「結合科技運動及健康大調查」
簡章

壹、 背景說明

隨著都市生活節奏越來越快，加上疫情的來襲可能還攪亂了不少人的運動規劃與生活習慣，在忙碌生活中利用居家零碎時間來進行每日持續性身體活動，其實更能符合現代人維持健康的作法。

此外，健康科技的進步也推動了全民注重運動發展，包含運動中結合穿戴裝置、透過新型健康科技監測身體活動量、透過科技進行視訊課程...等，你已跟上這股新運動潮流了嗎？

國民健康署邀請上班族、熟齡族、學齡族一起參與結合科技運動及健康大調查，提供您的運動偏好及型態，完成調查題目還有機會抽好禮！

貳、 主辦單位：衛生福利部國民健康署（以下稱國健署）

參、 承辦單位：永悅健康股份有限公司

肆、 調查期程：

一、調查時間：110 年 12 月 8 日至 110 月 12 月 19 日。

二、公布獲獎結果：預計於 110 年 12 月 22 日公告於活動網站，並以電子郵件或電話方式通知得獎者（未得獎者不另行通知）。

活動網頁 QR-Code

伍、 調查方式：採網路問卷調查；

網址為 https://www.edh.tw/evt/PhysicalActivity/survey。

陸、 參與調查對象資格：13 歲以上國民

柒、 調查內容：

題組一：人口統計	
1.請問你的性別： □ 男 □ 女 □ 其他：_____ 2.請問你的年齡(足歲)： □ 13-17 歲 □ 18-24 歲 □ 25-29 歲 □ 30-34 歲 □ 35-39 歲 □ 40-44 歲 □ 45-49 歲	3.請問你目前主要的工作型態？ □ 學生 □ 白領 □ 藍領 □ 專業技術人員 □ 自營業商店/老闆 □ 家管 □ 自由業 □ 退休人士 □ 其他

□ 50-54 歲 □ 55-59 歲 □ 60-64 歲 □ 65-69 歲 □ 70 歲及以上	

題組二：身體活動習慣與偏好

4-1. 若您的年齡在 18 歲以下，請問過去一星期內，所從事達到會喘的中等程度身體活動，有沒有累積至少 420 分鐘?	5. 請問 COVID-19(新冠肺炎)疫情下你的運動習慣有無以下改變？（可複選）	6. 請問你平常少運動的原因有哪些？(可複選)
□ 年齡在 18 歲以上，本題跳答 □ 每天 60 分鐘，有達到 420 分鐘 □ 沒有達到 420 分鐘 □ 都沒有運動 □ 不知道，忘記了 4-2 若您的年齡在 18 歲(含)以上，請問過去一星期內所從事達到會喘的中等程度身體活動，有沒有累積至少 150 分鐘? □ 年齡在 18 歲以下，本題跳答 □ 有達到 150 分鐘 □ 沒有達到 150 分鐘 □ 都沒有運動 □ 不知道，忘記了	□ 無影響 □ 運動頻率降低 □ 運動頻率增加 □ 運動強度降低 □ 運動強度增加 □ 運動時間降低 □ 運動時間增加 □ 運動地點改為戶外 □ 運動地點改為居家	□ 很忙沒有時間 □ 懶得運動 □ 沒有人陪伴運動沒有動力 □ 運動容易帶來身體損傷 □ 沒有適合空間 □ 運動花費高 □ 不知道自己適合什麼運動 □ 常見的運動項目不夠有趣 □ 其他：_____

7-1. 請問政府單位如辦理線上身體活動，您會想參加哪些身體活動項目？(可複選)

□ 以手機或穿戴裝置計步進行健走或慢跑

□ 飛輪、跑步機、划船機等有氧健身器材

□ 跳繩
□ 深蹲運動
□ 伸展運動
□ 拳擊訓練
□ 瑜珈/皮拉提斯
□ 舞蹈(有氧舞蹈、Zumba、街舞等)
□ 徒手健身(深蹲以外，含弓箭步下蹲、單邊跨腳蹲、手臂提舉、棒式等)
□ 手機 APP 虛擬實境遊戲(反應訓練 Active Arcade、虛擬跳繩 Jumpr 等)
□ 體感遊戲機(Switch、VR 遊戲、跳舞地墊等)
□ 智慧健身平台(喬山健身魔鏡、Peloton 智慧飛輪、Zwift 自行車競賽、空中健身 Wondercise 等)
□ 其他：_____

7-2.請問政府單位如辦理實體大型身體活動，您會想參加哪些身體活動項目？(可複選)

□ 健行(如全國登山日)
□ 健走(如日行萬步)
□ 慢跑(如馬拉松)
□ 深蹲運動
□ 頂天立地伸展運動
□ 自行車(如 Ubike、CityBike)
□ 跳繩
□ 游泳
□ 球類運動
□ 拳擊訓練
□ 瑜珈/皮拉提斯/抗力球
□ 以彈力帶/毛巾/桌椅/抱枕輔助的簡易伸展活動
□ 徒手健身(深蹲以外，含弓箭步下蹲、單邊跨腳蹲、手臂提舉、棒式等)
□ 以啞鈴或水瓶做簡易的自由重量訓練
□ TRX 懸吊訓練
□ 公園體健設施(單槓、扭腰器、腹肌板、漫步機等)
□ 舞蹈(有氧舞蹈、Zumba、街舞等)
□ 武藝(氣功、太極拳等)
□ 其他：_____

題組三：科技輔助運動使用程度

8. 請問你有使用健身 app/電子裝置/穿戴產品來記錄或監測身體活動嗎？

□ 沒有使用裝置
□ 有使用裝置，但幾乎很少運動
□ 有使用裝置，但記錄運動少於半年
□ 有使用裝置，且已記錄運動半年到一年
□ 有使用裝置，且已記錄運動超過一年

9. 請問你會想用或你有使用以下電子裝置/穿戴產品來記錄或監測身體活動嗎？

□ 沒有使用電子產品/穿戴裝置習慣
□ 計步器
□ 手機/健身或運動 app
□ 平板
□ 智慧手錶
□ 其他：_____

題組四：活動設計感興趣程度

10. 以下哪些會提高你的運動意願與增進運動頻率？(可複選)

□ 由社區/社團號召參與集體活動時間或競賽
□ 於學校/職場發起集體活動時間或競賽
□ 由親友號召參與集體活動時間或競賽
□ 參加大型戶外活動
□ 參加運動積點換取獎勵的相關活動
□ 購買穿戴式裝置，下載運動記錄 app
□ 參加居家線上課程
□ 參加社區運動課程
□ 其他：_____

11. 承上題，以下哪些作法會提高你參與線上競賽意願？(可複選)

□ 結合手機 APP，例如：健康紀錄、影像辨識、擴增實境(AR)
□ 結合穿戴裝置，例如：手錶、手環、頭戴式裝置...等
□ 以身體活動量換取運動積點，兌換實質獎勵
□ 零元挑戰機制，先購入指定穿戴裝置、器材或課程，達成任務可全額退款
□ 參加網紅/明星/運動員號召一起組隊參與競賽
□ 現有交通育樂公共場所的聯名挑戰賽，如：捷運站、動物園、遊樂園...等
□ 其他：_____

12.承上題，以下哪些抽獎或排名獎勵會增加你的參與意願？(可複選)	13.你偏好或可接受進行身體活動的場所？(可複選)
□ Switch、Apple Watch 等高額好禮 □ 免費運動課程體驗券或折扣 □ 穿戴式裝置或居家運動器材折扣 □ 生活消費折扣，例如：水電費減免、量販贈點兌換商品、大眾交通工具車資折扣 □ 網路插畫家或設計師的限量聯名紀念品 □ 指定健康險保費折扣 □ 其他：_____	□ 居家 □ 公司 □ 學校 □ 鄰近生活圈的公園、步道 □ 社區活動中心/國民運動中心 □ 住宅社區健身房 □ 健身房/各類運動教室 □ 通勤的路上 □ 大眾運輸 □ 商場/賣場/百貨公司 □ 其他：_____
題組五：抽獎意願	
14.請問你是否願意參加抽獎？ □ 是，請繼續填寫抽獎資訊（姓名、手機號碼、e-mail、收件地址） □ 否，完成填寫調查	

捌、 獎勵辦法：

名次	獎項	市值(元)	名額
大獎	【強生】樂活有氧健身車 CS-1082X-B（DIY 組裝）	$8,800	1
貳獎	【強生】多功能踏步美腹健身器（彈力帶拉繩+核心扭盤+特贈示範訓練大海報）	$4,600	1

名次	獎項	市值(元)	名額
特別獎	早安健康 2021 年 12 月號新刊雜誌 1 本	$149	100
特別獎	早安健康嚴選商城 200 元購物折價券	$200	50

一、每人每個 e-mail 帳號限得參加獎及抽好獎機會各一次，同一人或同一 e-mail 帳號不得重複領獎。

二、活動抽獎及公布日期：預計於 110 年 12 月 22 日公布於活動網站，永悅健康將以 e-mail 通知得獎者。

三、請得獎者填寫 e-mail 中的領據附件，並於一週內自行列印並回傳或掃描回傳。待永悅健康收到回函後，將於 7 天內寄出獎品，若超過一週未回函者，將視同放棄領獎資格。

四、獎品將依據您問卷上提供的資料寄送，若因為地址不全或填寫錯誤，導致獎品無法送達您手中，視同放棄獎品，將不補發或重新寄送。

五、活動獎項價值超過新臺幣 1,000 元者，承辦單位將於年度結算寄發扣繳憑單。

六、領獎地區僅限臺澎金馬。

玖、 注意事項：

一、參加者於參加本活動之同時，即同意接受並遵守本活動之活動辦法與注意事項之規範，如有違反，主辦/承辦單位得取消其參加或得獎資格，並就因此所生之損害，得向參加者請求損害賠償。

二、參加者必須遵守永悅健康的服務條款、使用規範及其他交易有關之規定，如有違反，即自動喪失參加資格，如為得獎者，則喪失得獎資格。

三、本活動之問卷調查由承辦單位永悅健康負責，參加者於問卷調查中所提供之個人資料，將由永悅健康蒐集、處理或利用，參加者須同意接受永悅健康隱私權保護政策；參加者同意永悅健康於辦理本活動得獎聯絡事宜、活動分析或其他活動網頁上所聲明之方式及特定目的範圍內，得蒐集、處理及利用參加者所填寫之個人資料。

四、承辦單位就本活動蒐集、處理及利用參加者所提供之個人資料(下稱個資)，告知下列事項：

個資蒐集、處理及利用：

(一)蒐集目的：為本活動相關廣宣、活動參與及抽獎相關活動、資料儲存與整理、郵寄、稅務等用途。利用期間：至蒐集目的消失為止。蒐集利用地區：臺、澎、金、馬。利用者：主辦/承辦單位及其他與主辦/承辦單位有業務往來之公務及非公務機關。利用方式：在不違反蒐集目的之前提下，進行使用。參加者對於所提供之個資，本人得行使下列權利：查詢或請求閱覽。

(二)請求提供複本。請求補充或更正。請求停止蒐集、處理及利用。請求刪除。惟，於本活動結束前刪除資料，可能導致喪失後續參與及得獎資格。參加者有權不提供個人資料；惟，拒絕提供者將喪失參與本活動之資格。

五、得獎者應於主辦/承辦單位通知之期限內回復確認同意領取獎品，並提供主辦/承辦單位所要求之完整領獎文件，逾期視為棄權。得獎者所提供之身份證明文件如與報名時所登錄資料不符，主辦/承辦單位得要求得獎者提出相關證明文件，否則主辦/承辦單位得取消其得獎資格。

六、參加者保證所有填寫或提出之資料均為真實且正確，且未冒用或盜用任何第三人之資料。如有不實或不正確之情事，將被取消參加或得獎資格。如因此致主辦/承辦單位無法通知其得獎訊息時，主辦/承辦單位不負任何責任，且如有致損害於主辦/承辦單位或其他任何第三人，參加者應負一切相關責任。

七、如有任何因電腦、網路、電話、技術或不可歸責於主辦/承辦單位之事由，而使參加者所寄出或登錄之資料有遲延、遺失、錯誤、無法辨識或毀損之情況，主辦/承辦單位不負任何法律責任，參加者亦不得因此異議。

八、本活動獎項以公布於本網站上的資料為準，如遇不可抗力之因素，主辦/承辦單位保留更換其他等值獎項之權利。

九、依中華民國所得稅法規定，活動獎項價值超過新臺幣 1,000 元者，主辦/承辦單位將於年度結算寄發扣繳憑單；未滿 18 歲之未成年中獎，視同監護人中獎，由監護人代為領取。得獎者需填寫相關領獎資料，否則視為自動棄權。

十、 本活動之獎品不得轉換、轉讓或折換現金。

十一、 主辦單位有權隨時取消、終止、修改或暫停本活動，若有任何異動將公告於活動網站上，並有最終解釋權。

壹拾、 活動客服：

一、聯絡人：永悅健康股份有限公司 祝專員

二、聯絡電話：0800-626666 接通後請按 4（週一至五 10:00-17:00）

三、聯絡信箱：service@h2u.com.tw