

# 2024 戰勝代謝症候群 獎勵活動說明懶人包及Q&A

113年8月  
國民健康署



# 獎勵活動說明懶人包



# 代謝症候群防治計畫個案改善獎勵

↑健康識能、懼病危機意識



代謝症候群  
防治計畫個案



積極改變不良生活習慣



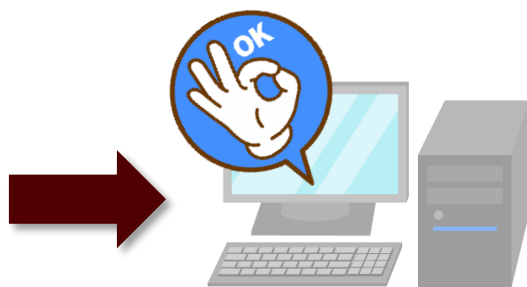
↑行為改變的動機與意願



增進其自我  
健康管理能力  
遠離慢性病危害

# 報名資格

趕快來參加



113.7.23(含)前  
代謝症候群防治  
計畫收案民眾  
**(非一般民眾)**

上網報名，並同  
意國健署使用及  
分析健保資料

審核通過，收到  
報名成功簡訊

# 如何報名

報名好簡單



- 即日起至**113年9月30日**，符合報名資格者，可透過QR code報名(只需要輸入姓名、身分證字號、電話)：



- 報名成功前**3,000名**，可獲得200元等值數位商品券

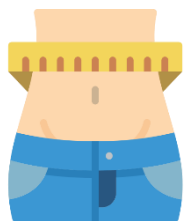
# 抽獎資格

多改善多機會



- 收案診所上傳報名者任一項異常指標數值至少1次，經國健署分析改善者
- 一獎：改善3項(含)以上或糖化血色素者
- 二、三獎及普獎：改善1項→1次抽獎機會  
改善2項→2次抽獎機會  
改善越多抽獎機會越多

## □ 異常指標：



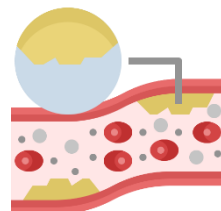
腰圍/BMI



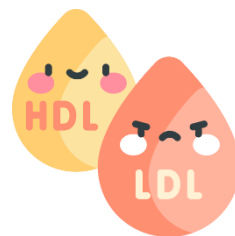
血壓



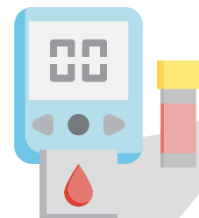
空腹血糖



三酸甘油酯



高(低)密度  
脂蛋白膽固醇



糖化血色素

# 改善標準

- 以報名成功者加入計畫收案時檢驗數值(前測)，比較各項指標最新一次檢驗數值(後測)

條件	指標	收案值(前測值)	最新一次檢驗值(後測值)
1	腰圍或身體質量指數(BMI)	腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ 女性 $\geq 80\text{cm}$ 或BMI $\geq 27$	腰圍：男性 $< 90\text{cm}$ 女性 $< 80\text{cm}$ 或下降 $3\text{cm}$ 或BMI：下降 $\geq 1$ 或降至 $< 27$
	血壓	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$	收縮壓 $< 130\text{mmHg}$ 且舒張壓 $< 85\text{mmHg}$
	空腹血糖	$\geq 100\text{mg/dL}$	$< 100\text{mg/dL}$
	三酸甘油酯	$\geq 150\text{mg/dL}$	$< 150\text{mg/dL}$
	高密度脂蛋白膽固醇(HDL)或低密度脂蛋白膽固醇(LDL)	HDL：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 女性 $< 50\text{mg/dL}$ 或LDL $\geq 130\text{mg/dL}$	HDL：男性 $\geq 40\text{mg/dL}$ 女性 $\geq 50\text{mg/dL}$ 或LDL：下降 $10\%$ 或降至 $< 130\text{mg/dL}$
2	糖化血色素	5.7%~6.4%	下降 $\geq 0.2\%$

# 準得獎人須配合事項

準備好資料



## ■ 一獎、二獎：

提供**改善代謝症候群相關紀錄**(含影片或照片、約50-100字執行健康生活文字紀錄)、參與檢測、出席頒獎典禮分享，並經主辦單位確認方成為得獎人。

## ■ 三獎：

提供**改善代謝症候群相關紀錄**(含影片或照片、約50-100字執行健康生活文字紀錄)，並經主辦單位確認方成為得獎人。



# 活動獎項

大獎等你拿



**1** 首獎30名

**2** 二獎30名

**3** 三獎50名

普獎1000名



Google Pixel 8 Pro



自行車



飛輪健身車



500元電子禮券

# 診所獎勵

一起來參加



5000元



至少10位個案報名

參賽人數前100家

- 診所收案民眾報名人數10(含)人以上，依各診所報名人數排序，前100家診所獎勵5,000元商品券。
- 若超出獎勵總家數，以相同參賽人數的診所進行抽獎。



找的就是你!

# 2024 戰勝代謝症候群 獎勵活動

賺健康 拿AI手機



# 活動Q&A



## Q1.如何報名「2024戰勝代謝症候群」獎勵活動?

若您於**113年7月23日(含)**前已收案至「**全民健康保險代謝症候群防治計畫**」，且同意國民健康署使用上傳至健保雲端的資料進行分析，可直接至「**2024戰勝代謝症候群**」活動報名網頁填寫表單，送出表單後會跳出填寫完成的訊息，經審核報名資格符合者，將收到主辦單位報名成功的簡訊通知。

## Q2.報名成功之後，我需要做什麼事情？

報名成功後，您需維持健康生活型態，與先準備「改善代謝症候群相關紀錄」，含影片(或照片)，及如何執行健康生活之文字紀錄(約50-100字)，如均衡飲食、規律運動、不抽菸、不喝酒等，並積極改善代謝症候群異常指標，將飲食的改變、運動的習慣、前後對比照等過程，做為「改善代謝症候群相關紀錄」，屆時抽中一獎、二獎及三獎之準得獎人，須於通知得獎後1週內提交「改善代謝症候群相關紀錄」，如在指定期間內，無法提供相關紀錄者，得獎資格將會取消，由備取準得獎人進行遞補或從缺。

**Q3.活動進行期間有相關問題，如何聯繫主辦單位？**

**請撥打諮詢專線(02)2211-6322**，或是寄送 email 至 [kidney@tckdf.org.tw](mailto:kidney@tckdf.org.tw)，將有專人協助回覆您！

## Q4. 如果我在報名開始後才加入「全民健康代謝症候群防治計畫」，可以獲得抽獎資格嗎？

只要您於**113年7月23日(含)前**已收案至「全民健康保險代謝症候群防治計畫」，且同意國民健康署使用上傳至健保雲端的資料進行分析之民眾，皆可報名。

報名截止日前，收案診所所有幫報名者上傳**任一項異常指標數值至少1次**（異常指標為腰圍或身體質量指數、血壓、空腹血糖、三酸甘油脂、高密度(或低密度)脂蛋白膽固醇、糖化血色素等），**經國民健康署分析有改善者，可獲抽獎資格。**

前3,000位報名成功者獲得參賽紀念品，歡迎符合資格的您趕快報名，一起來戰勝代謝症候群。



# Q5.如何界定成功改善標準?有改善就有抽獎資格嗎?

1. 根據獎勵活動規則，以報名成功者加入計畫收案時檢驗數值(前測)，比較各項指標(腰圍或身體質量指數BMI、血壓、血糖、三酸甘油脂、高密度脂蛋白膽固醇或低密度脂蛋白膽固醇、糖化血色素)最新一次檢驗數值(113年9月30日(含)前，後測值)，符合改善1項標準項目者即可獲得1次抽獎機會，改善2項可獲得2次抽獎機會，改善越多抽獎機會越多。
2. 獎項分為一、二、三獎及普獎，改善條件(1)3項(含)以上代謝症候群指標或(2)糖化血色素者，方具有一獎抽獎資格，其餘獎項則無此限制。

條件	指標	收案值(前測值)	最新一次檢驗值(後測值)
(1)	腰圍或身體質量指數(BMI)	腰圍男性 $\geq 90$ cm，女性 $\geq 80$ cm 或BMI $\geq 27$	腰圍男性 $< 90$ cm，女性 $< 80$ cm或下降3cm BMI下降1或以上或降至 $< 27$
	血壓	收縮壓 $\geq 130$ mmHg或舒張壓 $\geq 85$ mmHg	收縮壓 $< 130$ mmHg 且舒張壓 $< 85$ mmHg
	空腹血糖	$\geq 100$ mg/dL	$< 100$ mg/dL
	三酸甘油脂	$\geq 150$ mg/dL	$< 150$ mg/dL
	高密度脂蛋白膽固醇(HDL)或低密度脂蛋白膽固醇(LDL)	HDL男性 $< 40$ mg/dL、女性 $< 50$ mg/dL 或LDL $\geq 130$ mg/dL	HDL男性 $\geq 40$ mg/dL、女性 $\geq 50$ mg/dL LDL下降10%或降至 $< 130$ mg/dL
(2)	糖化血色素	5.7%~6.4%	下降0.2%或以上

## Q6.成功改善指標就可以拿獎品嗎?

- 一、成功改善指標者即可獲得抽獎機會，符合改善1項標準項目者即可獲得1次抽獎機會，改善2項可獲得2次抽獎機會，改善越多抽獎機會越多。
- 二、**經主辦單位分析報名者之計畫登錄資料，並產出抽獎名單。於律師的見證下，抽出一獎、二獎、三獎之準得獎人及普獎得獎人，每位報名者不得重複獲獎**，需配合事項如下：
  1. 獎項規定：
    - A. 一獎及二獎之準得獎人須配合主辦單位需提供「改善代謝症候群相關紀錄」，並參與檢測(如量腰圍、體重及血壓)及出席頒獎典禮，依主辦單位安排分享如何健康生活，經主辦單位確認後方可成為得獎人。
    - B. 三獎之準得獎人需提供「改善代謝症候群相關紀錄」，經主辦單位確認後方可成為得獎人。
    - C. 普獎由主辦單位直接將獎品寄出給得獎人。
  2. 抽中一獎、二獎及三獎之準得獎人，須於通知得獎後1週內提交「改善代謝症候群相關紀錄」，如在指定期間內，無法提供相關紀錄者，得獎資格將會取消，由備取準得獎人進行遞補或從缺。
  3. 為保護其他報名者權益，所有資料填寫必須負擔法律責任，如有資料不實、侵犯他人智慧財產權或違反其他相關法令規定者，主辦單位將保留法律追訴權，得獎人未符合活動辦法或經檢舉資料不實且查證屬實者，將予以取消得獎資格，並須繳回獎品。

## Q7. 什麼時候抽獎呢? 如何得知自己是否被抽中?

主辦單位將於11月份在律師的見證下，抽出一獎、二獎、三獎之準得獎人及普獎得獎人，每位報名者不得重複獲獎，並於抽出後發送簡訊通知被抽中者。若您沒有接獲相關聯繫，即代表沒有被抽中喔!

## Q8.收到中獎通知後，我需要做什麼？

1. 中獎通知簡訊中會提供上傳「改善代謝症候群相關紀錄」之連結，點進連結並將已準備好的影片(或照片)以及如何執行健康生活之文字紀錄(約50-100字)上傳至雲端資料夾即可。
2. 一獎及二獎之準得獎人須配合主辦單位需提供「改善代謝症候群相關紀錄」，並參與檢測(如量腰圍、體重及血壓)及出席頒獎典禮，依主辦單位安排分享如何健康生活，經主辦單位確認後方可成為得獎人；三獎之準得獎人需提供「改善代謝症候群相關紀錄」，經主辦單位確認後方可成為得獎人。
3. 抽中一獎、二獎及三獎之準得獎人，須於通知得獎後1週內提交「改善代謝症候群相關紀錄」，如在指定期間內，無法提供相關紀錄者，得獎資格將會取消，由備取準得獎人進行遞補或從缺。

## Q9.如果我是一獎、二獎得獎人，什麼時候會拿到獎品?領取需要提供那些資料呢?

一獎得獎人，將會於頒獎典禮時直接頒發獎品；二獎得獎人，將會於頒獎典禮時頒發兌換券，請得獎者自行前往門市進行兌換。頒獎典禮當天須提供身分證正、反面影本，並於獎品領據上簽名，即可完成得獎流程。

## Q10. 如果我是三獎、普獎得獎人，該怎麼領取獎品呢？

三獎得獎人將於名單公布後，由主辦單位將獎品領據寄給得獎人，得獎人將所需資料備齊並寄回主辦單位，主辦單位收到後會再聯繫廠商，將獎品寄至得獎人之指定地點。

普獎得獎人，主辦單位會直接透過簡訊，寄送數位商品禮券的兌換方式，報名時請務必再次確認手機號碼的正確性，以免喪失您的權益。

## Q11.我獲得獎品之後，需要繳稅嗎？

依中華民國稅法，得獎者須遵守以下規定：  
凡機會中獎獎金或獎品金額超過1,000(含)元以上者，需開立扣繳憑單，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報。

中獎獎金或獎品金額超過20,000(含)元以上者，須繳交10%機會中獎所得稅。

中獎人參加本活動而需支付之任何稅捐係屬得獎人依稅法之規定所需履行之義務，概與主、承辦單位無關，倘有稅務法令適用之爭議者，概由得獎人自行向開徵機關提出申訴。

## Q12. 請問得獎名單何時會公布?

完整得獎名單會在頒獎典禮結束後，儘速公布於「2024戰勝代謝症候群」活動報名網頁，以及「財團法人腎臟病防治基金會」網站上。



促進健康 Promotion,  
預防疾病 Prevention,  
安全防護 Protection,  
共同參與 Participation,  
夥伴合作 Partnership!

民眾為中心的照顧  
Person-centred Care



民眾參與  
Person engagement  
民眾增能  
Person empowerment

健康好幫手! 守護國民 促進健康!