

活動介紹

為響應9月國際失智症月，臺北市中正區健康服務中心自109年9月1日起推出「中正憶起健走趣」健走活動，結合「Smart Health City」App平臺，邀請市民揪親朋好友一起健走，只要達標即可領取精美運動涼感毛巾1條，並參加抽獎，最大獎為5,000元等值禮券！

活動期間

109年9月1日至9月30日。

Q：個人獎及團體獎步數計算一定要使用Smart Health City App「中正憶起健走趣」之總步數？
A：沒錯唷！為求公平，此次會使用一致的步數計算工具哦。

健走10秘訣

透過健走10秘訣，將健走活動融入生活中：

- 1 多爬樓梯取代搭乘電梯。
- 2 上下班途中，搭乘大眾交通工具，增加往返的步行時間。
- 3 步行去買午、晚餐及用餐。
- 4 飯後散步。
- 5 步行前往超市、傳統市場、賣場、花市購買食材及日用品。
- 6 到前一站或下一站倒垃圾。
- 7 溜狗。
- 8 陪伴小孩走路上下學。
- 9 假日與家人造訪各縣市健走步道，一起享受健走之樂趣。
- 10 出差、旅遊時，可在住宿旅館的大廳走路、爬樓梯或逛逛在地的大賣場。

參考資料：衛生福利部國民健康署



LINE官方帳號



Youtube官方頻道



臺北市中正區健康服務中心

地址：10075 臺北市中正區牯嶺街24號
服務時間：上午8時30分至下午5時30分(中午不休息)
服務電話：02-2321-5158
傳真：02-2391-3413

中正憶起  失智友善
Dementia Friends

109/9/1~9/30 健走趣



健走姿勢4口訣

搭配口訣，輕鬆健走好容易！

1. 抬頭挺胸縮小腹。
2. 雙手微握放腰部。
3. 自然擺動肩放鬆。
4. 邁開腳步向前行。



參加方式

下載「Smart Health City」App後註冊，點選計步器開始參加競賽。



活動獎勵

團體獎

1. 參加方式：

- (1) 建立團隊：A. 點選「社群」 B. 點選「競賽」 C. 點選「中正憶起健走趣」 D. 點選「組團參加」（團隊人數至少2人、上限5人）。
- (2) 團名規則：團名一定要出現「中正」、「里」、「隊」，如：中正龍福里勇腳巡守隊。

2. 獎勵方式：

- (1) 步數挑戰王：團隊合計總步數最多者為優勝隊伍，可獲得5,000元等值禮券1份。
- (2) 百萬聚樂步：團隊合計總步數達100萬步者享抽獎資格，共抽出5隊，每隊可獲得5,000元等值禮券1份。



(3) 禮券以「隊」為單位發放，由群主代表登記、領獎。

(4) 團體獎不可重複領獎。

3. 獎項公布：獲獎名單將於109年10月8日前公布在臺北市中正區健康服務中心官網最新消息 (<https://www.zzhc.gov.taipei/>)。

4. 領獎方式：109年10月12日至16日上午8時30分至下午5時30分於臺北市中正區健康服務中心服務臺(臺北市中正區牯嶺街24號1樓)領獎，逾期視同放棄資格。

個人獎

1. 參加方式：

組團報名「中正憶起健走趣」，以活動期間個人總步數計算成績。

2. 獎勵方式：

(1) 17達標獎：個人總步數達17萬步者，即可持個人身分證至臺北市中正區健康服務中心服務臺(臺北市中正區牯嶺街24號1樓)，憑「中正憶起健走趣」團隊之個人貢獻榜總步數或競賽紀錄之個人總步數，於109年10月8日前領取精美運動涼感毛巾1條，領完為止(限量1,000條)，逾期視同放棄資格。

(2) 20萬步獎：個人總步數達20萬步者，即可參加抽獎。

A. 抽獎獎項：共10名，獎項如右表。

| 獎項 | 名額 |
|----------|----|
| 3,000元禮券 | 1名 |
| 2,000元禮券 | 1名 |
| 1,200元禮券 | 1名 |
| 1,000元禮券 | 1名 |
| 800元禮券 | 1名 |
| 500元禮券 | 5名 |

B. 抽獎公布：符合「20萬步獎」資格者將進行抽獎，獲獎名單將於109年10月8日前公布在臺北市中正區健康服務中心官網最新消息。

(<https://www.zzhc.gov.taipei/>)。

C. 領獎方式：109年10月12日至16日上午8時30分至下午5時30分於臺北市中正區健康服務中心服務臺(臺北市中正區牯嶺街24號1樓)領獎，逾期視同放棄資格。

中正區健走地圖

和親朋好友約個起點相揪一起走！

▲ 寶藏巖國際藝術村 12分鐘(950公尺) 臺北自來水園區

21分鐘(1.6公里) 古亭河濱公園



▲ 國立臺灣博物館南門園區 9分鐘(700公尺)

台北植物園 9分鐘(700公尺) 國立歷史博物館



▲ 中正紀念堂環繞一圈2.1公里 21分鐘(1.6公里) 華山公園



註：

1. 若獎項價值超過1,000元，請領獎者提供身分證正反面影本1份，供所得申報使用，年度報稅時將計入個人所得。
2. 臺北市中正區健康服務中心保留修改、終止、解釋、變更活動內容細節之權利，若有相關異動將會公布在臺北市中正區健康服務中心官網最新消息 (<https://www.zzhc.gov.taipei/>)，恕不另行通知。