

「2026 逆轉代謝 健康加值」獎勵活動方案

1150616 核定

壹、活動說明

國民健康署自 111 年推動「代謝症候群防治計畫」，幫助代謝症候群個案做好自我健康管理，降低引發慢性疾病的風險。為提升代謝症候群防治計畫收案個案之參與意願與自我健康管理動機，鼓勵持續落實健康生活型態並改善相關健康指標，國民健康署透過多元宣導及健康促進衛教，以獎勵機制促進個案實際改善各項健康指標，並邀請個案分享個人實際健康生活的經驗，期望以真實案例，激發更多人採取行動，邁向健康人生。

貳、主辦單位

衛生福利部國民健康署委託長庚學校財團法人長庚科技大學辦理。

參、活動期間

115 年 7 月 1 日至 115 年 9 月 30 日止。

肆、報名資格

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，皆可報名參加本活動。

報名截止日前，由收案醫療院所上傳過至少 1 次異常指標數值（含腰圍或身體質量指數 BMI、血壓、空腹血糖、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇或低密度脂蛋白膽固醇、糖化血色素等）者，經國民健康署分析有改善者，即具抽獎資格。

伍、報名方式

參加者應於 115 年 7 月 1 日至 115 年 9 月 30 日，掃描 QR code (圖 1)或至活動網站完成線上報名。報名完成後，由主辦單位進行資格審查，經審查符合資格者，以簡訊通知報名結果。

- 活動網站：2026 逆轉代謝 健康加值活動網站
<https://metabolicsyndrome-cgust-website.vercel.app/>
- 活動網站 QRcode(圖 1)



陸、獎項與活動規則

本活動設有三大獎勵，包括早鳥好禮、健康改善抽獎及數位社群互動。

一、早鳥好禮

(一) 健康先鋒獎：商品卡 100 元 (3,500 名)。

(二) 活動規則：

於活動期間內完成線上報名且經審查符合資格者，成功報名前 3,500 名頒發商品卡 100 元。

二、健康改善抽獎

(一) 獎項

1. 一獎：健康達成獎 (30 名)

獎品：新型智慧手機乙部(參考市價：約新臺幣 50,000 元)。

2. 二獎：健康精進獎 (40 名)

獎品：智慧型穿戴裝置乙個(參考市價：約新臺幣 15,000 元)。

3. 三獎：健康養成獎 (50 名)

獎品：健康管理包乙組(參考市價：約新臺幣 5,900 元)。

4. 普獎：健康參與獎 (100 名)

獎品：500 元商品卡乙張。

(二) 抽獎方式

1. 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、三酸甘油酯、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(115 年 9 月 30 日(含)前，後測值)，符合改善 1 項指標項目者即可獲得 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)，改善條件為 (1)3 項(含)以上代謝症候群指標或(2)糖化血色素者，方具有健康達成獎(一獎)抽獎資格，其餘獎項則無此限制。各指標改善標準如下：

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 ≥ 27	腰圍男性 $< 90\text{cm}$ ，女性 $< 80\text{cm}$ ；或下降 3cm BMI 下降 1 或以上或降至 < 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 $< 85\text{mmHg}$
	飯前血糖	$\geq 100\text{mg/dL}$	$< 100\text{mg/dL}$
	三酸甘油酯	$\geq 150\text{mg/dL}$	$< 150\text{mg/dL}$

條件	指標	收案值(前測值)	最新一次檢驗值(後測值)
	高密度脂蛋白膽固醇(HDL)或低密度脂蛋白膽固醇(LDL)	HDL 男性<40mg/dL、女性<50mg/dL 或 LDL $\geq$ 130mg/dL	HDL 男性 $\geq$ 40mg/dL、 女性 $\geq$ 50mg/dL LDL 下降 10%或降至 <130mg/dL
(2)	糖化血色素	5.7%~6.4%	下降 0.2%或以上，或 <5.7%

(三)抽獎資格

- 健康達成獎抽獎資格符合下列條件之一者：
 - 改善 3 項（含）以上代謝症候群指標。
 - 糖化血色素達改善標準。
- 健康精進獎、健康養成獎及健康參與獎改善 1 項（含）以上健康指標即可具備抽獎資格。

(四)抽獎作業

- 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。符合抽獎資格者將依規則排序，由排序名單依序遞補。若同一參加者同時具備多項獎項之備取資格，則以最先遞補者為準，其他備取資格不再生效，需配合事項如下：
- 抽獎獎項規定
 - 抽中健康達成獎(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，須於通知得獎後 1 週內提交「我的改善代謝症候群健康心得(行動)」。
 - 且健康達成獎(一獎)及健康精進獎(二獎)之準得獎人，須親臨收案醫療院

所進行指標檢測(如量腰圍、體重及血壓)，經主辦單位確認後方可成為得獎人，如在指定期間內，無法提供參與檢測之相關紀錄者，將取消得獎資格，由備取準得獎人進行遞補或從缺。抽中普獎得獎人，主辦單位直接寄送獎品予得獎人。

(2) 「我的改善代謝症候群健康心得(行動)」乃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。若有參與 LINE 官方帳號活動，並確實進行 1 次「我的改善代謝症候群健康心得(行動)」心得回饋者，抽中獎項後得免再次提供「我的改善代謝症候群健康心得(行動)」。

(3) 健康達成獎(一獎)得獎人須至主辦單位指定之日期及地點領取獎品，並當場完成以下程序：

A.填寫並簽署扣繳憑單。

B.提供身分證影本(供報稅使用)。

C.由主辦單位依法代扣 10%稅金(將列入您年度綜合所得)。

D.若需委託他人代領，應出具委託書並附上雙方簽名與證件影本。

E.預計將於台北與台中各辦理至少一次現場領取，實際時間與地點將另行通知。

(4) 健康精進獎(二獎)、健康養成獎(三獎)須完成以下程序：

A.填寫並簽署扣繳憑單。

B.提供身分證影本(供報稅使用)。

C.請於收到簽收單及簽署後於 5 個工作天內寄回(以郵戳日期為準)，以完成領獎程序。寄送地址將隨簽收單或收據一併提供，請務必詳閱通知內容。若逾期未寄回，將視同自動放棄獎項，主辦單位將由備取者依序遞補，恕不另行通知。

(5) 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，主辦單位保有最終審查、得獎資格認定與活動解釋之權利。如因不可抗力因素導致活動無法如期執行，主辦單位有權調整或取消活動，相關變更將另行公告。

(6) 依中華民國稅法，得獎者須遵守以下規定：

A. 凡機會中獎獎金或獎品金額超過新臺幣(以下同)1,000 元(含)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。

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

C. 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。

三、 數位社群互動

一、本類獎項參加者須成功報名，並需加入本活動 LINE 官方帳號，並完成指定任務，方具獲獎資格。

(一) 健康互動獎

1. 獎品：商品卡 999 元 (500 名)。

2. 活動規則：

於 LINE 官方帳號，完成指定任務累積點數，每完成 1 項任務可獲得 1 點。依累積點數高低排序，取前 500 名。如遇累積點數相同者，以較早完成者為優先。

(二) 健康全勤獎

1. 獎品：商品卡 50 元 (800 名)。

2. 活動規則：

於 LINE 官方帳號，連續 4 周完成指定 4 項任務，各階段每週任務皆完成者，依系統紀錄完成時間排序，各取前 400 名。

■ 第一階段：115 年 8 月 3 日至 8 月 30 日。

■ 第二階段：115 年 8 月 31 日至 9 月 27 日。

(三) 健康倡議獎

1. 獎品：商品卡 500 元（50 名）。

2. 活動規則：

參加者於 115 年 7 月 1 日至 8 月 30 日期間，於個人 Facebook 或 Instagram 公開發布指定貼文內容，並依規定回傳貼文連結及截圖。經審查符合規定者，依按讚數高低排序，錄取 50 名，如遇按讚數相同者，以較早完成回傳者優先。

(四) 健康探索獎

1. 獎品：商品卡 200 元（200 名）。

2. 活動規則：

參加者於 115 年 7 月 1 日至 9 月 30 日期間，完成科學算病館慢性病風險評估後，於 9 月 30 日前回至 LINE 官方依規定完成回報及回傳報告截圖，即可參加抽獎。

柒、醫療院所獎勵

一、醫療院所活動推廣獎

(一) 獎品：商品卡 6,000 元（100 家）。

(二) 活動規則：

1. 為獎勵醫療院所積極推動本計畫，主辦單位將依據醫療院所參賽人數進行排序，選出前 100 家醫療院所進行獎勵（每家參加人數須達 10 人以上）。
2. 若最後一名有多家醫療院所參賽人數相同，則由主辦單位以抽籤方式決定獲獎機構。
3. 醫療院所活動推廣獎勵家數依活動獎勵費用實際支用情形酌予酌勻增額調整。

柒、活動獎勵總表

獎項名稱	名額	資格條件	獎品	領取方式
早鳥好禮				
健康先鋒獎	3,500 名	成功報名前 3,500 名	商品卡 100 元	電子寄送
健康改善抽獎				
健康達成獎	30 名	改善 3 項以上代謝指標或糖化血色素(可抽獎)	新型智慧手機(市價約 50,000 元)	現場領取
健康精進獎	40 名	改善 1 項(含)以上代謝指標(可抽獎)	智慧型穿戴裝置(市價約 15,000 元)	寄送
健康養成獎	50 名	改善 1 項(含)以上代謝指標(可抽獎)	健康管理包(市價約 5,900 元)	寄送
健康參與獎	100 名	改善 1 項(含)以上代謝指標(可抽獎)	商品卡 500 元	電子寄送
數位社群互動				
健康互動獎	500 名	完成 LINE 官方帳號任務點數前 500 名多者。	商品卡 999 元	電子寄送
健康全勤獎	800 名	完成 LINE 官方帳號，階段期間內，連續 4 週任務完成指定任務者之各前 400 名。	商品卡 50 元	電子寄送

獎項名稱	名額	資格條件	獎品	領取方式
健康倡議獎	50 名	於個人社群平台（如 IG、FB）發布指定內容，並統一標記活動主題標籤及網址	商品卡 500 元	電子寄送
健康探索獎	200 名	完成科學算病館之慢性病風險評估，並於 Line 社群中回報已完成。(可抽獎)	商品卡 200 元	電子寄送
醫療院所獎勵				
醫療院所活動推廣獎	100 家	院所參賽人數進行排序，選出前 100 家	商品卡 6,000 元	寄送

捌、獎項執行注意事項

一、健康互動獎任務說明

- (一) 互動任務說明：活動共設有 13 項互動任務(含初次加入 LINE 官方帳號並完成身分確認問卷)，每完成一項任務即獲得 1 點點數。
- (二) 透過 LINE 官方帳號並完成問卷回覆、閱讀指定衛教圖卡並以配對、排序及選擇題作答，以及觀看指定衛教影片並完成選擇題回覆，每週相關任務內容與點數規則如下：

項次	發布任務日期 (暫定)	互動方式	主題內容
任務 1	7 月 6 日(一)	衛教圖卡＋配對	五大警戒指標
任務 2	7 月 13 日(一)	衛教圖卡＋選擇題	減鹽烹飪技巧
任務 3	7 月 20 日(一)	衛教圖卡＋排序	身體活動強度

項次	發布任務日期 (暫定)	互動方式	主題內容
任務 4	7 月 27 日(一)	衛教圖卡＋選擇題	腰圍量測方法
健康全勤獎第一階段			
任務 5	8 月 3 日(一)	看影片＋選擇題	健康外食技巧
任務 6	8 月 10 日(一)	衛教圖卡＋排序	標準血壓量測方法
任務 7	8 月 17 日(一)	衛教圖卡＋選擇題	我的餐盤
任務 8	8 月 24 日(一)	衛教圖卡＋選擇題	選擇好的油脂
健康全勤獎任務第二階段			
任務 9	8 月 31 日(一)	衛教圖卡＋配對	食物代換
任務 10	9 月 7 日(一)	看影片＋選擇題	檢吃動健康拳
任務 11	9 月 14 日(一)	衛教圖卡＋排序	認識升糖指數
任務 12	9 月 21 日(一)	心得回饋「我的改善代謝症候群健康心得(行動)」(100 字)	健康生活紀錄

＊本活動之每週任務內容與時程，主辦單位保留視狀況彈性微調之權利，最新任務請依本活動 LINE 官方帳號公告為準。

(三)「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。

(四)點數統計截止日為 115 年 9 月 27 日(日)，依完成點數多寡及於 LINE 上完成任務之時間順序排序，選出前 500 名參與者，並由主辦單位直接提供商品卡予得獎人。

二、健康全勤獎任務說明

(一) 參加資格：參加者須加入「2026 逆轉代謝 健康加值」LINE 官方帳號。

(二) 活動期間：

第一階段：2026 年 8 月 3 日至 8 月 30 日（共 4 週）；

第二階段：2026 年 8 月 31 日至 9 月 27 日（共 4 週）

(三) 獎勵資格：每週任務均完成者，依後台系統紀錄排序，各階段取前 400 名，由主辦單位發送商品卡予得獎者。

三、健康倡議獎任務說明

(一) 自 115 年 7 月 1 日起，在您個人的 Facebook 或 Instagram 帳號上，公開發布一篇包含指定文字、活動網址及主題標籤（Hashtag）的貼文。每人限提交 1 次。

(二) 指定貼文內容：

健康從今天開始  拒絕健檢紅字！

 規律運動

 吃得健康

 定期檢查

✦ 三高 OUT 健康 IN ✦ 逆轉代謝賺健康拿大禮！

獎勵活動報名點這裡

<https://metabolicsyndrome-cgust-website.vercel.app>

#2026 逆轉代謝健康增值

#國民健康署

#代謝症候群防治計畫

(三) 回傳機制：參賽者須於 115 年 8 月 1 日至 8 月 30 日 23 時:59 分前，將「貼文公開連結」及「截圖貼文畫面」（須清晰包含貼文帳號、內容與按讚數）透過報名活動網頁之 Google 表單上傳提交。表單將於截止時間屆滿時準時關閉，逾時不予受理。

(四) 主辦單位依上傳之截圖畫面所顯示之「按讚數」為最終依據，且按讚數須達 5 個（含）以上方具列入排序之資格。依合格者之截圖按讚數由高至低進行排序，依序錄取獲獎名額。若遇按讚數相同時，以「較早提交 Google 表單連結者」優先錄取。

(五) 注意事項

1. 請務必依照指定內容進行發布。凡未依規定內容發表者，一律視同資格不符，不予納入評選。
2. 貼文帳號必須設為「公開（所有人可見）」，並維持公開至活動得獎名單公布日止。
3. 審查當日若發現貼文連結無法開啟、刪除、或因帳號設為非公開而無法檢視，視同放棄參與資格。
4. 按讚數以個人上傳之截圖為主，附上貼文連結僅作防偽用途，因此「開啟連結之先後順序」並不會影響您的數據與獲獎權益，敬請理解審查結果恕不另行受理相關爭議申請。
5. 獲獎通知：得獎名單將於截止日後進行統計與審查，並由主辦單位於活動官方網頁正式公告。

四、健康探索獎任務說明

(一) 步驟說明：

1. 參加者於 LINE 官方帳號下方圖文選單中點選「科學算病館」之任務。
2. 進入「科學算病館」頁面。
3. 依畫面指引完成「慢性病風險評估」，取得報告並截圖。
4. 參加者再次回到 LINE 官方帳號並於下方圖文選單中點選「科學算病館」，於對話框中點選「是，已完成」，並在聊天室中回傳報告截圖（如範例圖 2）。



圖 2 報告截圖回傳範例

(二) 注意事項：

1. 主辦單位將依系統後台進行資格審查。經確認無誤後，將從符合「完成回報」資格的名單中，抽出 200 名幸運兒，每人可獲得 200 元商品卡。
2. 本獎勵名單以後台系統紀錄為唯一依據，恕不接受任何異議。