

113 年新竹縣政府衛生局 健康職場~推動健康促進~系列活動

一、緣由:

健康的員工是企业組織最重要的資產，每位員工一生中約有 1/3 時間處於職場中，如員工未受到健康的工作環境保護，長期累積下來，員工將可能有壓力、傷害、疾病、殘障或死亡等健康危害情形，同時也會造成企業組織生產力及形象的損失。

國民健康署提供免費成人預防保健檢查(40 歲至 64 歲民眾每 3 年 1 次；35 歲以上罹患小兒麻痺者、55 歲以上原住民及 65 歲以上民眾每年 1 次)及 B、C 型肝炎篩檢(45-79 歲民眾終身一次)，藉由政府補助定期做健康檢查，以達早期發現、早期治療目的。

新竹縣政府衛生局結合醫療院所，於 4 月 1 日~8 月 31 日舉辦[竹縣享健康~系列活動]，這是新竹縣的健康盛事，是新竹縣政府對照顧縣民的健康承諾，邀請縣民共同來響應及參與五項活動，一起拿禮券賺健康。

二、指導單位：衛生福利部國民健康署、新竹縣政府

三、主辦單位：新竹縣政府衛生局

四、協辦單位：13 鄉鎮市衛生所、基層醫療院所、新竹縣政府教育局

五、活動期程：113 年 4 月-8 月

六、參加方式：(依衛生局官網公告)

(一)篩檢：職場員工自行到合約醫療院所完成檢查。

(二)課程：


七、活動項目：

編號	活動主題	活動期程	備註
1	「健康飲食遠離代謝症候群」繪圖及海報設計競賽活動	4 月 1 日至 4 月 30 日	1-1 結合教育局辦理繪圖及海報設計競賽。 1-1-1 參加對象:學生組(竹縣在學學生，分:國小、國中、高中職學

	<p>(詳閱衛生局官網公告)</p> <p>聯絡窗口: 李珮欣營養師 5518160#292</p>		<p>生)及社會組(18歲以上竹縣民眾)。</p> <p>1-1-2設計主題:以<u>減鹽、減糖或多攝取全穀及未精製雜糧</u>之健康均衡飲食為主軸，推廣健康飲食遠離代謝症候群，並以標語加圖畫設計。</p> <p>1-1-3徵選方式：</p> <p>A. 【學生組】繪圖競賽：創作方式以平面手繪為限。</p> <p>B. 【社會組】海報設計競賽：以電腦繪圖成海報的方式參加，設定解析度為300dpi(含)以上。</p> <p>1-1-4活動獎項:</p> <p>A. 【學生組】：分國小、國中及高中職等小組，每小組第一名3,000元商品禮券、第二名2,000元商品禮券、第三名1,000元商品禮券、佳作2名500元商品禮券。</p> <p>B. 【社會組】：第一名10,000元商品禮券、第二名8,000元商品禮券、第三名6,000元商品禮券、佳作2名3,000元商品禮券。</p>
2	<p>「竹縣愛健走運動一起來」抽獎活動(詳閱衛生局官網公告)</p> <p>聯絡窗口: 周佳昀 技士 5518160#289</p>	<p>4月1日-8月31日</p>	<p>2-1參加對象:新竹縣民眾(含戶籍地、現居地、工作地)。</p> <p>2-2參加方式:個人自行前往活動網址報名，連絡資料需詳填。 (https://reurl.cc/QeZaKq)</p> <p>(1) 運動方式及目標:以健走方式且每月健走達20萬步(含)以上。</p> <p>(2) 參加健走活動人員需自備手機1支，且手機必須要有【內建】計步功能App或【自行下載】計步功能App參加活動，</p>

			<p>參加者每天攜帶手機或利用自身穿戴裝置(運動智能手環、智慧監測運動手環...等)紀錄每月健走步數。</p> <p>(3) 參加者月底至活動網址填寫 google 表單及上傳手機截圖(平均健走步數/月)資料以佐證，每月達20萬步(含)即可參加抽獎，每人最多有5次抽獎機會。</p> <p>2-3抽獎及獎勵方式:活動期間，隔月中旬於衛生局使用電腦隨機抽樣，抽出80位得獎名單，每人可獲得等值商品禮券1份 (價值300元)。</p> <p>2-4領獎方式:於衛生局官網公告中獎名單並以電話通知中獎人，10天內攜帶相關身分證明文件，親自至衛生局(健康促進科)領取禮券及填寫領據單。</p>
3	<p>(1)40 歲至 64 歲成人預防保健 3 年 1 次<u>免費</u>篩檢</p> <p>(2)45 至 79 歲 BC 型肝炎篩檢每人終身 1 次<u>免費</u>篩檢</p> <p>(詳閱衛生局官網公告)</p> <p>聯絡窗口: 沈小姐 03-5518160#295</p>	4 月 1 日至 8 月 31 日	<p>3.個人就醫拿禮券~檢查方式:</p> <p>3-1 <u>衛生所</u>檢查</p> <p>3-2 <u>醫院</u>舉辦之<u>社區整合性健康篩檢</u></p> <p>3-3 檢查完成者，現場每人可獲得商品禮券 50 元若同時篩檢需擇一且不得重複領取，數量有限，送完為止。</p>

4	<p>20 歲至 64 歲代謝症候群複檢</p> <p>(詳閱衛生局官網公告)</p> <p>聯絡窗口: 黃怡汶營養師 5518160#248</p>	<p>4 月 1 日至 8 月 31 日</p>	<p>4-1 個人就醫收案拿禮券： 符合收案之代謝症候群個案，至本縣合作院所就醫後每人可獲得 50 元兌換券，持兌換券且需蓋就醫院所戳章，再前往轄區衛生所兌換 50 元商品禮券，數量有限，送完為止。</p>
5	<p>20 歲至 64 歲職場員工代謝症候群收案轉診抽獎活動</p> <p>(詳閱衛生局官網公告)</p> <p>聯絡窗口: 黃怡汶營養師 5518160#248</p>	<p>4 月 1 日至 8 月 31 日</p>	<p>5-1 職場員工代謝症候群收案抽獎： 代謝症候群個案，就診後拿職場轉介單，請就醫診所蓋戳章(證明)已完成收案，再將有蓋診所戳章之轉診單(拍照)，上網填寫 Google 表單[報名表+轉診單照片]，即可參加全縣抽獎活動資格，活動結束(9/30)以電腦隨機抽獎 80 個名額，每人可獲得 200 元等值商品禮券，獲獎名單公布在本局官網及本局 FB 供民眾查詢。</p>
6	<p>20 歲至 64 歲職場員工代謝症候群職場個案轉介競賽</p> <p>聯絡窗口: 黃怡汶營養師 5518160#248</p>		<p>2-3 職場個案轉介競賽： 職護(或相關人員)填寫代謝症候群轉介單，請員工前往新竹縣合約醫療院所複檢，職場提供轉介名冊給衛生局，活動結束供衛生局交叉比對，排序出最優前 5 名，衛生局頒發禮券及獎狀。 ※備註:轉介單請來電至衛生局預約索取。</p>
7	<p>代謝症候群營養講座(限新竹縣職場，不含政府機關及醫療院所)</p>	<p>配合職場規劃日期辦理 (8/31 截止)</p>	<p>7-1 職場統計代謝症候群異常率，異常人數高於 30 人，即可向本局申請免費「代謝症候群」營養講座。</p>

	<p>聯絡窗口: 黃怡汶營養師 5518160#248</p>		<p>7-2 填寫本局線上報名表 https://reurl.cc/mrmrv7 並於 113.4.30. 前上傳。</p>  <p>7-3 年度預計辦理 10 場次(1 節 50 分 鐘)-依報名優先順序。 7-4 活動結束，提供成果照片、簽到 簿。</p>
8	<p>「健康採購送好 禮」活動(詳閱衛 生局官網公告)</p> <p>聯絡窗口: 李珮欣營養師 5518160#292</p>	6 月 1 日至 8 月 31 日	<p>8-1參加對象:本縣職場或民眾組團(3 人以上)報名參加。 8-2參加方式: (1)於5/15前向所屬鄉鎮市衛生所 完成活動報名。 (2)活動期間內訂購[健康地圖-飲 食]中符合健康元素之指定健康 餐食(非指定品項無法列入計 算)。 (3)9月5日前提提供成果表並檢附照 片給衛生所窗口，訂購愈多數 量獲獎機率愈大。 8-3獎勵方式: 活動結束後，衛生所回傳訂購成果 表予衛生局營養師統計，訂購數量 最多前5名者給予獎勵(等值商品禮 券)。 ※獎項如下: 第一名6,000元商品禮券、第二名 5,000元商品禮券、第三名4,000元商 品禮券、第四名3,000元商品禮券、 第五名2,000元商品禮券。</p>

			★活動期間訂購滿60個即可獲參加獎(500元等值商品禮券)一份，數量有限，依訂購完成順序額滿為止，前5名每單位限得一個獎項。
--	--	--	--

八、注意事項：

- (一)參加本活動者，表示同意接受本辦法之約束，請詳填個人基本資料(蒐集個資僅限本活動不做他用)。
- (二)旨案活動經費來自菸品健康福利捐及長照基金挹注。