

113年「GO-步步為『贏』在臺南」活動計畫書

壹、緣起：

112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，依據教育部體育署112年運動現況調查結案報告書指出，本市市民運動類型以戶外76.9%占大多數；會減少運動的主要原因為「懶的運動」(25.9%)、其次是「沒有時間」(22.4%)；對增加每周運動次數有幫助的方式為「親友邀約/陪伴運動」佔36.2%最高；對提高運動強度有幫助的方式為「親友邀約/陪伴運動」佔15.3%、「運用穿戴式裝置數據」佔13.8%，顯示群體陪伴、運動器材可近性、及運動穿戴裝置有利於增加運動次數與強度。

為促使本市市民建立規律運動的生活型態，本局辦理「GO-步步為『贏』在台南」活動，提供超過100項好禮提升健走動機；民眾透過手機APP或計步器等紀錄每天健走步數，以虛擬人物環遊台南，不但可以推廣在地特色，也可使規律運動充斥在生活中，並透過上傳累積運動紀錄增強自我運動意識與成就感，以達成規律運動習慣養成的目標。

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

參、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。

肆、參加資格：本市市民皆可報名參加

伍、活動期間：113年8月8日起至113年10月10日止

陸、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，達成不同目標可獲得相對應獎項之抽獎資格。最先完成環遊台南一圈之前30名，將可再獲得100元等值禮券及精美好禮乙份。

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、20個目標站點依序為關廟區(起點)、龍崎區、左鎮區、南化區、玉井區、楠西區、東山區、白河區、後壁區、鹽水區、學甲區、北門區、將軍區、七股區、安南區、安平區、南區、仁德區、歸仁區、永康區(終點)。

GO-步步為『贏』在台南



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

名次	姓名	步數	名次	姓名	步數	名次	姓名	步數
1	○		2	○		3	○	
4	○		5	○		6	○	
7	○		8	○		9	○	
10	○		11	○		12	○	
13	○		14	○		15	○	
16	○		17	○		18	○	
19	○		20	○		21	○	
22	○		23	○		24	○	
25	○		26	○		27	○	

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，本活動自113/8/8起至113/10/10止，上傳時請檢附健走日期、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。

五、活動報名與記錄上傳

1. 活動畫面連結：<https://p.tainan.gov.tw//XHJgf>



2. 報名及步數登錄表單連結：<https://p.tainan.gov.tw//uiLK62>



2. 活動前、後測表單連結：<https://p.tainan.gov.tw//06Wws>



柒、獎勵方式

- 一、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)。
- 二、到達第18站(仁德區)目標，可獲得6入陶瓷碗組的抽獎資格(共50名)。
- 三、到達第20站終點(永康區)目標，可獲得商品提貨券500元(共15名)、商品提貨券800元(共5名)、商品提貨券1000元(1名)、GARMIN 智慧腕錶(3名)抽獎資格。
- 四、最先完成第20站(永康區)目標的前30名可另獲得100元商品提貨券及運動雪克杯乙份。

捌、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//06Wws>，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日內公告於臉書台南健康情報讚原貼文下留言。
- 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。

玖、參考資料

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