

「GO-步步為『贏』在台南」活動計畫書

壹. 緣起:

110年本市十大死因中，除肺炎、慢性下呼吸道疾病及事故傷害以外皆與代謝症候群相關，肥胖易導致代謝症候群。規律運動在維持健康體位中扮演重要的角色，本局針對18歲以上進行電話訪查，發現本市成人規律運動率僅有13.9%。為促使本市市民建立規律運動的生活型態，本局於107年起辦理「動動530 健康才會贏」活動，統計至111年共5,574人參與此活動，參加活動前平均每周運動3.8天，連續挑戰30天後平均每周運動5.68天，顯示本活動有助於建立本市市民動態生活習慣。

健走是普遍適合大眾的有氧運動，具有增進心肺功能、控制血糖、血脂及鍛鍊下肢的主要肌群等好處；文獻指出每日步行7,500步可降低中老年婦女的死亡率^[1]，也期望透過「家庭健走」來促進家庭成員彼此的情感，由家長帶小朋友從小養成運動的習慣，也符合國民健康署之建議：每日步行一萬步，故本年度仍持續辦理本活動，藉此促進本市市民的健康。

貳. 主辦單位：臺南市政府衛生局

肆. 活動目標：

- 一、建立民眾動態生活的運動習慣。
- 二、提升本市市民規律運動率。
- 三、預計至少300人參與活動。

伍. 參加資格：本市市民皆可報名參加

陸. 活動期程：自核定日起至112年10月31日止

柒. 活動辦法

- 一、活動介紹：參加者自行健走，將當日之健走步數上傳系統，系統自動將步數換算環遊台南前進的距離，最先完成環遊台南一圈之前30名將獲得300元等值禮券及精美好禮乙份；另達成不同目標可獲得相對應獎項之抽獎資格。
- 二、前進距離計算方法：環繞台南一圈約180公里，以一步0.5公尺每日10,000步計算約需走36日。
- 三、環遊路線介紹：由關廟為起點，途中設立20個目標(以行政區特色呈現)，每18,000步可進階一個目標(詳如下圖)，完成20個目標到達永康即為完成。

四、

1. 登錄系統：<https://p.tainan.gov.tw//XAHsT2>
2. 活動前後測表單連結：<https://p.tainan.gov.tw//pc1t>

首頁

點這裡報名參加 點這裡紀錄步數

請輸入姓名 請輸入身分證字號後4碼 送出

名次	姓名	步數	名次	姓名	步數	名次	姓名	步數
4	○		5	○		6	○	
7	○		8	○		9	○	
10	○		11	○		12	○	
13	○		14	○		15	○	
16	○		17	○		18	○	
19	○		20	○		21	○	
22	○		23	○		24	○	
25	○		26	○		27	○	
28	○		29	○		30	○	

活動規則：

參加者自行健走，定時將健走步數上傳系統，系統自動將步數換算環遊台南前進距離，最先完成環遊台南一圈之前30名將獲得100元等值禮券及精美好禮乙份，到達不同目標區域可獲得相對應的抽獎資格。

！重要活動公告！
親愛的市民朋友大家好：
為落實健康健走的本意，即日起請檢附健走日期、時間、步數相片佐證。
如發現重複或不實主辦單位有權刪除當天重複及不實健走步數。

捌. 獎勵方式

(一)最先完成環遊台南一圈的前30名可獲得100元商品提貨券及精美好禮乙份

1. 到達第16站(安平區)目標，可獲得2入康寧盤的抽獎資格(共50名)
2. 到達第18站(仁德區)目標，可獲得6入陶瓷碗組(共50名)
3. 到達第20站(永康區)目標，可獲得筋膜槍(共4名)、烤箱(共2名)、APPLE AirPods 第三代藍芽耳機(1名)及 GARMIN 智慧腕錶(1名)抽獎資格。

玖. 注意事項

- (一) 為了解民眾於參加前後體位是否有改變，請參加者務必於報名時及活動截止後填寫前後測問卷，表單連結：
<https://p.tainan.gov.tw//pc1t> 如未填寫，本局有權取消該名參與者之抽獎資格。
- (二) 為落實健康健走的本意，請檢附健走日期、時間、步數相片佐證。(如計步器、手機 APP 或手機內建程式)
- (三) 如對於上傳資料有疑義時，得要求提供當日該筆資料，如無法提供者，主辦方有權刪除該筆資料。
- (四) 依稅法規定，得獎者若為中華民國境內居住之個人，所得獎項價值超過新臺幣1,000元(含)以上20,000元以下時，本局將開立所得稅扣繳憑單予得獎者。
- (五) 得獎通知一律以「電話/手機通知」，若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得主的權利。
- (六) 參加此活動之中獎者以得獎一次為限，恕不得重複得獎。
- (七) 得獎名單將於抽獎日後7日內公告於臉書臺南健康情報讚原貼文底下留言。

- (八) 得獎者須親自於本科東興辦公室／林森辦公室領獎，恕不提供郵寄服務。領獎時需核對個人國民身分證，及填具領獎收據；未能親自領獎時，得填具委託書由受委託人代領。
- (九) 如自公告日起逾30日未領獎者，視同放棄權益，該獎項以從缺論。
- (十) 如獎項多於參加人數，剩餘獎項則以從缺論。
- (十一) 得獎者如經查證有偽造或不實者，需繳回得獎獎品。
- (十二) 本局保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利。

拾壹.參考資料

1. *JAMA Intern Med.* 2019;179(8):1105-1112