

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! 105!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

!!!

!!, 13 !! 2016 00:00 - !!!!! !!, 13 !! 2016 16:33

!!!!!! 【!!!!!!!!!!】 105!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!! 「」 !!!!!!!

105年同仁揪團減重比賽



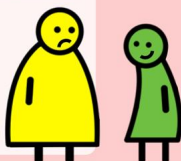
拒絕甜蜜的負擔

105年花蓮慈濟醫院同仁健康減重比賽

本院為健康促進醫院，為提升同仁身體健康，維持良好體態，舉辦**同仁揪團減重比賽**！

- ★活動日期：105/04/18(一)~105/07/01(五)
- ★報名對象：**全院同仁**
- ★獎勵方式：兩人組、六人組，依加總平均百分比高低，各取前三名，**總獎金25,200元**！

兩人組	獎勵	六人組	獎勵
第一名	2,400元	第一名	8,400元
第二名	1,800元	第二名	6,600元
第三名	1,200元	第三名	4,800元



比賽規則

105年花蓮慈濟醫院同仁健康減重比賽

- ★參賽方法：組隊參加，兩人或六人為一組，不限同單位、性別、年齡，最後成績以組為單位計分。
- ★報名時間：105/04/18(一)至105/04/22(五)止
- ★報名地點：社區醫學部 (大愛樓七樓)
- ★參賽資格：



體脂肪率判定基準(Body Fat)			身體質量指數基準(BMI)
男性	18歲~30歲	30歲~69歲	≥24
	20%(含)以上	23%(含)以上	
女性	18歲~30歲	30歲~69歲	
	24%(含)以上	27%(含)以上	

- 須符合以上兩項標準(體脂率和BMI)，才可報名參加

- ★成績計算標準：減重及減脂的百分比（體重減少百分比與體脂減少百分比各佔一半）

聯絡人：趙軒(分機12443)

~ 社區醫學部敬邀 ~