

111 年臺東縣衛生局「虎你健康 樂活開走」線上運動會

活動計畫書

一、計畫依據：111 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 110 年運動現況調查結案報告顯示，台東縣成人過重或肥胖比例為 41.2%，顯著高於全台平均 37.4%。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，故仍須持續推廣健康體能、提倡動態生活。

(二)為鼓勵及培養職場員工規律運動、維持運動習慣，推廣職場員工參加線上運動會，藉由員工線上參與競賽，紓解壓力、提升健康體能，營造整體職場健康工作環境。

(三)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：

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，提升健康生活的型態、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。

四、主辦單位：臺東縣衛生局

五、委辦單位：鉅碼科技股份有限公司 HAHAGO

六、活動詳情：

(一)參加人員：臺東縣縣民，上限 3,000 人。

(二)競賽地點：不限任何場地。

(三)報名時間：111 年 9 月 1 日(四)至 111 年 9 月 10 日(六)

(四)競賽期間：111 年 9 月 11 日~111 年 10 月 10 日，共計 30 天。

(五)成績結算時間：比賽過程中，各參賽人員可直接於 Hahago 觀看參賽個人累積步數，活動結束，將於 HAHAGO 系統頁面觀看比賽榜單。

(六)開獎時間：111 年 10 月 11 日(二)至 111 年 10 月 15 日(六)

(七)頒獎時間、地點：111 年 10 月 15 日(六)於台東森林公園大草原無菸親子健走活動現場頒發。

(八)報名流程：

Step 1:下載並登入 Hahago App

Step 2:掃描線上運動會活動條碼 QR Code

Step 3:填寫資料與同意授權後，按下【立即加入】

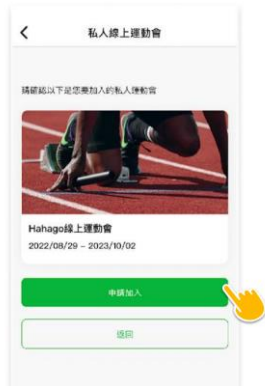
Step 4:成功加入線上運動會即代表完成比賽報名

加入線上運動會 - 方法一

APP外透過相機掃描活動條碼加入

- 1 掃描線上運動會活動條碼
- 2 自動開啟，確認運動會資訊，按下【申請加入】
- 3 填寫與確認資料後按【立即加入】
- 4 成功加入線上運動會

手機直接開啟內建相機掃描
若未安裝 Hahago App 會自動轉向Google Play / App Store 下載後再重新掃描活動條碼即可



注意：安卓手機內建相機若沒有掃描功能請另外下載「

加入線上運動會 - 方法二

APP內掃描活動條碼加入

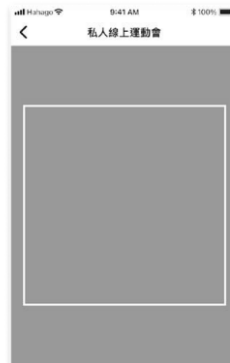
- 1 個人→線上運動會
- 2 點選掃碼標示
- 3 掃描線上運動會活動條碼



加入線上運動會 - 方法三

從相簿匯入行動條碼

- 1 個人→線上運動會
- 2 點選掃碼標示
- 3 選擇相簿匯入
- 4 允許取用相片



加入線上運動會 - 方法四

輸入「運動會邀請碼」加入運動會

1 個人→線上運動會



2 輸入線上運動會活動邀請碼



3 確認運動會資訊
申請加入



4 填寫與確認資料後按【立即加入】
真實姓名、電話號碼僅供得獎時核對用，不會對外公開
勾選同意『比賽規則』與『授權同意書』



(九)獎勵：

1. 個人排行獎：

比賽期間，依個人累計步數排名，個人累計步數排名前 10 名，頒發等值獎金(禮券)。

第 1-3 名，獎金新臺幣 5,000 元。

第 4-6 名，獎金新臺幣 3,000 元。

第 7-10 名，獎金新臺幣 1,000 元。

若有步數相同者則由系統隨機抽出得獎者，未抽中之得獎者則往後遞補名次。舉例：若有三人步數相同都是第一名時，系統會依序抽出第一名、第二名、第三名，以此類推至第十名得獎者為止。

2. 鼓勵獎：

比賽期間，達成個人指定累積步數的參賽者，即具鼓勵獎抽獎資格。

比賽結束系統將從符合鼓勵獎資格的參賽者中抽出對應名額的獲獎者。

一階:150,000 步 (5K/日)抽<OMRONB 體重體脂計> (5 名)

二階:240,000 步 (8K/日)抽 <GIANT 自行車>(2 名)

三階:360,000 步 (12K/日)抽<GARMIN 智慧腕錶> (1 名)

3. 參賽者皆可獲得官方完賽數位證書。

(十)領取方式以及日期:111 年 10 月 15 日(六)於台東市森林公園大草原
無菸親子健走活動現場頒發。

七、申訴:

(一)各項數據統計,除有重大瑕疵經查證屬實外,以 HAHAGO 系統後台統計為主。

(二)如有任何異議,至遲請於成績公告日起 2 日內,以 E-mail 申訴,逾期不予受理。客服信箱:hahago.service@gimmatek.com。

八、本項獎勵辦法由 09 各項衛生保健工作計畫—業務費項下支付。

九、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