



# 112年臺中市 享瘦愛健康競賽



9/11

12/18  
(含)止

廣邀市民共同落實「健康吃、聰明動、每週量體重」，鼓勵保持自主運動及健康飲食習慣，維持健康體態。

**參加對象** 本市市民(設籍臺中)或在本市就業(學)者(需符合年齡滿18歲以上)

**活動資格** BMI(身體質量)≥24或男性腰圍大於90公分及女性腰圍大於80公分  
(不建議參加對象：孕婦、肌力減退和肌少症者及65歲以上長者)



我要報名

## 競賽流程

- 請至【享瘦愛健康競賽】活動網頁進行紀錄
- 請點選【我要紀錄】填寫個人資料
- 為完整紀錄減重過程，請點選【個人相簿】  
【紀錄減重資料】依指定時間點上傳全身照一張、  
體位測量數據、實施健康措施及心得，記得要找您的親朋好友來做見證喔！  
(上傳時間點為報名後初次照、階段性照片以及最終成果照各一張)
- 【上傳照片/資料】後即完成紀錄
- 資料及照片上傳不完整者，不列入競賽資格。

## 競賽方式

### 個人組

依年齡分4組競賽，每組以減重成效進行評比、前三名頒發獎勵

- 18-30歲(青年組)
- 31-45歲(壯年組)
- 46-60歲(中年組)
- 60~64歲(中老年)

### 團體組

以50人為界線，分2組(50人以上及50人以下)進行競賽，每組至少3人(含)才可組隊競賽，每組以減重成效進行評選(減重總公斤數/參加減重人數)前三名頒發獎勵。

## 獎勵機制

### 個人組

- 第一名 獎金5,000元
- 第二名 獎金3,000元
- 第三名 獎金2,000元

### 團體組

- 第一名 獎金15,000元
- 第二名 獎金12,000元
- 第三名 獎金10,000元

- 凡報名參加者，則視同同意本活動內容之相關規定與本局另行公布之附屬規定，應遵守本辦法內各項規範。
- 本活動本局保有隨時修正、暫停或終止活動之權利，同時有權對本活動之一切事宜作出解釋權及裁決權。
- 依中華民國所得稅法規定，獎金價值超過新臺幣20,000元，主辦單位將於得獎人領取獎項時，依獎項實際報價，通知得獎人事先繳交10%之機會中獎稅款(非中華民國境內居住者(即在中華民國境內居住未達183天之本國人及外國人)，不論得獎者所得之金額，一律代扣20%所得稅)；當年度中獎金額累計超過新臺幣1,000元以上，將以新臺幣計價列入本年度個人綜合所得稅申報
- 參加者參加期間嚴禁服用藥物或其他不當減重方法及偽造之情形，經檢舉並查證屬實者，主辦單位除撤銷其競賽資格及抽獎資格外，並可追回已頒發之獎金。
- 獎金經公告領取後逾一個月未領取者視為放棄。
- 肖像權及資料，主辦單位擁有重製、編輯、公開、播送、傳輸之非營利性使用且具有再授權他人之權利。

**參加獎** 個人組 1,000元獎金50份  
團體組 2,500元獎金10份

| 活動洽詢專線 | 04-23800592 健康管理活動小組  
| 活動洽詢信箱 | sgftemple17@gmail.com

指導單位 | 臺中市政府 主辦單位 | 臺中市政府衛生局