

112年度臺南市政府衛生局「你旅行 我送禮」活動計畫書

壹.緣起：

依據教育部體育署111年運動現況調查成果，臺南市參與運動人口比率76.5%，民眾運動地點依序為公園（41.9%）、學校運動場地（26.1 %）、人行道/道路（24.2%）、在家運動（16.6%），且運動類型以戶外活動（82.1%）最高。而資料顯示全國有運動的民眾最主要從事的運動項目，皆以散步/走路/健走（61.9%）的比例最高，爬山（17.8%）及慢跑（16.9%）的比例也都在一成以上，散步(或稱步行運動)連續蟬連國人所最愛的運動第一名。

另，從交通部觀光局109年調查結果發現，國人旅遊時主要從事的遊憩活動以「自然賞景活動」的比率(63.3%)最高，且近年來健康意識抬頭，現代人對健康休閒重視度高，因此結合健康活動的旅遊越來越受歡迎。

由於近年來疫情讓民眾多在家久坐不動，肥胖問題跟著來，肥胖易造成多種慢性疾病。至今疫情趨緩，為鼓勵民眾外出運動，本局將臺南市各區健康步道、健康餐飲店家與景點規劃成各具區特色的「健康旅遊」行程供民眾選擇，並辦理「你旅行 我送禮」抽獎活動。民眾可參考本局規劃之26條健康旅遊路線，挑選適合自己的路線，並依活動規則填寫問卷及上傳資料，即可參加抽獎。

本計畫於111年辦理時收到許多回饋意見，包含「在公園內健走非常舒服」、「路線安排得很好」、「路程近、交通便利」…等，並期待本年度持續辦理。透過活動鼓勵及吸引更多居住本市民眾外出健康旅遊，安排全家親子活動等方式增加身體活動量，以達到「肥胖走、健康來」之目的，透過健康旅遊提升心肺功能並同時促進身心舒壓，讓思緒錯亂的身心重新拾回平衡感。

貳.主辦單位：臺南市政府衛生局

參.活動目標：

- 一、 參加本活動總人數至少200人
- 二、 請自行於本局規劃之健康旅遊26條路線中至少選擇1條

肆.活動期間：即日起至112年10月31日結束

陸.參加資格：現居於臺南市居民(含戶籍地及因工作居住地)

柒.活動辦法：

1. 於活動時間內自行選擇本局規劃之健康旅遊路線至少1條。
(健康旅遊路線網址 <https://p.tainan.gov.tw/NMebbb4>)
2. 上傳所走之健康步道照片，上傳照片內容需含參加者正面照及可清楚辨識該健康步道之名稱或熱量標示牌(皆須含健康步道名稱)，步道需在健康旅遊路線裡的步道。
3. 拍照上傳並填寫回饋表單於本局系統(網址：<https://p.tainan.gov.tw/5572W>)，即可獲得好禮抽獎機會。

(一)活動限制：活動時間內健康旅遊完成路線照片不符合規定，將無法獲得抽獎機會。

(二)於活動結束後統計符合抽獎資格者進行抽獎。

二、活動行銷方式：

(一)利用網路臉書(臺南健康情報讚)、Line(臺南市政府健康共照雲)等宣傳方式，讓本市居民參與此活動。

(二)發文至各局處、衛生所及區公所，另請各單位代為轉知所屬機關協助宣傳活動。

捌.獎勵方式

一、抽獎方式及獎項：

(一)參加獎:前50名完成者可獲得參加獎50元商品禮券及運動雪克杯1個，一人限領一次參加獎

(二)達標獎:民眾走1條，獲得抽獎機會1次，走2條，獲得抽獎機會2次，走3條，獲得抽獎機會3次，以此類推，至多獲得三次抽獎機會，一人限得獎一次，如重複得獎，以價值較高品項為優先，獎品如下

1. 300元商品禮券20名

2. 500元商品禮券15名

3. 隨行果汁杯(市值約1,000元)10名

4. 烤箱(市值約2,000元)5名

(三)特別獎:完成4條(含)以上的健康旅遊路線，可再額外獲得氣炸鍋(市值約2,500元)的抽獎資格，共抽出3名

玖.注意事項

(一)請務必拍照上傳與填寫回饋表單才能獲得好禮抽獎機會。

(二)得獎者一律以「電話/手機通知」，如三次皆未能通知到得獎者或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。

(三)前50名完成者可獲得參加獎，一人限領一次參加獎，經統計後符合資格者將以掛號信件寄出商品禮券，請務必填寫正確的聯絡地址。

(四)參加此活動之達標獎抽獎品項一人限領一次，如重複得獎，以價值較高品項為優先，達標獎及特別獎需親自至本局領取，恕不提供郵寄服務。

(五)得獎名單將於活動結束後2周內抽獎，並於抽獎日後7日內公告於臺南健康情報讚原貼文底下留言。

(六)得獎者如經查證有偽造或不實者，需繳回得獎獎項。

(七)主辦單位有保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利。