 回報體重獎：以電子郵件或電話回報體重達 3 次以上(不同月份)，可至本中心服務台領取禮物 1 份。(每人限領 1 份)
3. 達標獎：107 年 10 月 31 日前，**身體質量指數(BMI)下降至 27 以下者**，可至本中心服務台(辛亥路 3 段 15 號)領取精美禮物 1 份。

衛生局  
獎勵計畫



#### 報名方式：

1. 親自報名：大安區健康服務中心服務台(辛亥路 3 段 15 號)
2. 電話：27335831 轉 6228 鍾技士(若不在，請留言)
3. 傳真：27357653
4. 電子郵件：cychung1@health.gov.tw

(沿虛線剪下)

姓名		生日	年 月 日	年齡	歲
		電話	市話： 手機：	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身高	公分	體重	公斤	BMI	
健康講座 方便參加時間 (可複選)		<input type="checkbox"/> 平日白天 <input type="checkbox"/> 平日晚上 <input type="checkbox"/> 假日		電子 信箱	

\*18 歲以上理想健康腰圍：男性  $\leq 90$  公分，女性  $\leq 80$  公分