

健康達人挑戰賽(CBHS)簡章

一、 目標:

「健康達人挑戰賽(CBHS→Challenge to Be a Health Smart)」是以協助民眾從養成簡單的規律運動與生理量測基本習慣開始，產生重視後再行逐步深化其他項目的健康促進為目標。

二、 訴求:

人人養成取得「A.每天超過7,000步；B.經常量測血壓或體重；C.上App看成績」這三項指標的規律習慣，數據都以手機上傳健康雲，至少從每月都達到各≥12天以上的規律性「均標」為起點，並以連續三個月為檢視養成規律習慣與否的指標。

三、 參加辦法:

1. 各企業組織大隊參賽，每人500元的報名費應由參賽同仁自行負擔，再統籌由大隊向主辦單位辦理報名繳費；每一個參賽大隊以25-30人為限，選定一人為推廣人，並自訂大隊名稱，以利大隊間的比賽；
2. 每個大隊內的參賽者皆須組成小群組(每一個群組7-10人)，並選定群組名稱；

四、 比賽規則:

1. 每一參賽大隊應從主辦單位推薦的健康雲系統服務業者中選擇一家，此服務費由主辦單位支付，參賽者須下載與登錄該業者的手機APP，主辦單位將在收到報名後推薦。
2. 賽程中的規律性成績採動態公布，參賽者/參賽大隊隨時都可以上手機APP與健康雲查詢即時規律性天數的成績與排名，相互激勵爭取達標。

五、 報名、費用與服務:

1. **報名截止日:** 本CBHS各期比賽的每期報名截止日、大隊數限額、開賽日、表揚獎勵活動等資訊與日期將公佈於主辦單位:台灣健康運動聯盟(健盟)的官網:<http://thma.taipei/>
2. 每期正式比賽為三個月，主辦單位於每期開賽日前一週在官網公布參賽大隊名單。
3. **參賽審查:** 報名時須提供報名表(附件)與企業/大隊資料，參賽企業提供的獎勵金是重要甄選指標。
4. **報名費:**每人每期報名費NT\$500，由參賽大隊統一於開賽日前十天向主辦單位匯款，不受理個人報名與匯款。

五、 表揚獎勵: 以上所有參賽者在三個月賽期中每個月都達標時，皆將獲公開表揚，獎金由參賽企業交付主辦單位，在表揚獎勵活動中公開頒發，受獎者皆須開立領據。參賽者皆以每月達成下列 A.B.C.三項之「達標天數」為指標，評定達標等級，但不計名次：

A項: 每月APP登入天數；

B項: 每月步數達標天數，以上傳健康雲的「日行7,000步」為達標；

C項: 每月血壓或體重量測天數，採合併計算，當天兩者都量測並上傳則算兩天。

1. 健康達人金、銀、銅獎標準:

頂標: 當月A/B/C三項皆累積 ≥ 20 天為頂標，連續3個月達標即獲”健康達人金獎”，

高標: 當月A/B/C三項皆累積 ≥ 16 天為高標，連續3個月達標即獲”健康達人銀獎”，

均標: 當月A/B/C三項皆累積 ≥ 12 天為均標，連續3個月達標即獲”健康達人銅獎”。

2. 金、銀、銅獎獎勵辦法:

健康達人金獎: 每人頒發新台幣1,000元獎金及獎狀一張；

健康達人銀獎: 每人頒發新台幣750元獎金及獎狀一張；

健康達人銅獎: 每人頒發新台幣500元獎金及獎狀一張；

- 3.** 建議盡量由各單位的職護、人資、環安等同仁擔任推廣人，每位推廣人所照顧的大隊數以三個為限，每次賽程結束後辦理表揚獎勵活動時，將依每位推廣人所輔導之各個大隊的總達標成績(依比率計)公布，凡大隊參賽人有六成以上達某一達標層級時，即授予各該達標層級(頂/高/均標)的「健康天使」榮銜與獎金，主辦單位更將考核績優者，遴聘為CBHS新參賽單位的輔導員，此輔導工作以不影響現職工作，並以經驗傳承為主任務。
- 4.** 獎金與表揚獎勵活動費等由參賽企業或單位提供，交由主辦單位處理，每位參賽者達最基本的均標時，即可獲得與報名費同額的500元獎金，高標者750元，頂標者1,000元，而參賽所獲得之最珍貴健康，與健康雲、表揚獎勵等服務皆屬額外收穫。

七、器材功能與選擇:

為確保量測數據的順利傳輸，主辦單位將推薦能順利串接數據的藍牙血壓計與藍牙體脂計的不同品牌供參賽單位自行採購，也爭取低於市價接受代辦團購服務。

八、經費與使用規劃:

本計畫期能找出領頭羊，營造社會風氣，引爆趨勢，未提供配合參賽人獎勵金的企業可能被割愛，本於「目標設定+群組影響力+組織督促+獎金+榮譽」等社會科技(Social Technology)之理論與架構下的設計，期能讓參賽人達成新習慣的養成，並爭取哈佛大學「全球健康計畫」將台灣的成功案例納入全球推廣。

企劃: 台灣健康運動聯盟 理事長:高俊雄 秘書長: 張東洋

連絡電話& Line ID: 0939-908168 日期:中華民國114年2月10日