

# 112 年臺東縣衛生局「快樂齊步走 健康 in 台東」線上運動會

## 活動計畫書

一、計畫依據：112 年臺東縣衛生局營造健康生活環境計畫辦理。

二、活動緣起：

（一）根據教育部體育署「111 年運動現況調查結案報告書」顯示，臺

東縣成人過重或肥胖比例為 47.5%，顯著高於全台平均 40.9%。

肥胖人口居高不下，肥胖危險因子仍持續威脅民眾健康，實為

當前迫切之公共衛生課題。

（二）世界衛生組織指出，健走是最容易被實踐也是最為推薦的身體

活動。研究已發現每天健走 15 分鐘，能夠改善各項身體機能，

而運動時腦部產生的腦內啡，還能夠使人心情愉快、舒解壓力，

長期維持每天運動 15 分鐘的習慣，更可控制體重並延年益壽。

三、目的：

（一）為推動臺東運動生活，期藉由線上賽事培養健走習慣，讓民眾

將健走活動落實於日常生活中，例如：多爬樓梯取代搭乘電梯、

步行或搭乘大眾運輸工具上下班，增加往返的步行時間、假日

時與家庭成員至戶外踏青，釋放壓力增加工作續航力、提升效

率與能量，並營造有益健康生活的環境、增進身心社會健康，

預防慢性疾病，培養民眾落實健康生活型態。

(二) 結合縣府現有的推力型政府的 APP 平台「TT Push」建置健康計步之功能，輔以臺東金幣做為鼓勵，刺激臺東在地產業發展，創造政府、民眾、在地業者三贏的局面，以利環境永續及達到 SDGs 指標。

四、指導單位：臺東縣政府、衛生福利部國民健康署

五、主辦單位：臺東縣衛生局

六、活動詳情：

(一) 參加人員：臺東縣縣民。

(二) 活動地點：不限任何場地。

(三) 活動期間：112 年 11 月 06 日至 112 年 12 月 05 日，為期一個月（30 天）。若活動結束日金幣尚未發放完畢，將順延活動結束日至金幣發完為止。

(四) 獎勵：活動期間，每日累計步數達 5,000 步，發放當日 100 枚金幣，每日限量前 2,000 名領取。

(五) 參加方法

1. 下載並登入 TT PUSH APP 會員。

2. 點選會員服務→縣民服務→健康計步。

3. 連接手機計步，即可自動加入本次線上運動會。

(1) Android 系統串聯 Google fit

(2) iOS 系統串聯蘋果健康

(六) 活動辦法 (同步公布於 TT PUSH APP 中)

1. 本活動旨在鼓勵大家走路運動，倡導節能減碳，只要攜帶手機出門，每天走路就可以領取金幣。
2. 活動期間內，每日走路 5,000 步，最快達標的前 2,000 名民眾，可獲得當日 100 枚 TTPUSH 臺東金幣。
3. 每日獎勵金幣發放完畢後，當日就無法再領取金幣，不過每日走路步數仍會累積至綜合排行榜中。
4. 每日累計步數累積時間為凌晨 00:00 至 23:59，期間必須打開 TTPUSH app，並點選健康計步功能，系統才會上傳當日步數。每次點選健康計步功能步數才會更新，若當日沒有點選健康計步或沒有更新最新步數，導致沒有領到金幣，事後無法補發也無法補上傳步數。
5. 若手機有綁定任何智能穿戴裝置(例如智慧型手錶)，有連動手機計步功能的，都需要先移除“計步綁定”才能正常使用(智能手錶不用解除綁定，只需要計步功能解除智能裝置就可以)。

6. 若使用任何其他方式取得或竄改手機計步數據，經主辦單位

查證後，將取消活動參與資格，並追討活動所領取的金幣。

七、本項活動經費由衛生業務－保健管理－09 各項衛生保健工作計畫及 15

預防及延緩失能整合計畫－業務費項下支付。

八、本活動計畫經本局核可後實施，如有未盡事宜得以修正。

※經費來自菸品健康福利捐、長照服務發展基金