

# 宜蘭縣 111 年度推動健康飲食採購

## 「健康吃回饋禮」活動計畫

### 一、前言

為推動轄內政府機關（構）、公營事業機構及政府捐助之財團法人會議便當、點心訂購健康地圖餐飲店家（如健康盒餐、蔬食友善店家等），本局及轄內 12 鄉鎮市衛生所持續邀集並輔導本縣健康地圖之餐飲業者提供高纖、低油、低糖、低鹽，符合「健康元素」餐食及健康飲食友善環境，即可參加虎年虎哩健康呷百二「健康吃回饋禮」活動。

研究調查指出，台灣 19 歲到 64 歲成人，每日平均乳品攝取不足 1.5 杯高達 99.8%，堅果種子不足 1 份的為 91%，蔬菜攝取量不足 3 份為 86%，水果攝取量不足 2 份為 86%。另外，隨著時代、社會的變遷、日常生活形態日趨多元化，越來越多的民眾無法在家開伙，因此外食成為每日餐食的主要選擇，但外食常常會導致飲食營養不均衡，且攝食過多脂肪及熱量，經統計近年來國人的慢性疾病、肥胖及癌症等罹患率有嚴重增加的趨勢。

世界衛生組織(WHO)於 2021 年 6 月公布，2016 年全球肥胖人數已是 1975 年近 3 倍，2016 年 18 歲及以上的成年人中，過重者超過 19 億，其中肥胖者超過 6.5 億人，顯然已成為全球健康問題及挑戰，而本國 18 歲以上成人之過重及肥胖比率達 47.9%，亦是嚴重的健康議題。肥胖除了造成多種慢性疾病，亦會增加罹患新冠肺炎（COVID-19）風險，並增加 3 倍的住院風險。為了自身健康應要做好自我

體重控制，從調整「健康飲食」及「規律運動」做起，以達到「肥胖走、健康來」之目的。

衛生福利部國民健康署推「我的餐盤 6 口訣」，民眾只要跟著「我的餐盤」聰明吃，即可餐餐吃好又吃飽。為傳遞「我的餐盤」、健康均衡飲食觀念及衛生、健康的採購，本局特規劃辦理「健康吃回饋禮」活動，提倡縣民均衡健康飲食及動態生活，鼓勵外食族們能夠選擇健康餐飲、吃得健康，並養成採購「健康元素」餐食的好習慣，促進身心健康，營造本縣健康飲食支持性環境。

二、活動期間：自 111 年 8 月 1 日起至 111 年 10 月 31 日止。

三、活動對象：本縣轄內 12 鄉鎮市之政府機關（構）、公營事業機構及政府捐助之財團法人及職場(事業單位)等。

#### 四、活動辦法

- (一) 訂購健康餐食：健康飲食的基本原則，高纖、低油、低糖、低鹽的飲食。選用天然新鮮的食物，善用天然食物風味，減少過度烹調。本活動店家業者所推出的健康餐食主要強調「我的餐盤6口訣」、選用天然新鮮食材，搭配多樣化蔬菜和蛋白質食物，減少油品與鹽的使用。
- (二) 於活動期間凡至本縣 12 鄉鎮市健康地圖餐飲店家（如健康盒餐、蔬食友善店家等）業者，訂購健康、均衡飲食之會議便當、點心餐盒，索取一般收據或發票。
- (三) 凡於活動期間參加本活動之政府機關（構）、公營事業機構及政府捐助之財團法人或職場、事業單位等，於健康地圖餐飲店家（如健康盒餐、蔬食友善店家等）訂購會議便當或點心餐盒，每次訂購數需達 5 盒，並執有一般收據或發票者，需將一般收據或發票影本共計 3 張、黏貼於活動單張，親送或以郵寄方式寄至 12 鄉鎮市衛生所或宜蘭縣政府衛生局收，即可符合參與活動資格。
- (四) 請參與活動者注意需於活動單寫上參與機關名稱、會議名稱、單位科室、訂購人姓名、職稱及連絡電話，並蓋上機關關防章以茲證明；每張活動單需黏貼一般收據或發票影本共計 3 張即達第一階段門檻【金酥虎】回饋禮。
- (五) 政府機關（構）、公營事業機構及政府捐助之財團法人或職場、事業單位等，參與本活動可累計回饋禮獎項，並不限參加次數，歡迎踴躍參加，回饋禮數

量有限，送完為止。

## 五、回饋禮獎項

- (一)【金酥虎】禮：寄回 1 張活動單(黏貼一般收據或發票影本共計 3 張)可獲得精美禮品 1 份。
- (二)【如虎添翼】禮：累計寄回 2 張活動單(每張活動單需黏貼一般收據或發票影本 3 張)可獲得精美禮品 1 份及提貨券 50 元。
- (三)【虎力全開】禮：累計寄回 3 張活動單(每張活動單需黏貼一般收據或發票影本 3 張)可獲得精美禮品 1 份及提貨券 150 元。
- (四)【洪虎齊天】禮：累計寄回 5 張活動單(每張活動單需黏貼一般收據或發票影本 3 張)可獲得精美禮品 1 份及提貨券 300 元。
- (五)【五虎臨門】禮：累計寄回 8 張活動單(每張活動單需黏貼一般收據或發票影本 3 張)可獲得精美禮品 1 份及提貨券 600 元。
- (六)【虎年好舒虎】禮：累計寄回 10 張活動單(每張活動單需黏貼一般收據或發票影本 3 張)即可獲得精美禮品 1 份以及提貨券 1,000 元。

## 六、領獎方式

- (一) 統計轄內 12 鄉鎮市參與活動之機關名單，並公布於本局及各鄉鎮市衛生所官方網站，由各轄內衛生所承辦人以電話聯絡參與活動者。公告後 2 週內（於 111 年 11 月 30 日前）每星期一至星期五 10：00~17：00 攜帶身分（機關）證明至轄內 12 鄉鎮市衛生所領取。
- (二) 無法前來領取者可委託代領，代領者請帶委託書，參與者及受託者之身分（機關）證明領取，逾期未領者視同放棄。
- (三) 得獎者於 111 年 11 月 30 日（星期五）下午 5 時前完成領取，逾期未領者視同放棄，不得有議。

## 七、其它注意事項

- (一) 本活動黏貼單張可黏貼一般收據或發票影本共計 3 張，填寫參與聯絡人完整資訊，即可參加本活動。
- (二) 參加本活動者若提供不實或錯誤之資料，或有其他違反本活動辦法者，主辦單位有權取消其獲獎資格，本局對於參與活動者之資訊僅用於本活動用，不挪為其他用途。
- (三) 本辦法係依中華民國所得稅法規定，獲獎提貨券金額超過新臺幣 1,000 元整之獎項所得應列入當年度個人綜合所得稅申報。
- (四) 本局保有最終解釋與變更活動辦法、獎項之權利，但會事先公布，參加活動者一旦參加本活動，表示同意接受本辦法之約束。
- (五) 參與者若有疑問，請逕洽轄內 12 鄉鎮市衛生所營造健康生活環境計畫承辦人員或本局保健科 03-9322634#2321 黃惠卿技士洽詢。