

# 「營養真有趣，全穀增健康」有獎徵答計畫書

## 壹、緣起：

飲食不均衡會引起許多的健康問題，然而現今許多食品業者為吸引消費者購買，將食品製作的很精緻，但營養卻不夠均衡且往往含有較高的熱量，造成民眾吃下肚之後身材逐漸走樣，體重上升，再加上身體活動量不足，可能成為日後高血壓、糖尿病、心血管疾病等的危險因子。

此外，依據本市110年度國民健康識能調查顯示，市民均衡飲食認知率僅23.8%，在現今飲食選擇多樣化的時代，教導民眾選擇如何辨識營養的食物是很重要的。因此，為加強市民營養認知，透過辦理「營養真有趣，全穀增健康」有獎徵答活動，讓民眾了解衛生福利部國民健康署107年公布之「我的餐盤」原則並且加強全穀雜糧類的認知。本計畫期望透過有獎徵答方式吸引市民參加，透過活動提升本市市民均衡飲食的認知。

貳、主辦單位：臺南市政府衛生局

參、活動目標：提升本市市民均衡飲食認知

肆、預期成效：預期至少500人參加且至少300人回答正確

伍、活動期程：自111年08月01日起至111年10月30日下午17時止

陸、參加資格：現居於臺南市之市民皆可參加

柒、活動辦法：

(一) 活動介紹：

活動期間內，分享活動(須 tag 臺南健康情報讚，IG 或 FB 皆可)且完整答對所有題目者，截圖提供分享畫面，可獲得抽獎機會，於10月30日活動結束後進行抽獎，每人限得獎一次。

(二) 活動網址：<https://pse.is/3xtwqn>

(三) 抽獎時間：於11月15日前抽出，並於11月30日前公告至臺南健康情報讚粉絲專頁。

(四)活動宣傳：

一、於局網發布新聞稿、粉絲專頁(Facebook、Instagram)、Line(市府line@、臺南市政府智慧健康小幫手line@)等宣傳方式，讓本市市民參與此活動。

二、發文至各衛生所、區公所、本市教育局協助宣傳活動。

捌、獎勵方式：

(一)精美禮物(針線包)，30名

(二)精美禮物(軟骨燈)，30名

(三)藍芽耳機，5名

玖、注意事項：

(一)於活動期間內正確答題且分享活動貼文才能獲得抽獎機會。

(二)得獎者一律以「電話/手機通知」，如三次通知皆未能通知到得獎者或因錯誤填寫資料導致無法收到得獎通知或影響得獎權益，本局不負責任且保留取消該

