檔　　號:
保存年限:

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：田承立
聯絡電話：02-25220888　分機：713
傳真：(02)2522-0767
電子郵件：leoch201111@hpa.gov.tw

受文者：臺南市政府衛生局

發文日期：中華民國110年10月25日
發文字號：國健社字第1100260482號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：活動簡章1份（A21040000I_1100260482_doc2_Attach1.pdf）

主旨：檢送「『動動生活 健康久久』居家運動圖文徵選活動簡章」1份(如附件)，惠請鼓勵所轄相關單位踴躍參加，請查照。

說明：

一、為提升全民身體活動健康識能，鼓勵國人於日常生活中養成運動的習慣，本署委託「永悅健康股份有限公司」辦理旨揭居家主題活動，說明如下：

(一)活動目的：本活動提供適合親子家庭、中高齡族群、上班族居家運動示範圖文，並透過運動照片與心得之徵選，邀請民眾投稿運動圖文網誌於專屬活動網頁，鼓勵上開族群每天利用零碎時間進行身體活動，讓簡單幾個動作融入生活習慣，期許能提倡全民身體活動風氣，讓沒有運動習慣者開啟新生活；透過線上活動，選擇適合自己的運動類型，並用簡易加入的方式增加身體活動。

(二)主題1：親子動次動

1、參加對象：家庭親子，最少須包含1位大人及1位小

孩。

２、活動內容：

（１）上傳運動圖文網誌：邀請爸媽和子女、阿公或阿嬤帶著孫子或孫女一起動起來，分享如何運用家庭相聚時間，養成居家運動習慣。

（２）加分賽：每周公布1組雙人挑戰動作，參加者完成挑戰後上傳運動圖文網誌。

(三)主題2：熟齡練肌力

１、參加對象：50歲以上中高齡族群。

２、活動內容：50歲以上中高齡族群上傳運動圖文網誌，分享日常生活中如何於家中練肌力。投稿照片形式不限，如：健走、太極拳、徒手肌力或搭配訓練器材等。

(四)主題3：上班運動Go

１、參加對象：18歲以上上班族。

２、活動內容：

（１）上傳運動圖文網誌：上班族分享如何在忙碌工作或生活中，善用零碎時間運動的撇步，如通勤時間、上班(含休息時間)、下班時間。

（２）加分賽：將上傳的運動圖文網誌公開分享至臉書，邀請好友一起參加。

(五)活動時間：自110年10月25日至11月30日止。

(六)活動網址：https://physicalactivity.biji.co/

二、本活動聯絡資訊：永悅健康股份有限公司祝專員，電話：0800-626666接通後請按4。

正本：教育部體育署、教育部國民及學前教育署、地方政府衛生局、地方政府教育局（處）
副本：永悅健康股份有限公司 電子公文交換章 2021/10/26 13:46:02