

## 「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110年共5,206人參與此活動，民眾參加活動前平均BMI為25.7，連續挑戰30天後BMI下降至24.38；參加活動前平均每周運動2.57天，連續挑戰30天後平均每周運動4.93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]；故本年度仍持續辦理本活動，藉此促進本市市民的健康。

貳. 指導單位：衛生福利部國民健康署

參. 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：18歲以上本市市民皆可報名參加

陸. 活動期程：自核定日起至111年11月27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500元等值禮券及運動浴巾一條；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/u/mcil>
2. 活動前後測表單連結：<https://forms.gle/bqnZRBna1Bb57WXda>
3. 照片上傳注意事項：<https://p.tainan.gov.tw/u/cnd0>

**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1000元至3000元等值禮券，前60名

## 捌. 獎勵方式

(一)最先完成環遊台南一圈的前30名可獲得商品提貨券500元及運動浴巾一條。

(二)於活動期間內

1. 到達第12站(北門區)目標，可獲得面額1,000元之商品提貨券及吸塵器的抽獎資格
2. 到達第16站(安平區)，除前述獎項外可再獲得面額2,000元之商品提貨券及體重體脂計的抽獎資格。
3. 到達第20站(永康區)，除前述獎項外可再獲得烤箱及氣炸鍋的抽獎資格。

## 抽獎獎品

1. 烤箱5名
2. 氣炸鍋5名
3. 體重體脂計5名
4. 面額2,000元之商品提貨券5名
5. 吸塵器10名
6. 面額1,000元之商品提貨券10名

## 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://forms.gle/bqnZRBna1Bb57WXda> 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日內公告於臺南市政府衛生局網站最新消息。
- (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。

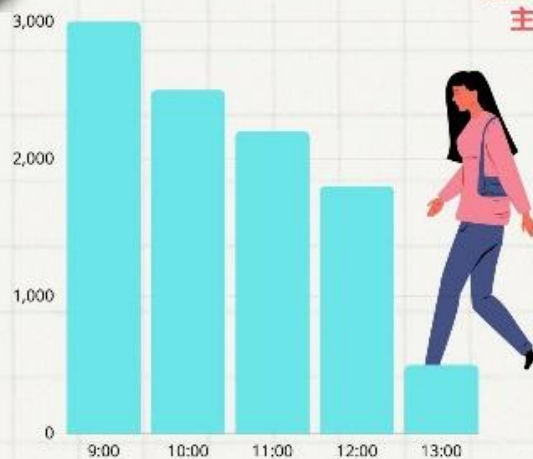
# 檢附佐證照片須知事項

檢附日期、時間

照片上需有本人姓名

每日運動之步數

註:如發現有不實或重複資料時，  
主辦單位有權移除該筆資料



9:00-10:00	279	0.17	4	11:00-12:00
10:00-11:00	210	0.12	3	12:00-13:00
11:00-12:00	217	0.13	4	13:00-14:00
12:00-13:00	6,205	4.26	110	14:00-15:00