

「爸爸的腰圍-愛的著色比賽」活動簡章

一、前言:

在 20-64 歲民眾中，4 個即有 1 位罹患代謝症候群，其中男性的盛行率(30.4%)高於女性(19.7%)，罹患代謝症候群會增加 2-6 倍糖尿病、心血管疾病的發生風險，但可及早預知及管理，是具可逆性，才能預防後續慢性病的發生。

八八節即將到來，您想如何陪伴爸爸？送上愛家、健康、溫馨及商品禮券四大好禮，辦理「爸爸的腰圍」愛的著色比賽，在寓教於樂之下，讓我們來關心爸爸(家人)的健康，一起享受天倫之樂，快快付諸實際行動吧!

二、活動目的:

- (一)提升民眾對代謝症候群的認知。
- (二)宣導代謝症候群自主照護方法。
- (三)活動觸及幼兒起，建立健康管理概念。

三、辦理單位:

- (一) 指導單位:衛生福利部國民健康署
- (二) 主辦單位:屏東縣政府衛生局
- (三) 協辦單位:屏東縣政府教育處、屏東縣家庭教育中心

四、活動主題:設定代謝症候群 5 項指標及預防方法。

(一) 誰是代謝症候群患者

代謝症候群判定標準為(1)腹部肥胖:男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35 吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31 吋)。(2) 血壓偏高:收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。(3)空腹血糖偏高:空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ 。(4)空腹三酸甘油酯偏高: $\geq 150\text{mg/dL}$ 。(5)高密度脂蛋白膽固醇偏低:男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。以上五項組成因子，符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群。

(二) 預防代謝症候群 五大絕招要做到

第 1 招:聰明選、健康吃:運用「三低一高」健康飲食口訣(低油、低糖、低鹽、高纖)。

第 2 招:站起來，動 3 0：減少久坐；一天至少運動 30 分鐘。

第 3 招:不吸菸、少喝酒

第 4 招:壓力去，活力來：轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。改變對於事件的看法，正向思考，尋求家人朋友協助。如果前面的方法您都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。

第 5 招: 做檢查，早發現：善用成人預防保健檢查。

五、活動對象:屏東縣各幼兒園、國小、國中及高中(職)學生。

六、作品規格:

樣板圖畫紙:由衛生局設計供應

(一)至衛生局服務台索取，索取時間:112 年 6 月 9 日至 7 月 7 日(上午 8 時至 12 時；下午 13 時 30 分至 17 時 30 分(除假日外)或自行下載(衛生局網站/活動公告/最新消息)。

(二)圖檔直接下載列印即可；手繪彩色作品:為 **A4** 紙張，橫、直均可，紙張材質不拘，不得上膠膜。

(三)限平面創作，繪製方式不限，水彩、蠟筆、彩色筆，廣告原料均可。

(四)作品正、反面均不得出現作者姓名及所屬學校名稱，報名表格及著作權書請以迴紋針別在作品正面左上角，

(六)每人參賽作品以 1 件為限。

七、評選標準:**主題掌握 30%、創意呈現 30%、視覺表現與美感 20%及網路點讚佔 20%。**

八、錄取名額及獎項:凡於收件日期內收件者(需提供完整的繳件明細)前 400 件，

可獲價值 100 元商品禮卷，於 112 年 07 月 17 日(星期一)，公告於衛生局

網站；另以手機訊息通知註明領取期限(7 月 17 日至 7 月 28 日；下午 4 時至 5 時)，同步

至衛生局服務台或各鄉衛生所掛號室領取簽章，逾期視同放棄。

組 別	名 次	名 額	商品禮券	獎 狀
幼兒組	第 1 名	各 1 名	1000 元	各 1 只
	第 2 名		800 元	
	第 3 名		500 元	
國小組	第 1 名		1000 元	
	第 2 名		800 元	
	第 3 名		500 元	
國中組	第 1 名		1000 元	
	第 2 名		800 元	
	第 3 名		500 元	
高中	第 1 名		1000 元	
	第 2 名		800 元	
	第 3 名		500 元	
佳作	每 組	各 3 名	200 元	

九、活動時程:

(一)、收件日期:112 年 6 月 16 日至 07 月 14 日(星期五)止，(以郵戳為憑)或逕送屏東縣政府衛生

局 2 樓保健科 收件時間: 上午 8 時至 12 時 ; 下午 13 時 30 分至 17 時 30 分(除假日外), 外包裝
請註明:參加 112 年「爸爸的腰圍」愛的著色比賽報名(地址:屏東市自由路 272 號 2 樓保健科)。

(二)、評審日期:112 年 7 月 17 至 20 日(暫訂); 聘請 3 位專業美術老師評審
，各組評審出前三名參加臉書票選活動。

(三)、臉書票選時間:112 年 7 月 21 日起至 7 月 31 日(截止時間:中午 12 時
止); 經評審取各組前三名作品，衛生局將作品公告於**屏東縣政府衛生
局臉書**，依各項作品按讚總量，再乘以 20%(計算)為成績。

(四)總成績計算:評審成績佔 80%加按讚量 20%=總成績。

得獎公布日期:112 年 8 月 8 日(父親節)公告於屏東縣政府衛生局網站。

(五)領獎日期:112 年 8 月 14 日至 8 月 25 日下午 4 時至 5 時。

(六)頒獎時間:於本局公開活動頒獎。

十、繳件明細:

- (一)、作品。
- (二)、報名表(附件一)。
- (三)、著作財產權授權使用同意書(附件二)。

十一、注意事項:

- (一)、參賽者須詳閱相關規範，若作品與任一規定不符，則不列入評選。
- (二)、每位參賽者投稿以 1 件作品為限，寄送參賽作品時請做好防護措施。
- (三)、評選結果未達評選認定標準時，獎項得從缺。
- (四)、參賽者作品應避免違反善良風俗及侵害他人著作權等相關情事。
- (五)、參賽之作品須未經公開發表(含作者本身相雷同作品及網路上發表之作品)，違者主辦單位得取消得獎資格，並追回所有獎項、獎金。
- (六) 入選作品著作涉嫌抄襲、侵害他人智慧財產權者，一經查覺，立即取消得獎資格，追回獎項、獎金，其衍生之民、刑事責任由參賽者自行負責。
- (七)主辦單位對於得獎作品之著作權享有無償使用權，得公開播放、公開推廣、重製、編輯之權利，不另提供稿費。
- (八)參選作品一律由本局處置。
- (九)本辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並於屏東縣政府衛生局網站公布。

十二、聯絡方式：

- (一)聯絡人：屏東縣政府衛生局保健科 慢性病防治組
- (二)電話：(08)7370002 轉 150-155。

十三、注意事項:收件案數:以衛生局承辦收件登記本序號為準。

圖一 樣板圖畫紙-範列圖檔 A4 大小



圖二 樣板圖畫紙--比賽下載圖檔-請運用創意創作



「爸爸的腰圍-愛的著色比賽」報名表 (附件一)

投 稿 基 本 資 料					
編號	(本欄由主辦單位填寫)				
參賽組別(請勾選)	☐ 幼兒園 ☐ 國小組 ☐ 國中組 ☐ 高中(職)組 (若經查學籍不實，則以不符資格論)				
姓名					
就讀學校名稱		年 級			
聯絡電話		手 機			
通訊地址					
家長簽名及聯繫電話					
填寫領取商品禮券地點	請先擇一填選領券單位；若投件係在前 400 名者，於 112 年 07 月 17 日(星期一)，公告於衛生局網站/活動訊息 (https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx) ；另以手機訊息通知領取期限，憑訊息領取。 <table border="1"> <tr> <td>☐衛生局服務台</td> <td>☐ _____ 鄉鎮 衛生所掛號台</td> </tr> </table> 注意:領取時間均同步在(7 月 17 日至 28 日)下午 4 時至 5 時。			☐ 衛生局服務台	☐ _____ 鄉鎮 衛生所掛號台
☐ 衛生局服務台	☐ _____ 鄉鎮 衛生所掛號台				

注意事項：1.每報名表限填一件作品。2.作品格式務必確實繳件齊全，不全缺失者自行負責。3.本表請隨件附寄。4.資料請填寫完整。

「爸爸的腰圍-愛的著色比賽」同意書 (附件二)

著作財產權授權使用同意書

本人參加主辦單位(屏東縣政府衛生局)所舉辦之 112 年「爸爸的腰圍」著色比賽之作品，同意並擔保以下條款：

- 1.主辦單位對於得獎作品之著作權享有無償使用權，得公開播放、公開推廣、重製、編輯之權利，且不另支付得獎人稿費及版稅，本人無異議亦不另行索取費用。
- 2.參賽作品為本人之原始創作，並未公開發表，絕無侵害他人著作之事宜，若有智慧財產權之爭議，本人願負相關之法律責任。
- 3.本人作品如有仿冒或抄襲他人作品、著作權不明、違反著作權相關法令、不符合本徵選辦法者，如經查證屬實，主辦單位得逕予取消得獎資格，並追回商品券及獎狀。
- 4.本有其他未盡事宜，主辦單位保有自行增訂、刪除本活動內容之權利，活動若有需變更的項目、條款、辦法，皆透過本活動網站公告。若是參賽者無法接受活動網站變更後結果，則參賽者有權放棄參賽資格。
- 5.本人已詳閱並同意遵守本次參賽之各項相關規定

此致

屏東縣政府衛生局

立同意書人： (簽名)

法定代理人： 身分證字號：

(未滿 18 歲者請法定代理人同意簽)

中華民國 112 年 月 日

注意事項：1.每報名表限填一件作品。2.作品格式務必確實繳件齊全，不全缺失者自行負責。3.本表請隨件附寄。