

108年臺南市政府衛生局趣味競賽暨世界心臟病日計畫書

一、前言：

WHO 於2000年報告指出，肥胖為慢性非傳染病之一，為避免肥胖，除了飲食控制，規律運動也是不可或缺的一環。然而，根據本局107年低碳飲食暨國民健康識能調查報告顯示，每天累計運動30分鐘且每週運動5天以上之民眾比例僅有26.7%，且根據107年本市社區整合式篩檢行動醫院資料，本市64歲以下民眾之肥胖率平均為22.7%。這群肥胖之青壯年民眾，未來將成為肥胖之老年人，而老年人隨著年紀增長，不僅代謝變慢，若再加上退休後的靜態生活，更容易導致肥胖，進而提高心臟病等各種慢性病纏身的機會。此外，目前本市已邁入高齡社會，隨著高齡化，失智症盛行率也隨之增加，研究顯示藉由認知功能訓練、運動以及社會參與等方式，可有效刺激長輩的腦部，進而預防或延緩失智症的發生。

為了提高民眾運動樂趣，預防心臟病並延緩失智症發生，擬配合9月29日世界心臟病日辦理趣味競賽一場，並鼓勵老中青三代攜手參與，透過有趣的競賽活動，並於競賽項目中融入健康宣導，讓民眾在身心活絡之虞促進代間交流，並得到正確健康觀念。期望藉由本活動，讓民眾了解運動不是一件枯燥乏味的事，以增加運動樂趣、保持規律運動習慣，提升本市民眾整體健康，並降低罹患失智症風險。

二、目的：

- (一) 透過趣味競賽增加民眾運動樂趣，鼓勵民眾運用創意、規律運動，以提升健康，進而預防或延緩失智症發生。
- (二) 藉由健康宣導之融入，寓教於樂，使民眾在輕鬆有趣的活動中獲得健康知識。
- (三) 提升民眾對失智症的認知及友善態度，降低對失智者的歧視與偏見。
- (四) 促進長者社區參與，活化社區間及代間之交流互動，拓展民眾之人際關係。

三、指導單位：衛生福利部國民健康署

四、主辦單位：臺南市政府衛生局

五、 競賽時間及地點：108年9月29日，於善化區文康育樂中心(台南市善化區進學路150號)辦理。

六、 競賽規則：

(一) 參加對象：本市15歲以上民眾，一隊5人，上限40隊。

備註：(1)為鼓勵65歲以上長者參與，凡為長者參加之競賽項目皆有**長青優待**。

(2)為鼓勵跨世代共同參與活動，凡參賽組別有65歲以上長者與18歲以下學童一同組隊參加者皆有**祖孫優待**，無須具備親屬關係。

(二) 報名時間：預計即日起至108年9月9日(星期一)止，請至線上(<https://pse.is/JQ64G>)或至轄區衛生所報名。

(三) 預計競賽項目：

1. **大搖大擺**：搖呼拉圈回答問題
2. **「投投」是道**：九宮格丟球回答問題
3. **食物對對碰**：六大類食物分類
4. **手眼協調**：疊積木
5. **繽紛回憶**：憑記憶繪圖
6. **風吹球動**：吹乒乓球

(四) 名次計算：以六個競賽項目分數總計排名，綜合分數最高的前五隊獲得以下獎勵：

第一名：獲得8,000元禮券及獎盃一座。

第二名：獲得5,000元禮券及獎盃一座。

第三名：獲得3,000元禮券及獎盃一座。

第四名：獲得2,000元禮券及獎盃一座。

第五名：獲得1,000元禮券及獎盃一座。

未得名：參加獎一份。

七、 活動議程表(暫定，將依實際報名隊數調整)：

時間	活動內容	主持人	附記
13:00-13:30	隊伍報到	國民健康科	
13:30-13:40	長官致詞	國民健康科	
13:40-14:00	大會講解競賽規則及流程，暖身	國民健康科	
14:00-14:35	競賽時間-項目一	國民健康科	將參賽隊伍分為六組，分別先進行其中一個競賽項目
14:35-15:10	競賽時間-項目二	國民健康科	
15:10-15:45	競賽時間-項目三	國民健康科	
15:45-16:20	競賽時間-項目四	國民健康科	
16:20-16:55	競賽時間-項目五	國民健康科	
16:55-17:30	競賽時間-項目六	國民健康科	
17:30-17:50	健康操帶動	國民健康科	計分組計算各隊總分
17:50-18:10	頒獎	國民健康科	
18:10~	賦歸		

八、 注意事項：

1. 為維護競賽公平性，活動當天須攜帶身分證件，並於報到時提供查核。
2. 報名之人員身分資料為投保旅遊平安險及製作號碼布之依據，若人員有異動需於9月9日(星期一)前與主辦單位聯絡修正，逾期恕不受理。
3. 為響應節能減碳，活動當天僅提供桶裝水，請自備容器取用。
4. 凡報名參賽者即視為同意遵守本活動須知及各項規定，主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利。

九、 本計畫若有不宜得隨時修正之。