

111 年「健康集點・活力滿點」職場健康促進活動方案

面對看不見的敵人，大家都辛苦了！但是生活要繼續，工作仍然要努力，為使每位工作者於疫情時期，仍能持續維護及培養健康行為及習慣，邀請大家共同參與「健康促進線上活動」，別讓疫情中斷您對健康的維護！

一、目標：

- (一) 增加職場工作者健康意識及執行力。
- (二) 將健康促進活動擴及企業員工眷屬，提升國民健康識能。
- (三) 自每位職場工作者做起，由下而上型塑職場健康意識及風氣，逐步形塑職場健康文化。

二、參加對象：南部七縣市之企業員工及其眷屬

三、主辦單位：衛生福利部國民健康署

四、協辦單位：

- (一) 嘉義縣衛生局、嘉義市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、屏東縣政府衛生局、臺東縣衛生局、澎湖縣政府衛生局
- (二) 勞動部職業安全衛生署東區勞工健康服務中心、勞動部職業安全衛生署南區勞工健康服務中心

五、執行單位：衛生福利部國民健康署南區健康職場推動中心

(方案聯絡人：黃小姐 05-2720551；陳小姐 06-2212033)

六、活動辦理時間：111 年 8 月 15 日(一)起至 11 月 7 日(一)12:00 截止

七、活動報名時間：111 年 7 月 29 日(五)12:00 起至 10 月 24 日(一)17:00 截止

八、報名方式：採職場網路報名(網址：<https://www.surveycake.com/s/2lgrl>)。報名後，請職場承辦加入 LINE@官方帳號(網址：<https://lin.ee/9dtKeug>)以獲得最新訊息。111 年「健康集點・活力滿點」將另成立 LINE 社群辦理，社群連結將於活動辦理前 1 週公告及轉知職場承辦，請各職場承辦協助推廣於員工及其眷屬加入。

九、活動內容：

- (一) 挑戰資格：職場已報名之南部七縣市合法設立之公、民營事業單位或機關(構)員工及其眷屬(未符合資格者亦可參與，但不具獲獎資格)。
- (二) 活動內容：

1. 符合挑戰資格者加入南區健康職場推動中心 LINE 社群-111 年「健康

集點・活力滿點」職場健康促進活動社群，將定期收到活動訊息。

2. 活動分為兩大項－「健康超任務」與「每日健康多 1 點活動」：

- (1) 健康超任務：每回合為期 2 週，共計 6 回合；每回合各安排數項健康任務。完成任務並回填活動問卷，可獲得 1 次抽獎機會，每人每日僅計 1 次抽獎機會。各回合活動主題及時間請見下表。

回合數	主題	時間
第 1 回合	健康體位管理	8/15~8/28
第 2 回合	飲食與營養	8/29~9/11
第 3 回合	身體活動	9/12~9/25
第 4 回合	心理健康	9/26~10/09
第 5 回合	慢性病和癌症預防	10/10~10/23
第 6 回合	紓壓好眠與活動總結	10/24~11/06

- (2) 每日健康多 1 點活動：於活動期間內(111/8/15~111/11/7，共 85 天)，上網填答健康紀錄問卷，記錄每日體重、運動/活動量、飲食及睡眠狀況後，可透過 LINE 集點卡取得每日健康點數 1 點。

(三) 挑戰獎勵：

1. 健康超任務：

- (1) 獎品：便利超商 100 元電子購物金。
- (2) 抽獎資格：完成任務並回填活動問卷，可獲得 1 次抽獎機會，每人每日僅計 1 次抽獎機會。
- (3) 獎品數：每回合活動抽出 40 名，預計抽出 240 個獎項(同一回合得獎者不得重複，參加人數未達，獎項得從缺)。
- (4) 獎項公告：每回合活動結束隔日進行抽獎，並於抽獎隔日下午 5 時公告得獎資訊。
- (5) 兌獎時間：執行單位於公告得獎資訊 3 日後以 Email 及簡訊傳送兌獎資訊。如因個人資訊填答有誤致使兌獎人未取得禮品，執行單位不負相關責任。如有使用不正或虛偽不實方式取得抽獎資格者，執行單位得取消其參加或得獎。

2. 每日健康多 1 點活動：

- (1) 獎品 1：活動期間累計填答 30 天，集滿 30 點，上網填答「每日健康多 1 點活動兌獎登記」問卷，可兌換 LINE POINTS 即享券 25 點。
- (2) 獎品 2：活動期間累計填答 60 天(含)以上，集滿 60 點，上網填答「每日健康多 1 點活動兌獎登記」問卷，可再兌換便利超商 100 元電子購物金。
- (3) 獎品數：上述 2 項獎項各限量 200 名。活動參加者最多可兌換 2

項獎項各 1 次。

- (4) 獎項公告：請活動參加者於集滿點時，依執行單位公告資訊，自行填寫活動兌獎登記問卷並將集點卡截圖上傳(依登記順序先後發放，獎項發完為止)。活動結束後經執行單位將確認得獎名單，統一於活動結束 3 週內致贈禮品並公告得獎資訊。
- (5) 兌獎時間：執行單位於公告得獎資訊 3 日後以 Email 及簡訊傳送兌獎資訊。如因個人資訊填答有誤致使兌獎人未取得禮品，執行單位不負相關責任。如有使用不正或虛偽不實方式取得抽獎資格者，執行單位得取消其參加或得獎。

十、但書聲明

- (一)本中心保留隨時修正、暫停或終止本活動之權利，如有變動將另行公告於「南區健康職場推動中心」粉絲專頁。
- (二)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，本中心不負任何法律責任，參加者與得獎者亦不得異議。
- (三)獎項內容本中心保留更換等值獎品之權利。
- (四)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、造假或無法聯絡等情況，本中心有權取消參與活動及中獎資格。
- (五)得獎名單將於抽獎日隔日下午 5 點公告於「南區健康職場推動中心」FB 粉絲專頁及 111 年「健康集點·活力滿點」職場健康促進活動 LINE 社群。
- (六)得獎獎品由本中心以參加者登記「Email／手機簡訊」發送禮品。
- (七)領獎者有配合提供照片及活動報導所需題材之義務，並同意本中心基於業務宣導之需要作後續使用。
- (八)如遇爭議，基於誠信原則，應以最大之善意協商。若有無法協商之情事而需訴訟時，同意以中華民國法律為準據法律，交由法院判決。
- (九)衛生福利部國民健康署南區健康職場推動中心高度重視並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：
 - 1. 參與活動者視為瞭解及同意本中心為舉辦 111 年「健康集點·活力滿點」職場健康促進活動，蒐集、處理及利用職場及個人資料。
 - 2. 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、聯繫得獎者及其他未盡事宜，且必善盡保密、保管義務及責任。