

嘉義縣衛生局 115 年度「走出健康，幸福嘉義行：防治代謝症候群健走活動」簡章

一、活動目的：

鼓勵民眾從日常生活中培養規律運動習慣，提升身體活動量，並結合代謝症候群防治宣導，引導民眾建立健康生活型態，遠離慢性疾病風險，一起走出健康好生活。

二、報名期間：115 年 4 月 1 日至 4 月 30 日下午 17 時止。

三、活動時間：115 年 5 月 1 日至 8 月 31 日。

四、活動對象：戶籍地或工作地在嘉義縣之民眾均可參加。

五、活動方式：

(一)參加者須使用或下載任一健走計步 App (如 StepsApp 計步器、Pacer—運動計步器，或其他可符合本活動任務需求之 App)，並自 115 年 4 月 1 日起至 4 月 30 日下午 17 時前完成線上報名。

(二)活動組別：本活動共分為 4 組，分別為「樂活輕量組」、「活力進階組」、「強心耐力組」及「極致勇者組」。參加者請於報名時擇一組別報名，報名截止日(4 月 30 日 17 時)後，恕不受理更換組別，亦不得跨組參與抽獎，違者將喪失抽獎資格。各組別獎項採獨立抽獎、分別計算；如有重複報名情形，將以最後一筆報名資料為準。

(三)各組別說明如下：

1、樂活輕量組：於 5 月 1 日至 5 月 31 日期間，每日健走約 3,333 步，當月(5 月)累積達 20 萬步以上，將累積步數截圖上傳至 Google 表單，即可取得輕量組抽獎資格。

截圖資料最晚須於 6 月 4 日下午 17 時前完成上傳，逾期不予受理。

2、活力進階組：每日持續健走約 7,500 步，連續 2 個月(5-6 月)累積達 45 萬步，將 5、6 月份累積步數截圖上傳至 Google 表單，即可取得進階組抽獎資格。

截圖資料最晚須於 7 月 4 日下午 17 時前完成上傳，逾期不予受理。

3、強心耐力組：每日持續健走約 7,777 步，連續 3 個月(5-7 月)累積達 70 萬步，將 5、6、7 月份累積步數截圖上傳至 Google 表單，即可取得耐力組抽獎資格。

截圖資料最晚須於 8 月 4 日下午 17 時前完成上傳，逾期不予受理。

4、極致勇者組：每日持續健走約 8,333 步，連續 4 個月(5-8 月)累積達 100 萬步，將 5、6、7 及 8 月份累積步數截圖上傳至 Google 表單，即可取得勇者組抽獎資格。

截圖資料最晚須於 9 月 3 日下午 17 時前完成上傳，逾期不予受理。

5、各組別步數截圖如未於規定期限內上傳，恕不受理補件；每人限 1 次抽獎及中獎機會，且不得跨組參與抽獎。

(四)加碼獎項：為強化民眾對營養及代謝症候群之認知，特增列加碼獎抽獎機會，需完成以下條件才有資格參與抽獎，說明如下：

1、報名本次健走活動。

2、填寫前測問卷。

3、於步數截圖上傳期間(6 月 1 日-6 月 4 日、7 月 1 日-7 月 4 日、8 月 1 日-8 月 4 日、9 月 1 日-9 月 3 日)，觀看指定宣導影片，並填寫後測問卷，成績達 80 分(含)以上者，即可取得加碼獎項抽獎資格。

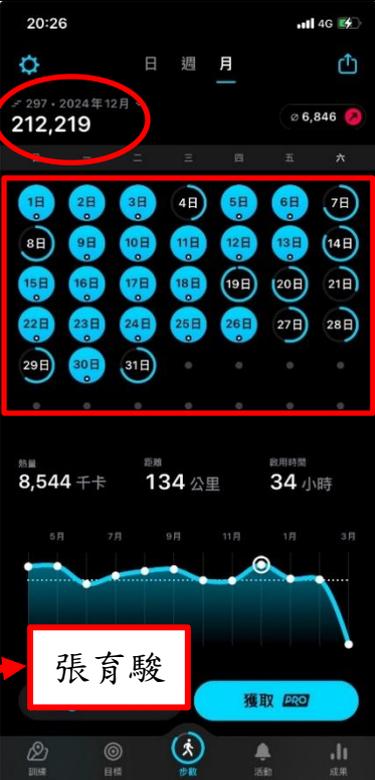
4、未報名健走活動或未填寫前測問卷者，即使加碼獎項之後測問卷成績達 80 分(含)以上，仍不具參與抽獎資格。

5、加碼獎項不受組別限制，得跨組參與抽獎。

(五)活動說明統整如下表：

組別	樂活輕量組	活力進階組	強心耐力組	極致勇者組
步數	20 萬步	45 萬步	70 萬步	100 萬步
累積時間	5 月	5-6 月	5-7 月	5-8 月
截圖張數	5 月 1 張	5-6 月 2 張	5-7 月 3 張	5-8 月 4 張
上傳期限	6/4 下午 17 時前	7/4 下午 17 時前	8/4 下午 17 時前	9/3 下午 17 時前
加碼獎項資格	1、報名本次健走活動。 2、填寫前測問卷。 3、於步數截圖上傳期間觀看指定影片，並完成後測問卷且成績達 80 分(含)以上者，即可取得加碼獎抽獎資格。 4、加碼獎項不受組別限制，得跨組參與抽獎。凡完成前測問卷之參加者，如報名「樂活輕量組」，除可參與「樂活輕量組」之加碼獎抽獎外，不需完成其他組別步數條件，亦得一併參與「活力進階組」、「強心耐力組」及「極致勇者組」之加碼獎抽獎。			

(六)上述步數截圖不得以任何影像編修軟體或 AI 程式進行修改、加工或合成，並請於截圖中清楚加註個人姓名，以示負責。另上傳之圖片須完整呈現當月累積步數及每日健走紀錄之圖示，始符合審核規定，請參考下方上傳範例：

圖示說明	圖示	錯誤截圖圖示
<p>1、要清楚顯示當月總步數</p> <p>2、要清楚看出每天皆有累積步數</p> <p>備註：提供之截圖不得翻拍及不得以任何影像軟體或 AI 程式做修改與合成，例如將每天步數的截圖拼接成 1 個月。請在截圖上加註個人姓名，以視負責。</p>		 <p>因該截圖顯示的是「月平均」步數，而不是整月份的累積步數，所以該張截圖不符規定。</p>

六、獎項清單及獎項分配：

組別 \ 獎項	超商禮券	Apple Watch SE3	iPad Wi-Fi(128GB)	GARMIN Venu X1	iPhone 17(128G)
樂活輕量組	1,000 元 50 名	1 名			
活力進階組	2,000 元 50 名		1 名		
強心耐力組	3,000 元 50 名			1 名	
極致勇者組	6,000 元 50 名				1 名

七、抽獎機制、獎項公告及發放方式：

- (一)抽獎機制：本活動將運用線上抽獎程式進行抽獎，並以報名者姓名作為抽獎序號；如遇同名同姓者，則以**身分證字號**作為識別依據，請務必正確填寫相關資料。完成當月份步數任務之參加者，將於**次月參與抽獎**，其抽獎資格不得**遞延至後續月份**，中獎名單將公布於本局官網及臉書粉絲專頁。
- (二)本活動共分為4組，**每人僅能參與所報名組別之抽獎機會**（加碼獎項不在此限），不得跨組參與抽獎；各組別獎項均採**獨立抽出**，不得合併計算。另平板電腦、智慧型手錶及手機等實體獎項，**恕不提供挑選款式或顏色**，一律以本局實際提供之獎品為準。
- (三)發放方式：
 - 1、得獎者需在收到通知14天內以郵寄掛號將中獎回覆函寄送本局，若因得獎人資料填寫錯誤或因提供之個人手機或電腦設備影響，以致本局無法於公告得獎兩週內獲得得獎者回應，將視同放棄且喪失中獎資格，本局將不進行通知亦不替補。
 - 2、以郵寄掛號回函至：**61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號 嘉義縣衛生局 健康促進科 收**（以郵戳為憑）。本局檢視資料無誤後，禮券部份預計於115年9月12日前寄送至本中獎回覆函所填寫之地址，平板、智慧手錶及手機將統一於115年9月12日公開頒獎並請得獎人親自出席受獎，如無法同意者視同放棄且喪失中獎資格。
 - 3、本活動禮券僅限寄送至台灣、澎湖、金門、馬祖之郵局可送達地區，無法寄送至上述以外之地區，郵寄地址以得獎人所提供為主，主辦單位不負擔禮券無法送達之責任，寄送過程中，若非因主辦單位疏失而發生任何毀損、錯地、延遲或遺失的情形，主辦單位恕不負責。
 - 4、**得獎者不得指定禮券品牌、面額或使用通路**，相關使用方式及期限悉依禮券發行單位之規定辦理。
 - 5、若得獎人不願填寫中獎回覆函、未檢附相關資料或資料不全、有誤或逾期未回覆或有其他無法核對得獎人資料或其他可歸責得獎人事由致無法寄送或被退件等情事者，則視同得獎人自動放棄中獎資格，本局不再另行通知，得獎人亦不得要求補發。
 - 6、中獎回覆函將置於本局官網雲端，請自行下載列印，以掛號寄回本局。

八、活動期程：

項目	開始	結束	內容
報名	115/4/1	115/4/30	報名網址： https://forms.gle/bKizM3ittnFffQ4F7 報名截止時間，4月30日下午17時止。
樂活輕量組上傳	115/6/1	115/6/4	未於6月4日下午17時前完成上傳5月份累積達20萬步之步數截圖者，視同未完成活動規定，喪失抽獎資格。
活力進階組上傳	115/7/1	115/7/4	未於7月4日下午17時前完成上傳5-6月份累積達45萬步之步數截圖者，視同未完成活動規定，喪失抽獎資格。
強心耐力組上傳	115/8/1	115/8/4	未於8月4日下午17時前完成上傳5-7月份累積達70萬步之步數截圖者，視同未完成活動規定，喪失抽獎資格。
極致勇者組上傳	115/9/1	115/9/3	未於9月3日下午17時前完成上傳5-8月份累積達100萬步之步數截圖者，視同未完成活動規定，喪失抽獎資格。
截圖上傳網址	網址： https://forms.gle/VWc3dGcm9nYzE55BA		
中獎公布	公布於本局官網及FB。		
中獎回覆函下載點	網址： https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1Q_UswKip6B_77jQfLxduSNPW5prjwj8P		

九、注意事項：

- (一)主辦單位使用參加者所提供之個人資料僅於此次活動用途，且遵守個人資料保護相關規定，以維護參加者權益。
- (二)參加者需詳閱活動方式，並視為認同本活動一切規定，如有未盡事宜，主辦單位得視實際需要隨時修訂，同時保有最終修改與解釋權利。
- (三)參加者提供之截圖照片不得翻拍且不得以任何影像軟體或AI程式做修改與合成，若有任何違法情事，經檢舉或發現且查證屬實，將取消參加資格。

- (四)活動所提供之獎項恕不受理更換、轉讓或折換現金。倘遇平板電腦、智慧型手錶或手機等獎項因缺貨、停產或價格調整，致主辦單位無法依原訂價格購置時，主辦單位保留以當時市價兌換等值禮券交付得獎者之權利，不另行補償。以禮券方式發放之獎項，得獎者不得指定禮券品牌、面額或使用通路，相關使用方式及期限悉依禮券發行單位之規定辦理。
- (五)本活動中獎訊息通知皆以參加者自行提供之電話號碼與電子郵件為主，若因資料填寫錯誤、不完整，或任何因為技術不可歸責於主辦單位，導致無法連繫者，主辦單位不負任何法律責任，得獎者亦不得因此異議。
- (六)本活動為機會中獎活動，依所得稅法規定，年度累積中獎價值超過 NT\$1,000 元整，將併入得獎人個人年度綜合所得稅申報；若年度累積中獎價值超過 NT\$20,010 元整，得獎人須自行負擔 10%之機會中獎所得稅（海外人士或不具中華民國身份者，不論中獎價值大小，一律自行負擔繳納 20%所得稅）並配合嘉義縣衛生局辦理扣繳相關事宜。
- (七)禮券得獎人須以中獎回覆函內容填寫詳實資料並郵寄回本局，抽中智慧手錶及手機者，需親到本局辦理所得稅扣繳作業，以供嘉義縣衛生局向稅捐機關進行年度申報作業。若得獎人不願提供相關資料或未依限如期繳納應繳稅額並配合辦理領獎手續或其他可歸責得獎人事由等相關事宜致無法完成兌獎手續者，即視為自動放棄中獎資格，事後不得再提出其他任何要求。
- (八)參加者一經報名，即視為同意本活動相關規定；對於因個人因素致喪失中獎資格者，本局不負任何補償責任。
- (九)一旦選擇報名即同意上述聲明及隱私政策條款。

十、聯絡方式：

聯絡人：李宛玲技士

電話：05-3620600#266

電子信箱：hb1801@mail.cyshb.gov.tw

聯絡人：張育駿專任助理

電話：05-3620600#241

電子信箱：hb9552@mail.cyshb.gov.tw