

## 臺中市政府衛生局 函

地址：420206臺中市豐原區中興路136號  
承辦人：張詠詠  
電話：04-25265394#3322  
傳真：04-25263401  
電子信箱：ecyong13@taichung.gov.tw

受文者：社團法人臺中市大臺中醫師公會

發文日期：中華民國113年6月4日  
發文字號：中市衛保字第1130075718號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如說明五 (387140000I\_1130075718\_ATTACH1.pdf、  
387140000I\_1130075718\_ATTACH2.pdf)

主旨：轉知衛生福利部國民健康署「居家血壓722主題舞蹈」影片上傳活動說明，請貴單位協助轉知所轄單位共同響應，請查照。

說明：

- 一、依據國民健康署(下稱國健署)113年5月27日國健慢病字第1130660385號函辦理。
- 二、依據2017-2020本署國民營養健康調查報告顯示，18歲以上高血壓盛行率為26.8%，且因高血壓性疾病死亡率逐年上升，爰國健署參考國際趨勢，持續推廣18歲以上民眾每年至少要在家量一次血壓，並搭配722原則：連續7天、早晚2回、每回2次，如7天血壓平均值超過正常標準值120/80mmHg，建議積極調整健康生活習慣，如仍未改善，民眾可於就醫時提供722血壓值給醫師參考，並依專業建議進行血壓自我管理。
- 三、為加強民眾及醫界對居家血壓722的重視，國健署廣邀醫療院所、名人網紅及NGO團體共同響應，並規劃民眾參與722

量血壓等系列活動，共同守護國人健康。

四、旨揭活動說明如下：

(一)參與單位得於113年7月12日(星期五)前提供響應影片予國健署，該署將結合宣導計畫及合作通路進行傳播，提高曝光量。

(二)前揭單位亦得於113年7月22日(星期一)該署安心亞高血壓防治宣導影片發布記者會後，將自行拍攝之舞蹈影片上傳至各單位自媒體平台響應，擴大宣導效益。

(三)響應影片上傳活動重點如下：

- 1、如參與單位規劃上傳自媒體平台，優先必載關鍵字包括#單位名#722在家量血壓。
- 2、舞蹈教學帶、歌曲音檔及安心亞高血壓防治宣導影片(僅供舞蹈教學使用，公播權為國健署所有，使用前需經該署同意)供參考，請自行至Google雲端連結下載使用：<https://drive.google.com/drive/folders/1EBd70tXmgvwKXPu2jAYU7VzwnQncQGmh?usp=sharing>。
- 3、請將響應影片寄至本案聯繫窗口(檔案過大可提供雲端連結)，楊蘊慈行銷副理doris.yang@ua.com.tw，電話：02-2627-8806分機712；或廖家慧行銷副理mandy.liao@ua.com.tw，電話：02-2627-8806分機703。

五、隨文檢附原函(含附件)影本各1份供參。

正本：臺中市各區衛生所、社團法人臺中市醫師公會、社團法人臺中市大臺中醫師公會、臺中市診所協會、臺中市台中都診所協會、臺中市大臺中診所協會、臺中市政府民政局、臺中市政府勞工局、國家科學及技術委員會中部科學園區管理局、

經濟部產業園區管理局臺中分局、臺中市工業區廠商協進會、臺中市精密機械創  
新科技園區廠商協進會、臺中市豐洲科技工業園區廠商協進會、臺中市太平區太  
平工業區廠商協進會、社團法人台中市仁化工業區廠商協進會、臺中市臺中港科  
技產業園區廠商協進會、社團法人臺中市霧峰工業區廠商協進會

副本：本局保健科



裝



訂



線

## 衛生福利部國民健康署 函

地址：103205 臺北市大同區塔城街36號  
聯絡人：劉玉芬  
聯絡電話：02-25220888 分機：727  
傳真：02-25220709  
電子郵件：fenliu@hpa.gov.tw

受文者：臺中市政府衛生局

發文日期：中華民國113年5月27日

發文字號：國健慢病字第1130660385號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：響應影片上傳活動提醒事項1份 (A21040000I\_1130660385\_doc1\_Attach1.pdf)

主旨：檢送「居家血壓722主題舞蹈」影片上傳活動說明，敬邀貴局參加，並請轉知轄下醫療院所、醫事單位、社區據點、民間團體及相關企業共同響應，請查照。

說明：

- 一、依據2017-2020本署國民營養健康調查報告顯示，18歲以上高血壓盛行率為26.8%，且因高血壓性疾病死亡率逐年上升，爰本署參考國際趨勢，持續推廣18歲以上民眾每年至少要在家量一次血壓，並搭配722原則：連續7天、早晚2回、每回2次，如7天血壓平均值超過正常標準值120/80mmHg，建議積極調整健康生活習慣，如仍未改善，民眾可於就醫時提供722血壓值給醫師參考，並依專業建議進行血壓自我管理。
- 二、為加強民眾及醫界對居家血壓722的重視，本署廣邀醫療院所、名人網紅及NGO團體共同響應，並規劃民眾參與722量血壓等系列活動，屆時請貴局結合辦理或宣導，共同守護國人健康。



三、另邀請貴局共襄盛舉，敬請協助下列事項：

(一)轉知轄下醫療院所、醫事單位、社區據點、民間團體及相關企業等場域，於113年7月12日（五）前提供響應影片予本署，本署將結合宣導計畫及合作通路進行傳播，提高曝光量。

(二)衛生局及參與單位亦可於113年7月22日（一）本署安心亞高血壓防治宣導影片發布記者會後，將自行拍攝之舞蹈影片上傳至各單位自媒體平台響應，擴大宣導效益。

四、響應影片上傳活動重點如下：

(一)如參與單位規劃上傳自媒體平台，優先必載關鍵字包括#單位名#722在家量血壓。

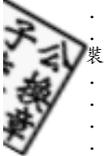
(二)舞蹈教學帶、歌曲音檔及安心亞高血壓防治宣導影片（僅供舞蹈教學使用，公播權為本署所有，使用前需經本署同意）供參考，請自行至Google雲端連結下載使用：<https://drive.google.com/drive/folders/1EBd70tXmgvwKXPu2jAYU7VzwnwQncQGmh?usp=sharing>。

(三)請將響應影片寄至本案聯繫窗口（檔案過大可提供雲端連結），楊蘊慈行銷副理doris.yang@ua.com.tw，電話：02-2627-8806分機712；或廖家慧行銷副理mandy.liao@ua.com.tw，電話：02-2627-8806分機703，如未收到確認收件信，再請來電告知。

正本：臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局、臺中市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、基隆市衛生局、嘉義市政府衛生局、桃園市政府衛生局、新竹縣政府衛生局、雲林縣衛生局、嘉義縣衛生局、臺東縣衛生局、花蓮縣衛生局、屏東縣政府衛生局、澎湖縣政府衛生局、金門縣衛生局、新竹市衛生局、宜蘭縣政府衛生局、苗栗縣政府衛生局、南投縣政府衛生局、彰化縣衛生局、連江縣衛生局

副本：

2024/05/28  
08:10:24  
電子公文  
交換



訂

線



# 【居家血壓 722 主題舞蹈】社群響應影片拍攝提醒事項

## 一、 尺寸建議 ( 建議橫式、直式皆拍攝 ):

1. 直式影片 1080 x 1920 px ( 9 : 16 ) ( 因應 IG Reels 及本案活動網頁規格 )
2. 橫式影片 1920 x 1080 px ( 16 : 9 )

## 二、 直式影片構圖注意事項 :

1. 畫面尺寸 - Reels 在主畫面顯示時，長寬比例會變更為 1080 x 1350 px ( 4 : 5 )，重要畫面需要集中在正中央，上及下約畫面 1/5 的部分勿放置重要資訊。請看右圖：



2. 畫面構圖 - Reels 的下方會顯示帳號及 Reels 文字，而右方會有愛心、留言及分享等按鈕，要避免在影片下方右方放置重要資訊。請看下圖：



### 三、 響應影片拍攝 FAQ：

1. 影片必載 Hashtag- 「#單位名」、「#722 在家量血壓」。
2. 參與人數 - 直式影片畫面構圖考量，以畫面可容納即可。
3. 服裝建議 - 具一致性即可，例：統一上半身服裝顏色。鞋子以舒適為原則。
4. 口號建議 - 可於舞蹈尾聲呼喊標語，不建議過長。例：\_\_\_\_（單位名）揪您  
「居家量血壓 722GO 健康」、「你量血壓了嗎？跟我一起 722 在家量」。

### 四、 響應影片拍攝完成後續步驟：

影片拍攝完成歡迎於 7 月 22 日本署安心亞高血壓防治宣導影片發布記者會後上架於單位自媒體，協助推廣居家測量血壓 722 原則。另可提前提供予國民健康署及承辦廠商聯繫窗口，以利將影片上架至國健署官方 Youtube、Instagram 及活動專區，協助各單位多元通路推播，增加 722 主題舞曝光率及觀看數，期引起民眾關注及話題。

### 五、 本案響應活動提供之附件清單：

序	檔案 / 用途	檔名
1.	722 主題舞音檔 ( 可於拍攝時現場播放，或事後後製剪輯加入 )	【722 健康舞】歌曲母帶
2.	舞蹈影片完整版	722 健康舞_舞蹈老師版
3.	舞蹈教學帶 ( 女版動作 )	722 健康舞_女版舞蹈教學帶
4.	舞蹈教學帶 ( 男版動作 )	722 健康舞_男版舞蹈教學帶
5.	722 主題舞蹈影片_安心亞版，僅供舞蹈教學使用，公播權為國民健康署所有，使用前須經本署同意。	居家血壓 722 主題舞蹈影片_安心亞版(僅供舞蹈教學使用，公播權為國健署所有，使用前須經本署同意，為加密檔案，如有需要請洽各衛生局)

**備註：以上檔案敬請保密勿散佈、外流至非邀約響應單位團體**

### 六、 承辦廠商 聯廣廣告-聯繫窗口

1. 聯廣廣告行銷副理 楊蘊慈 Doris-  
Mail : [doris.yang@ua.com.tw](mailto:doris.yang@ua.com.tw) ; 電話 : 02-2627-8806 #712
2. 聯廣廣告行銷副理 廖家慧 Mandy-  
Mail : [mandy.liao@ua.com.tw](mailto:mandy.liao@ua.com.tw) ; 電話 : 02-2627-8806 #703