

## 2021 跟著地圖動吃動吃「動動生活 GO！」大摸彩活動

### 一、 活動目的：

世界衛生組織指出身體活動不足已成為影響全球死亡率的第四大危險因子，每年有 6% 的死亡率與身體活動不足有關，僅次於高血壓（13%）、菸品使用（9%）及高血糖（6%）之後。今年受疫情的影響，減少了戶外運動的機會，室內的運動場所也關閉，民眾的身體活動量也因此受影響而降低。

為防範疫情，民眾在家可透過簡單安全的居家運動，維持適當的身體活動及體能，加強自身防護力。而隨著疫情漸趨緩，喜愛戶外運動的民眾，在做好適當的個人防疫下，也推薦至居家附近的公園綠地活動及運動，戶外空間大、空氣流通，又有免費的公園體健設施，可以進行健身運動，鼓勵民眾多加運用。花蓮縣衛生局為提升民眾在疫情下，仍能維持規律運動習慣，希望藉由辦理本次活動，推廣居家運動及戶外公園運動，力行健康好生活、健康不打折。

### 二、 辦理單位：

（一） 指導單位：衛生福利部國民健康署。

（二） 主辦單位：花蓮縣衛生局、花蓮縣 13 鄉鎮衛生所。

### 三、 活動期間：110 年 10 月 8 日(五)-11 月 8 日(一)，共 1 個月。

### 四、 參加對象：花蓮縣縣民。

### 五、 活動辦法：

（一）活動網頁：「跟著地圖動吃動吃」

<https://hl-healthy lifestyle.hlishb.gov.tw/act.php>



（二）活動方式：

1. 步驟一：選擇戶外公園體健設施(上肢牽引器、太空漫步機、運動健騎機、坐拉器…等)或居家運動(高強度間歇訓練、啞鈴、瑜珈、跳繩、太極拳、健康操、跳舞、健身環、有氧拳擊、跑步機、飛輪…等)其中一種執行，同時拍照記錄(參加者需入鏡)。

2. 步驟二：填寫線上表單並回傳照片

<https://reurl.cc/95Gv70>



✓ 每週可上傳一次，週週上傳中獎機會越大！

✓ 揪好友活動：只要推薦一位好友參加，本人及好友還有機會抽中限量 300

份精美小禮品!

(三) 摸彩時間：預計於 11 月中旬抽出，並公告於活動網頁。

(四) 獎勵內容：獎項-100 名;每人獲得 500 元等值商品禮券。

#### 六、 注意事項：

(一) 每人僅限一次中獎，不得重複中獎。

(二) 獎項詳細內容與規格皆以實物為準，得獎者不得要求獎項更換、折現或轉讓。

(三) 主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，如有任何變更內容或詳細注意事項將公布於花蓮縣衛生局網頁，恕不另行通知。

(四) 參與活動者須提供正確且完整之個人基本資料或聯絡資料，以利主辦單位於活動中獎時通知領取。

(五) 得獎者將於活動網站公告，並以 E-Mail 通知，收到通知者請於日曆天 14 日內完成獎項領取，逾時不予受理。

(六) 資料蒐集之內容僅提供本次活動處理利用，並依個人資料保護法進行維護。

(七) 本活動抽獎規則已詳細載明於活動辦法中，參加者於參加本活動時，即同意接受所有活動規則之規範。如有違反本活動規則，主辦單位得以取消參賽資格。

(八) 參加者保證所有填寫或提出的資料並非冒用或盜用第三人之個資或智慧財產權，如有不實或不正確之情事或第三方提出任何法律或侵權訴訟，得由參加者本人全權負責，概與主辦單位無關，同時主辦單位有權利取消該參賽者參賽資格及獎勵。