

# 臺南市115年「臺南走起來-90天健康挑戰」團體獎勵計畫

## 一、活動目的

現代人因工作忙碌、久坐及缺乏運動，容易造成體力下降及慢性疾病風險增加。為鼓勵民眾養成規律走路習慣，透過簡單易參與的步數挑戰活動，結合職場及社區共同參與，提升市民日常身體活動量，營造健康生活風氣，特辦理本活動。

## 二、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺南市政府衛生局、體育局
- (二) 協辦單位：臺南市各機關、職場、社區據點及相關單位

## 三、活動對象

- (一) 年滿20歲以上臺南市民。
- (二) 居住、工作或就學於臺南市者皆可參加。
- (三) 鼓勵職場、社區據點、親友組隊共同參與。

## 四、活動期間：115年7月3日至115年9月30日（共90天）

## 五、報名及活動參加方式

- (一) 下載 JooiSports APP 並完成會員註冊。



- (二) 採團體方式報名，每隊5人；由各隊推派1名聯絡人(隊長)統一填

寫線上報名資料

- (三) 參賽隊伍請於7月15日前報名 <https://p.tainan.gov.tw//qRPUnl>



- (四) 7月2日前完成報名者，隊伍資訊預計於7月3日匯入活動系統；7月3日至7月15日完成報名者，隊伍資訊將於報名完成後2日內陸續匯入活動系統。

- (五) 另外可在 APP 搜尋並參與「115年臺南市運動健康護照」活動。

(六)活動開始後，由系統自動紀錄每日步數，不需另行上傳資料。

## 六、活動辦法與獎項

活動期間內，隊伍成員每日步行達7,000步者，即記錄1次個人達標日。

### 1. 個人達標獎

活動期間內累積達標75天（含）以上者，即可參加個人獎抽獎。

（抽出20名，每名頒發智慧運動手錶或藍芽耳機一只（市值約六、七千元不等）。

### 2. 團體達標獎

活動期間內，隊伍5名成員累積達標日平均達70天（含）以上者，即可獲得抽獎資格。

#### 計算方式範例：

5人隊伍累積達標總天數達350天以上，即符合抽獎資格。

（例如：A70天、B72天、C68天、D71天、E69天，合計350天。）

符合達標條件之隊伍，可參加團體抽獎。

（抽出20隊，每隊頒發新臺幣5,000元禮券。）

## 七、注意事項

（一）本活動以團體為報名單位，不接受個人報名；且參加者須自行確認身體狀況適合參與本活動。

（二）參加者應以本人實際步行紀錄參與活動，不得以不實方式累積步數，如經查證屬實，主辦單位得取消參加及得獎資格。

（三）主辦單位保有活動內容修改、解釋及調整之權利，相關資訊以公告內容為準。