

「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

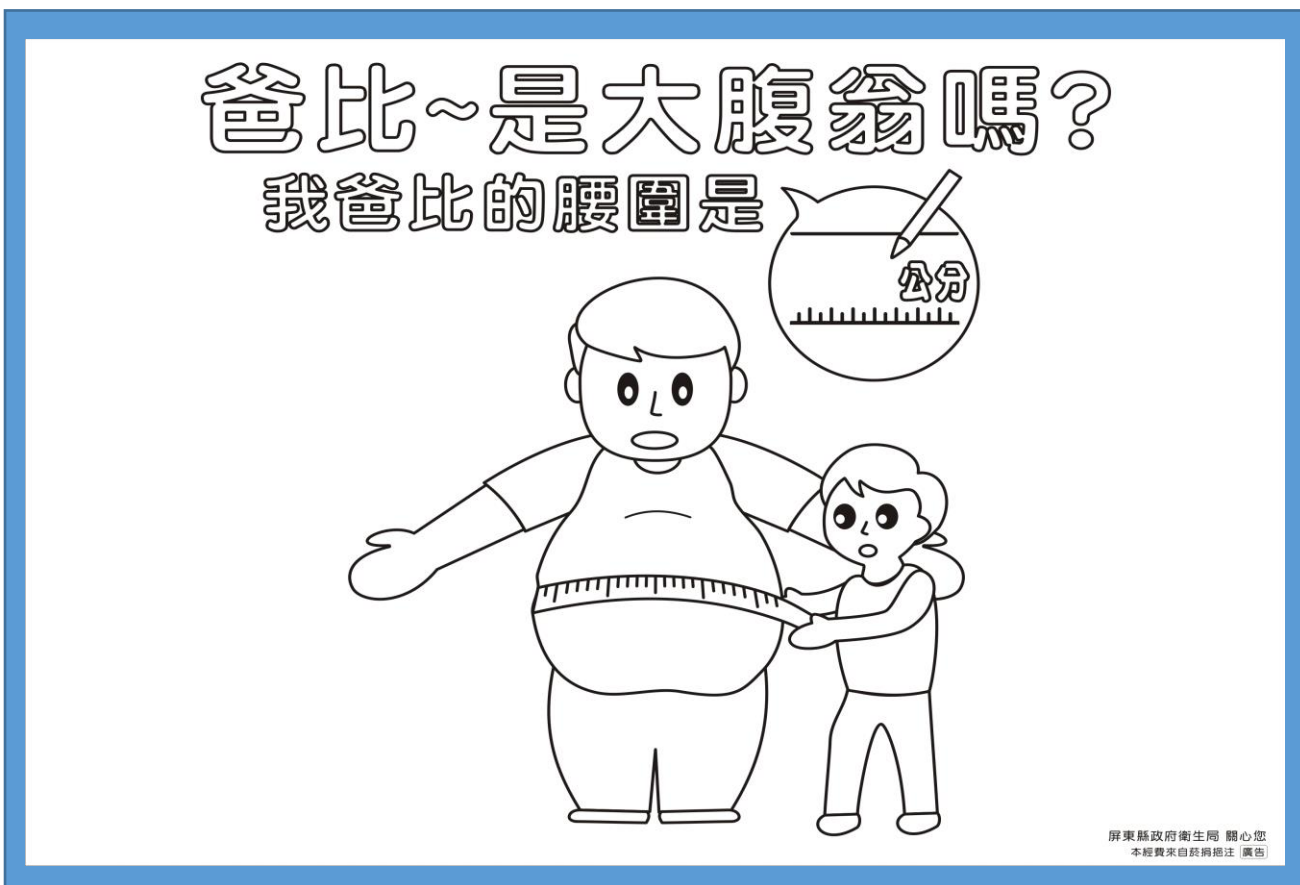
(二)電話：(08)7370002 轉 150-155。

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)	<input type="checkbox"/> 幼兒園 <input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 國中組 <input type="checkbox"/> 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	<p>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。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 衛生局服務台</td> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> _____ 鄉鎮衛生所掛號台</td> </tr> </table> <p>注意:領取時間均同步在(7 月 17 日至 28 日)下午 4 時至 5 時。</p>			<input type="checkbox"/> 衛生局服務台	<input type="checkbox"/> _____ 鄉鎮衛生所掛號台
<input type="checkbox"/> 衛生局服務台	<input type="checkbox"/> _____ 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。