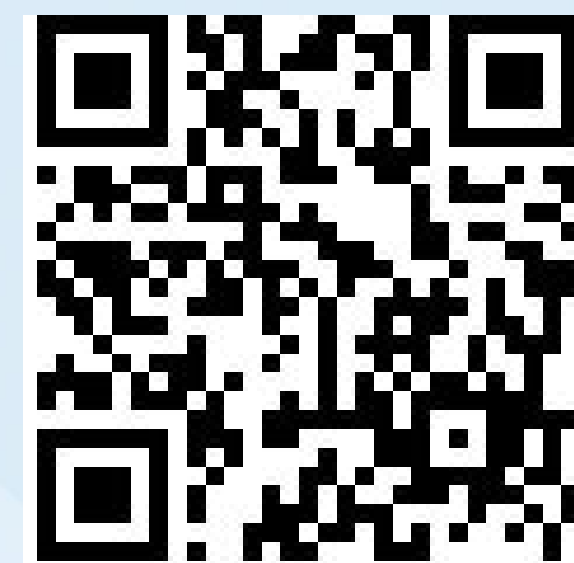


# 2026 逆轉代謝 健康加值 三高out 健康in

請掃描! 或於聊天室連結簽到

## 獎勵活動線上說明會

主持人:王瑜欣 副教授



## 議程

12:00-12:30

報到

12:30-12:35 ( 5分鐘)

國健署長官致詞

12:35-12:45 (10分鐘)

獎勵活動方案簡介

12:45-12:50 ( 5分鐘)

常見問題說明 ( FAQ )

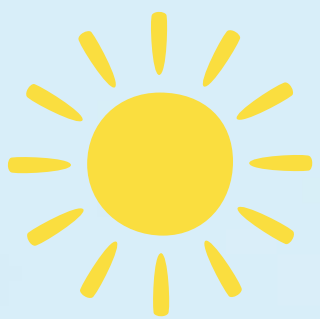
12:50-13:05 (15分鐘)

綜合討論QA時間

13:05-

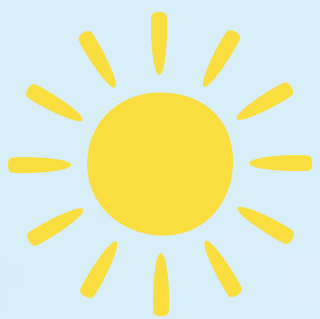
散會





# 獎勵活動方案簡介





# 獎勵活動

**活動期間** 115年7月1日至115年9月30日止。

## 報名資格

✱ 符合資格者：

- 於115年7月23日(含)前已由醫療院所收案至「代謝症候群防治計畫」；且於115年1月1日(含)前尚未結案；
- 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。



# 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115年9月30日(含)前、後測值

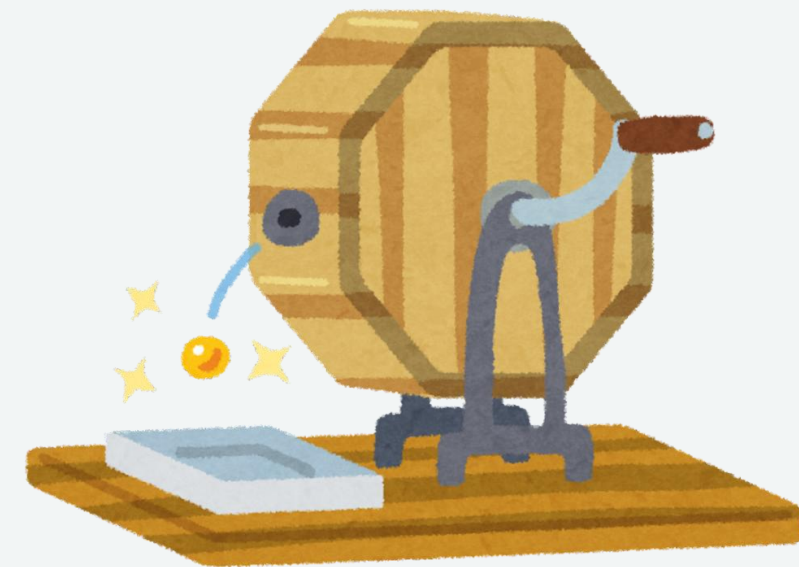
| 條件 | 指標                                | 前測值                                                                               | 後測值                                                                      |
|----|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 腰圍或身體質量指數(BMI)                    | 腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$<br>女性 $\geq 80\text{cm}$<br>或BMI $\geq 27$               | 腰圍：降至標準內(男 $< 90$ ，女 $< 80$ )或下降3cm<br>BMI：下降 $\geq 1$ 或降至 $< 27$        |
|    | 血壓                                | 收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$<br>或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$                            | 收縮壓 $< 130\text{mmHg}$<br>且舒張壓 $< 85\text{mmHg}$                         |
|    | 飯前血糖                              | $\geq 100\text{mg/dL}$                                                            | $< 100\text{mg/dL}$                                                      |
|    | 三酸甘油酯                             | $\geq 150\text{mg/dL}$                                                            | $< 150\text{mg/dL}$                                                      |
|    | 高密度脂蛋白膽固醇(HDL)<br>或低密度脂蛋白膽固醇(LDL) | HDL：男性 $< 40\text{mg/dL}$<br>女性 $< 50\text{mg/dL}$<br>或LDL $\geq 130\text{mg/dL}$ | HDL：降至標準內(男 $\geq 40$ ，女 $\geq 50$ )<br>LDL：下降10%或降至 $< 130\text{mg/dL}$ |
| 2  | 糖化血色素                             | 5.7%~6.4%                                                                         | 下降0.2%以上或 $< 5.7\%$                                                      |



# 抽獎資格

報名截止前，**由醫療院所上傳過至少1次異常指標數值**（如腰圍、BMI、血壓、血糖、血脂等），且經國健署分析有改善者。

- 健康達成獎(一獎)：改善3項(含)以上或糖化血色素者
- 健康精進獎(二獎)、健康養成獎(三獎)及健康參與獎(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



# 豐富三大好禮

## 三高OUT 健康IN

### 第一類：早鳥好禮



### 第二類：健康改善抽獎



### 第三類：數位社群互動



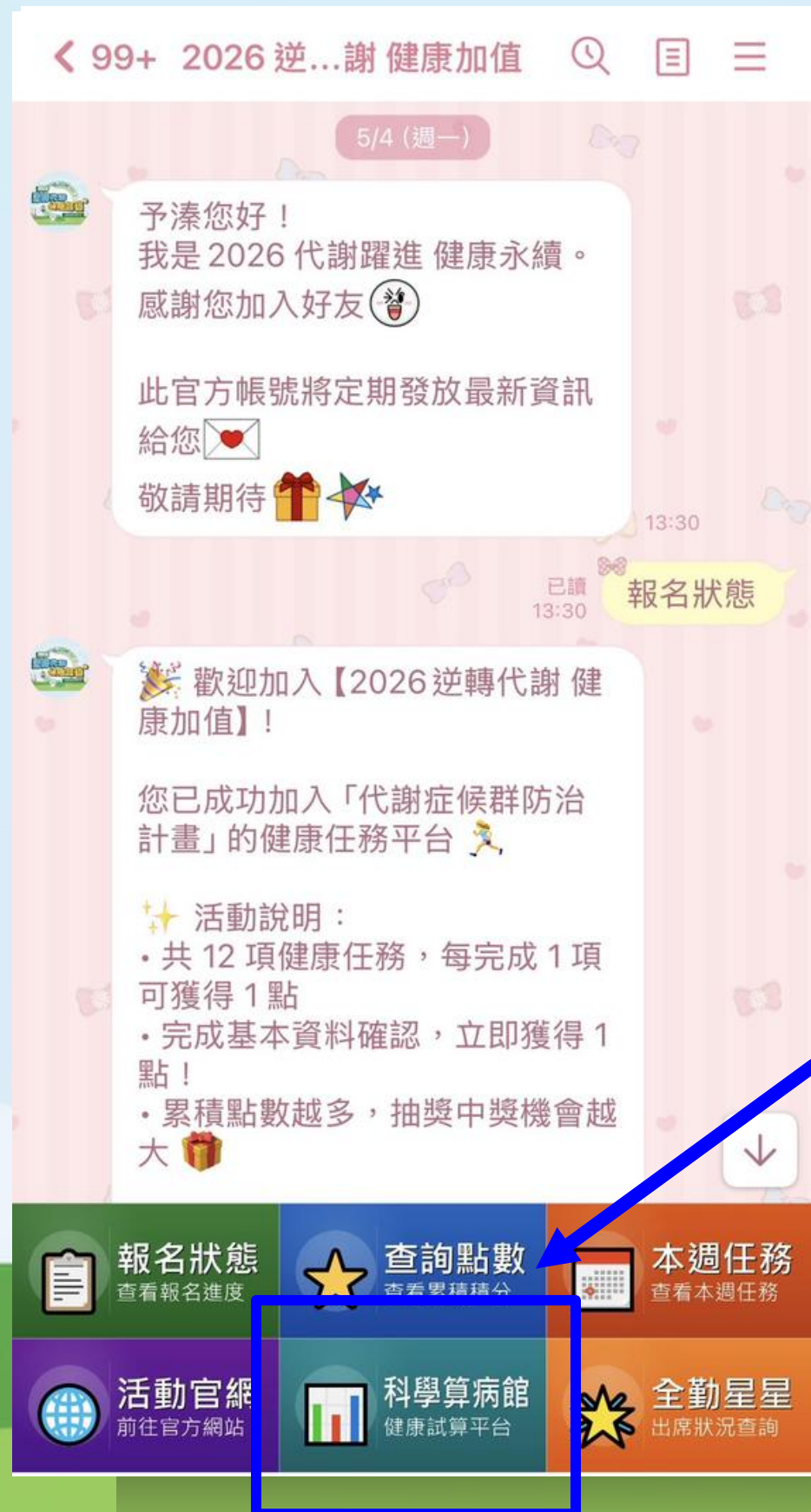
# 獎項(活動)

一、二、三和普獎皆會在律師見證下抽出!

| 獎項                                                                                            | 品項                  | 名額    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 第一類                                                                                           |                     |       |
| 早鳥獎(健康先鋒獎)                                                                                    | 商品卡(100元)           | 3500名 |
| 第二類                                                                                           |                     |       |
|  一獎(健康達成獎)  | 新型智慧手機(市價約50,000元)  | 30名   |
|  二獎(健康精進獎) | 智慧型穿戴裝置(市價約15,000元) | 40名   |
|  三獎(健康養成獎) | 健康管理包(市價約5,900元)    | 50名   |
| 普獎(健康參與獎)                                                                                     | 商品卡(500元)           | 100名  |



# 獎項(數位社群)



| 獎項                | 品項        | 名額   | 任務                                         |
|-------------------|-----------|------|--------------------------------------------|
| 第三類(加入LINE官方帳號)   |           |      |                                            |
| 健康互動獎             | 商品卡(999元) | 500名 | LINE官方帳號任務累積點數高低排序，取前500名。                 |
| 健康全勤獎             | 商品卡(50元)  | 800名 | 分成兩階段(8/3-8/30,8/31-9/27)各四週，共八週。          |
| 健康探索獎             | 商品卡(200元) | 200名 | 9/30前完成「科學算病館」慢性風險評估試算，並將報告截圖回傳LINE官方帳號。   |
| 第三類(不須加入LINE官方帳號) |           |      |                                            |
| 健康倡議獎             | 商品卡(500元) | 50名  | 7/1-8/30發布公開貼文+指定文字。目標:集滿5個讚，截圖上傳Google表單。 |



# 感謝您的推動：醫療院所專屬活動推廣獎

## 條件一

**基本門檻 -**  
每家院所參賽人數須達  
**10人(含)以上。**

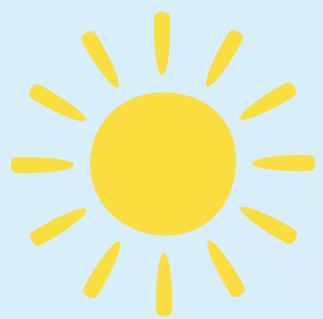
 **6,000元**  
**商品卡**

## 條件二

**獲獎排序 -**  
依據院所參賽人數  
由高至低排序，選出  
**全國前 100 家**  
積極推動之醫療院所。

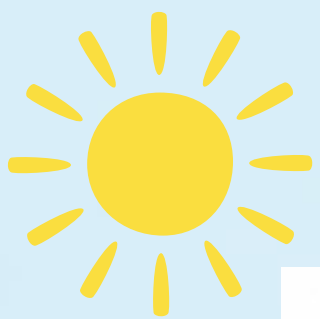
若最後一名人數相同，將由主辦單位以抽籤方式決定獲獎機構。





# 報名與獲獎 注意事項





# 個案報名流程

## 第一步：檢查資格

7/23 前，已加入「代謝症候群防治計畫」

☐ 未加入（連結尋找診所）

## 第二步：填寫線上報名表



2026年9月30日前



輸入姓名



輸入身份證號



我已閱讀並同意  
隱私權協議

## 第三步：提交並等待資格審核



系統處理中

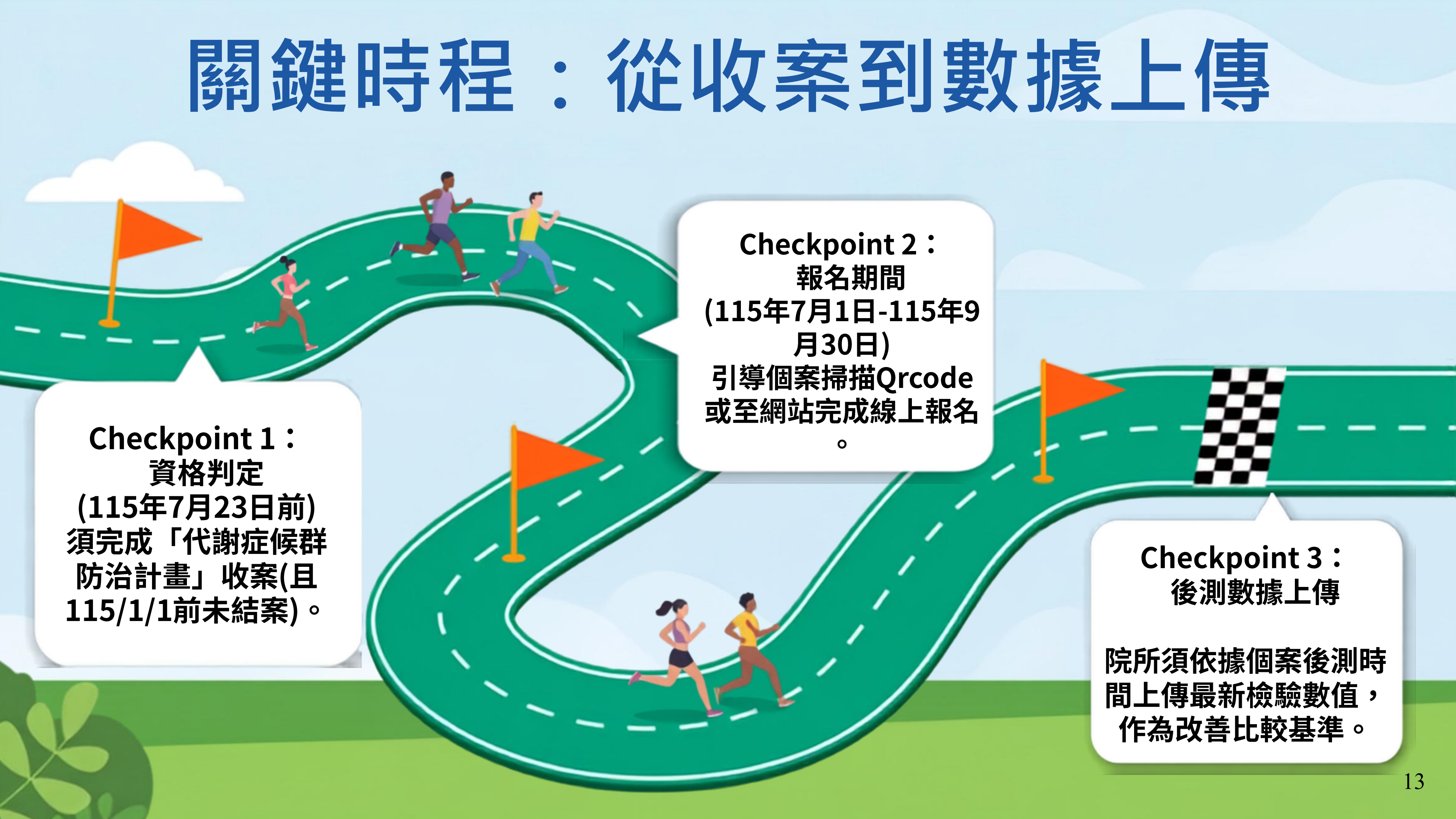


簡訊通知審核結果





# 關鍵時程：從收案到數據上傳

The background of the slide features a stylized illustration of a green, winding track with white dashed lines. Three runners are shown at different points along the track: one at the top left, one in the middle right, and one at the bottom. There are three orange flags on poles placed along the track. A checkered flag is visible at the end of the track on the right side. The sky is light blue with soft white clouds, and there are green bushes in the bottom left corner.

**Checkpoint 1：**  
**資格判定**  
**(115年7月23日前)**  
**須完成「代謝症候群**  
**防治計畫」收案(且**  
**115/1/1前未結案)。**

**Checkpoint 2：**  
**報名期間**  
**(115年7月1日-115年9**  
**月30日)**  
**引導個案掃描Qrcode**  
**或至網站完成線上報名**  
**。**

**Checkpoint 3：**  
**後測數據上傳**

院所須依據個案後測時  
間上傳最新檢驗數值，  
作為改善比較基準。

# 協助中獎個案得到獎項

一、二獎準得獎人必須經由原收案院所驗證，方可正式得獎！



Step1:

個案接獲通知&繳交心得

一、二、三等獎及普獎之準得獎人接獲通知後1週內，須交100字「我的改善代謝症候群健康心得(行動)」



Step2:

個案須返回原醫療院所檢測，由醫護人員進行實體指標檢測。

屆時我們將透過 Email寄送檢測表單至各單位，屆時再麻煩各單位同仁協助將掃描檔回傳。

未侵入性之檢測

身高、體重、血壓、腰圍



# 宣傳品

## 立牌



## 海報



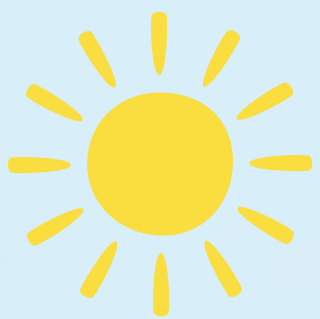


## 活動網站QRcode



## 醫療院所社群 QRcode

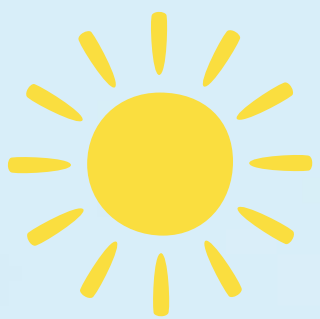




# 報名活動網站介紹







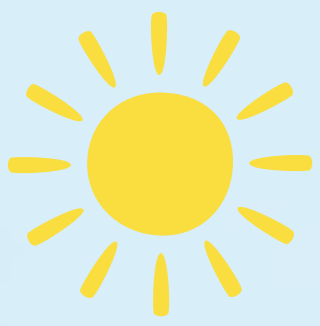
# 常見問題說明（FAQ）



# 活動參加疑問相關



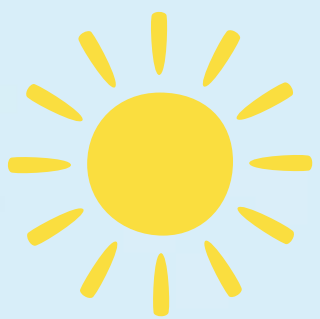




# 報名相關

## 如何報名「2026逆轉代謝 健康加值」獎勵活動？

於**115年7月23日（含）前**已收案至「**代謝症候群防治計畫**」，且於**115年1月1日（含）前**尚未結案，並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，皆可至活動網站或掃 QR Code 進行線上報名。經審核報名資格符合者，將收到主辦單位簡訊通知。



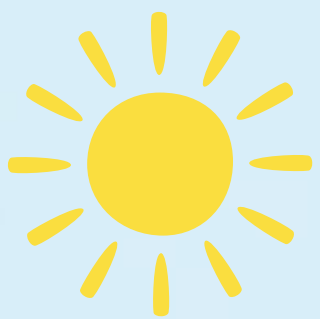
# 報名相關

## 報名成功之後，我需要做什麼事情？

請準備「**我的改善代謝症候群健康心得（行動）**」：以文字簡述您如何實踐健康生活、改善代謝症候群，字數須達100字，需具體描述所採取的行動（如每週運動次數、控制飲食內容等），避免空泛敘述。

屆時抽中健康達成獎（一獎）、健康精進獎（二獎）、健康養成獎（三獎）之準得獎人，須於通知得獎後 1週內提交此紀錄；逾期未提供者，得獎資格將取消，由備取者遞補或從缺。





## 報名相關

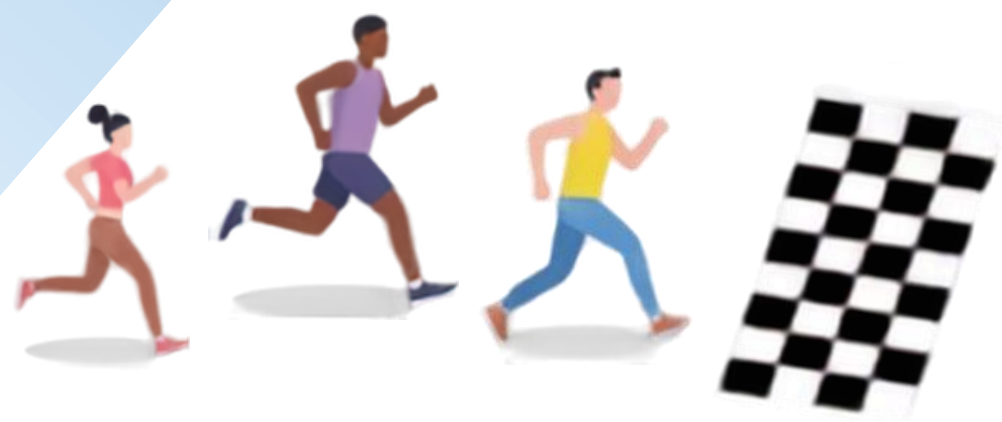
一定要加入LINE官方帳號才算報名成功嗎？

不一定喔！只要透過活動網站或掃QR Code完成報名，並收到主辦單位簡訊通知報名資格符合，即算成功報名。

不過，我們非常鼓勵您加入活動LINE官方帳號！除了即時接收最新消息，還能透過互動任務學習代謝症候群防治、飲食管理、運動習慣等實用知識。完成互動任務有機會獲得「健康互動獎」、持續完成任務有機會獲得「健康全勤獎」、至科學算病館評估慢性病風險還可參加「健康探索獎」，一邊學習一邊拿好禮！😊

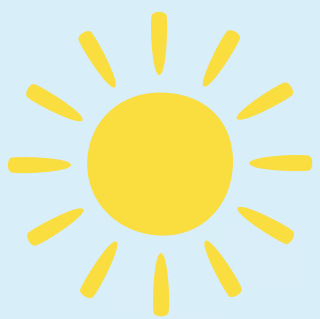






# 抽獎與得獎相關



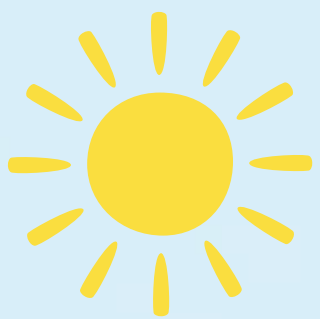


## 成功改善指標就可以拿獎品嗎？

以報名成功者加入計畫收案時的檢驗數值（前測），比較各項指標（腰圍或 BMI、血壓、飯前血糖、三酸甘油酯、HDL或 LDL、糖化血色素）最新一次檢驗數值（115年9月30日前，後測值）。

符合改善1項指標即可獲得1次抽獎機會，改善2項可獲得2次，改善越多、抽獎機會越多。



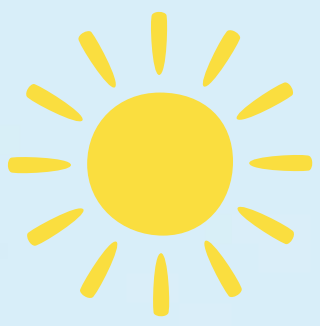


## 什麼時候抽籤呢?如何得知自己是否被抽中?

主辦單位將於11月份於律師見證下，抽出健康達成獎（一獎）、健康精進獎（二獎）、健康養成獎（三獎）及健康參與獎（普獎）之準得獎人。每位報名者以正取資格為優先，僅能成為一項獎項之準得獎人，備取不視為中獎。**抽出後將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！







## 請問得獎名單何時會公布？

主辦單位將於11月份於律師見證下，抽出健康達成獎（一完整得獎名單會在抽獎後儘速公布於「2026 逆轉代謝 健康加值」活動報名網頁及LINE官方帳號。





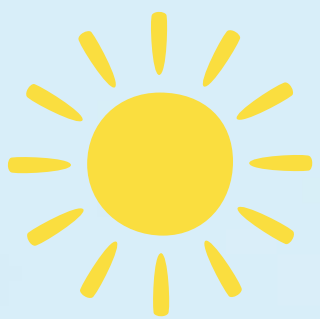
# 聯繫我們



您可以透過以下任一方式聯繫，將有專人協助回覆：

- 於 **LINE官方帳號**輸入您的問題，工作人員會盡速回覆您！
- 撥打諮詢專線 **(03)2118999 轉 3244 楊小姐**
- 寄送 Email 至 **[cgust.meta2026@gmail.com](mailto:cgust.meta2026@gmail.com)**





# 綜合討論&QA時間





# 謝謝聆聽

## 你我同心 健康同行