

檔 號：
保存年限：

宜蘭縣政府衛生局 函

地址：26051宜蘭縣宜蘭市女中路二段287
號

承辦人：黃惠卿

電話：1999(縣外請撥03-9322634分機
2321)

電子信箱：

huiching6619@mail.e-land.gov.tw

受文者：宜蘭縣頭城鎮公所

發文日期：中華民國110年10月28日

發文字號：衛保字第1100025589號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨(110D011272_110D2005960.pdf)

主旨：轉知衛生福利部國民健康署『動動生活 健康久久』居家運動圖文徵選活動簡章(如附件)，惠請鼓勵所屬踴躍參加，請查照。

說明：

- 一、依據該署110年10月25日國健社字第1100260482號函辦理。
- 二、為提升全民身體活動健康識能，鼓勵國人於日常生活中養成運動的習慣，該署委託「永悅健康股份有限公司」辦理旨揭居家主題活動，說明如下：

(一)活動目的：本活動提供適合親子家庭、中高齡族群、上班族居家運動示範圖文，透過運動照片與心得之徵選，邀請民眾投稿運動圖文網誌於專屬活動網頁，鼓勵上開族群每天利用零碎時間進行身體活動，讓簡單幾個動作融入生活習慣，期許能提倡全民身體活動風氣，讓沒有運動習慣者開啟新生活；透過線上活動，選擇適合自己的運動類型，並用簡易加入的方式增加身體活動。

(二)主題1：親子動次動

- 1、參加對象：家庭親子，最少須包含1位大人及1位小孩



。

2、活動內容：

(1)上傳運動圖文網誌：邀請爸媽和子女、阿公或阿嬤帶著孫子或孫女一起動起來，分享如何運用家庭相聚時間，養成居家運動習慣。

(2)加分賽：每周公布1組雙人挑戰動作，參加者完成挑戰後上傳運動圖文網誌。

(三)主題2：熟齡練肌力

1、參加對象：50歲以上中高齡族群。

2、活動內容：50歲以上中高齡族群上傳運動圖文網誌，分享日常生活中如何於家中練肌力。投稿照片形式不限，如：健走、太極拳、徒手肌力或搭配訓練器材等。

(四)主題3：上班運動Go

1、參加對象：18歲以上上班族。

2、活動內容：

(1)上傳運動圖文網誌：上班族分享如何在忙碌工作或生活中，善用零碎時間運動的撇步，如通勤時間、上班(含休息時間)、下班時間。

(2)加分賽：將上傳的運動圖文網誌公開分享至臉書，邀請好友一起參加。

(五)活動時間：自110年10月25日至11月30日止。

(六)活動網址：<https://physicalactivity.biji.co/>

三、本活動聯絡資訊：永悅健康股份有限公司祝專員，電話：0800-626666接通後請按4。

正本：宜蘭縣各醫院、宜蘭縣轄內職場事業單位公文群組、宜蘭縣十二鄉鎮市衛生所
副本：本局保健科

