

打肪甩油 go 健康

一、活動期間：105 年 10 月 03 日~105 年 11 月 18 日(第 4~10 週)。

二、活動方式：

(1) 報名人數 30 人為限。

(2) 活動報名以完成 In Body 前測為主，活動期間須依規定完成三次測量記錄(前、中、後測)。

(3) 成績計算說明：以個人體脂肪重(kg)下降比率為減脂之依據，計算方式以中後測成績與前測相較，計算個人活動期間之減脂率。

(4) 活動說明：

1. 個資說明：報名參與者須同意提供體脂測量結果與個人基本資料給主辦單位，並同意主辦單位利用相關資料進行統計分析。

2. 活動參與者須在活動指定時間內完成三次體脂測量。

3. 活動期間須配合執行「每日健走一萬步」活動，以及自行選擇計步功能製成紀錄，提供給主辦單位。

(5) 獎勵：

1. 中測努力獎：中測體脂重下降比率 $\geq 5\%$ ，即可獲得禮券 100 元參與摸彩。

2. 後測績效獎：後測體脂重較前測或中測下降比率 $\geq 6\%$ ，可獲得禮券 200 元。

3. 達人獎：依規定完成前中後測，以前後測體脂肪重下降比率，取前三名贈禮券或等值商品(第一名 1500 元、第二名 1200 元、第三名 1000 元)

4. 「每日健走一萬步」摸彩活動：每週平均健走步數達一萬步，即可獲得摸彩券一張，活動結束進行摸彩，贈送精美禮品乙份。