

臺北市政府衛生局

110年「Health Family 月來越健康」加值活動

活動簡章

隨著科技發達與交通的便捷，加上 COVID-19 疫情嚴峻，限縮民眾活動的空間及時間，導致生活型態更趨向靜態，為提升家人互動及感情連結，以建立家庭群體健康及養成健康生活型態，本局為實踐「改變180」理念，特加值「Health Family 月來越健康」系列活動至180天(6個月)，鼓勵民眾掌握自身健康生活習慣，從了解自我進而挑戰自我，將健康生活型態落實於日常生活中。將提供總獎金價值近50萬元等值獎品或禮券，歡迎市民朋友一起賺健康得好禮！

壹、目標

- 一、養成市民健康飲食、規律身體活動習慣，提高民眾健康生活識能，提升生活品質。
- 二、提升本市身體活動參與情形，以建立民眾健康生活型態。

貳、參加對象

設籍、居住或工作地點於臺北市之民眾

參、活動日期

110年12月1日(三)起至111年2月25日(五)截止

肆、報名方式

即日起，至報名網站填妥報名表與個人資料使用授權同意書進行報名。(報名網址：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd2NeagHaFhAZKMsW1zvPOJ1TzLrn4x1ptNWfV4bpulRoobkA/viewform>)。

伍、活動內容

- 一、**好食日誌紀錄**：活動計3回合，每1個月為1回合，每日每餐攝取六大類食物類型，填寫線上表單(填寫網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTjdWd9idIJisF7PVUZpwknF1eDK2r04jx8kq2R9MH_Wz6sg/viewform)或於每月10日前繳回上個月實體月曆紀錄

至各轄區健康服務中心進行審查。

- 二、 **愛動日誌紀錄**：活動計3回合，每1個月為1回合，每回合完成紀錄每日每餐攝取六大類食物類型，填寫線上表單（填寫網址：<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdzYtFm4D-HMh00kb1b6Q-cms3JH-zCSd09kIzxRkNvfHcFYg/viewform>）或於每月10日前繳回上個月實體月曆紀錄至各轄區健康服務中心進行審查。

陸、獎勵方式

一、 健康潛力組

(一) 活動對象：設籍、居住或工作地點於本市民眾。未曾參加過「110年海爾斯家庭月來越健康」活動。

(二) 獎項說明：

1. **好食愛動紀錄獎**：完成每回合(1個月)至少40次好食紀錄者或愛動紀錄者(紙本月曆至少完成20日)，經審查確認，即可獲得一份精美好禮(價值新臺幣200元)，每回合會公告得獎名單至活動網頁。
2. **Hold 住獎**：參與者於活動期間每日完成1次好食日誌紀錄或愛動日誌紀錄達120次以上(紙本月曆至少完成60日)，即可參加抽獎，本獎項將抽出40名參加者，可獲得3,000元禮券或等值獎品1份。

二、 健康養成組

延續110年「Health Family 海爾斯家庭，月來越健康」活動，刺激民眾持續參加，搭配「月來越健康包(實體或線上)」任務，實踐「改變180 月來越健康」計畫，促進市民養成健康飲食及身體活動習慣。

(一) 活動對象：僅限已參與本局110年「Health Family 海爾斯家庭，月來越健康」紀錄之民眾。

(二) 獎項說明：

1. **好食愛動紀錄獎**：完成每回合(1個月)至少40次好食紀錄者或愛動紀錄者(紙本月曆至少完成20日)，經審查確認，即可獲得一份精美好禮(價值

新臺幣200元)，每回合會公告得獎名單至活動網頁。

2. **海爾斯全勤獎**：活動期間參與者完成好食日誌紀錄或愛動日誌紀錄達300次以上(紙本月曆至少完成150日)(含已參與本局110年「Health Family 海爾斯家庭，月來越健康」紀錄之次數)，即可參加抽獎，本獎項將抽出50名參加者，可獲得5,000元禮券或等值獎品1份。

三、 辦理 Facebook 活動粉絲專頁互動式獎勵活動

(一) 辦理期程：110年12月6日(一)至12月24日(五)。

(二) 活動對象：一般民眾

(三) 辦理方式：

1. **海爾斯愛動獎**：於指定臉書之活動貼文留言處完成3步驟，即可參加抽獎：

(1) 上傳2-4人(如：家人、同事、朋友關係等)一同運動影片30秒或照片(須切合運動主題，如：深蹲、健身操、瑜珈等)

(2) 留言「每週活動150，愛動健康疫起來」

(3) 標記3位臉書好友

2. **海爾斯好食獎**：於指定臉書之活動貼文留言處完成3步驟，即可參加抽獎：

(1) 上傳符合「我的餐盤六口訣」原則餐食照片

(2) 留言「我的餐盤6口訣，樂食健康疫起來」

(3) 標記3位臉書好友。

(四) 獎項說明：

1. **海爾斯愛動獎**：抽出20名參加者，獲得2000元獎金提貨券或等值獎品。

2. **海爾斯好食獎**：抽出20名參加者，獲得2000元獎金提貨券或等值獎品。

柒、 承辦單位聯絡人及電話

捌、注意事項

- 一、主辦單位保留隨時修正本活動之權利(如：可視實際執行情形調整報名及活動期間等)。如有變動將另行公告於110年「Health Family 海爾斯家庭，月來越健康」Facebook 粉絲專頁(或本局局網)。
- 二、獎項內容本主辦單位保留更換等值獎品之權利。
- 三、得獎通知一律以「Email／手機通知」，參加者保證所有填寫資料或提供資料真實而正確，如有資料不完整、造假(非報名職場工作者)或無法聯絡等情況，主辦單位有權取消參與活動及中獎資格。
- 四、得獎名單將公告於活動 Facebook 粉絲專頁(或本局局網)，並於公告後7個工作日內，以電話或電子郵件方式聯繫得獎者本人至多3次，自通知日起逾20日未提供領據正本，視同放棄權益。
- 五、得獎作品之著作人格權仍屬原作者享有，著作財產權則歸主辦單位享有。主辦單位有權以任何形式刊載、轉載或使用得獎作品與得獎者姓名於各式宣傳品或媒體上，得獎者不得要求額外酬勞或任何回饋。
- 六、主辦單位遵守與個人資料保護相關的法律規定，對於個人資料保護說明如下：
 - (一) 參加本活動之個人視為瞭解及同意110年「Health Family 海爾斯家庭，月來越健康」活動，蒐集、處理及利用職場及個人資料。
 - (二) 蒐集之個人資料，僅運用於活動目的範圍內，如資料彙整、審核、統計、聯繫得獎職場、得獎者及其他未盡事宜，且必將善盡保密之責。
 - (三) 本承辦單位將對參與活動者個人資料善盡保管義務及責任。
- 七、本活動如有任何因電腦、網路、電話、技術或其他不可歸責於主辦單位之事由，而使參與本活動者所登錄之資料有所遺失、錯誤、無法辨識或毀損所導致資料無效之狀況，本單位不負任何法律責任，參加者與得獎者亦不得異議。
- 八、本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位得保留更改活動內容、規則辦法注意事項、獎項之權利及對於本活動辦法之最終判斷、決定、解釋權利，修改訊息將公告於本局網頁，不須另行通知或取得參加者同意。