

2026 台中星燃計畫 燃脂升級行動

加入本活動官方LINE並綁定手機

臺中市政府衛生局邀請您一同參與「2026台中星燃計畫 燃脂升級行動」。透過不同階段的限定任務、營養諮詢、運動資源支持，陪伴臺中市民擺脫肥胖。



LINE ID:
@794hyujk

競賽時間&參賽資格

競賽時間

- 報名期間(含前測):
2026年5月29日起—2026年6月15日止
- 燃脂減重期間:
2026年6月16日起—2026年9月15日止
- 後測期間:
2026年9月16日起—2026年9月30日止
- 成果表揚與頒獎日:
2026年10月31日以前

參賽資格

個人組:

設籍臺中市，年滿18歲，
BMI ≥ 27 (輕度肥胖)之市民

職場組:

設置地點於臺中市之職場，以職場名義報名，所有參加員工皆須設籍臺中市，年滿18歲，BMI ≥ 27 (輕度肥胖)；團體組隊每組至少10人，至多20人(含)

註1: 職場組成員必須完成個人組報名

註2: 職場組須完成申請國民健康署「115年職場健康促進推動方案」，方符合排名資格

三個月減重不孤單



燃油減脂班 40期 每期 6堂健康課程



限量國民運動中心
免費入場券最高 12張



營養諮詢
教你聰明吃

抽獎好禮

總獎金150萬元

參加活動完成前後測，即有機會參加抽獎或角逐排名獎項！

排名獎資格

- 個人組，減重10%以上，最高獎金3萬元！
- 職場組，團體減重10%以上，最高獎金6萬元！

抽獎資格

參加個人組或職場組，BMI ≥ 27 、減重5%以上，即可參加抽獎！

高達110個抽獎獎項



iPhone 17(256G)



Apple HomePod mini



dyson 勝行吹風機



Switch 健身環組



InBody H20B 家用

完整獎品項與相關規範，請詳見活動獎勵辦法說明

2026 台中星燃計畫 燃脂升級行動

活動期程

報名
期間
(含前測)

2026
5/29 ▶ 6/15

燃脂減重
期間

2026
6/16 ▶ 9/15

後測
期間

2026
9/16 ▶ 9/30

報名方式

1 加入官方LINE



掃描QRcode加入活
動官方LINE
LINE ID:
@794hyujk

2 官方LINE報名



點選立即報名,完成綁定LINE
及手機OTP驗證,
並填寫報名登資料
5/29—6/15

3 符合資格活動開始



至量測地點完成身高體重量測,
BMI ≥ 27 (輕度肥胖)才符合參賽資格
符合資格:
6/16—9/15開始比賽

注意 事項

量測身高體重時,須脫鞋子、外套、背包、手機或身上重物

✉ 電子信箱 | taichung.stellarburn@gmail.com

💬 官方 LINE | @794hyujk

☎ 客服專線 | 02-2912-5566#7701



完成報名且符合資格者,6/16起即享有以下活動資格

燃油減脂班

活動地點 | 本市18行政區

(尚未啟用國民運動中心之行政區)

課程內容 | 共開辦40期 每期6堂課程

(4堂體適能訓練及2堂健康管理課程)

*活動開放報名時間依公告為主

免費國民運動中心運動

活動方式 | 自行選擇領取使用之場館,完成報名者享有首波

領取資格,活動期間完成指定任務者可取得加碼領取資格

活動地點 | 本市 13 家合作國民運動中心

使用設施 | 健身房、游泳池免費入場 3 次

*活動領取時間依公告為主

*運動憑證不可跨場館使用,可使用之設施依各場館實際提供項目為主,
使用規則及年齡限制依各場館規定辦理

主辦
單位



指導
單位



承辦
單位

