



## 活動簡章

### 一、活動宗旨

值此全民健保實施 24 週年之際，中央健康保險署特辦理健走活動，提醒民眾關心自身健康的維護，並能珍惜全民健保珍貴的醫療資源，期使全民健保永續經營，提供世世代代更有品質、更有效率的醫療照護服務。

### 二、指導單位：衛生福利部

### 三、主辦單位：衛生福利部中央健康保險署(中區業務組)

### 四、協辦單位

臺中市醫師公會、臺中市大臺中醫師公會、彰化縣醫師公會、南投縣醫師公會、臺中市中醫師公會、臺中市大臺中中醫師公會、彰化縣中醫師公會、南投縣中醫師公會、臺中市牙醫師公會、臺中市大臺中牙醫師公會、彰化縣牙醫師公會、南投縣牙醫師公會、中國醫藥大學附設醫院、中山醫學大學附設醫院、臺中榮民總醫院、彰化基督教醫院、衛生福利部豐原醫院、衛生福利部臺中醫院、澄清醫院平等院區、澄清醫院中港分院、國軍臺中總醫院、台中慈濟醫院、大里仁愛醫院、光田綜合醫院、童綜合醫院、秀傳紀念醫院、臺中市政府衛生局、仁心醫療體系、財政部中區國稅局臺中分局、臺中市政府地方稅務局文心分局、財團法人器官捐贈移植登錄中心、財團法人藥害救濟基金會、維他露社會福利慈善事業基金會、內政部營建署臺中都會公園

### 五、活動日期：108 年 3 月 30 日(星期六)上午 07：30~10：30

### 六、活動地點：內政部營建署臺中都會公園賞月廊道草坪區

### 七、活動項目暨報名方式

#### (一) 健走活動報名

1. 報名人數：限額 5,000 人。

2. 健走距離：3.5K。
3. 活動費用：免報名費(現場免費提供紋身貼紙)。
4. 報名方式：網路線上報名。
5. 報名時間：108年2月27日起開放報名(報名額滿即停止受理)。
6. 報名路徑：中央健康保險署全球資訊網/活動園地/「健保e健康 雲端i發光」珍愛健保24週年健走活動  
(報名網址：<https://reurl.cc/V8gxQ>)

### **7. 報到方式【以健保卡辦理報到】：**

- (1) 報名成功者，須於活動當日攜帶【健保卡】至報到處向工作人員辦理報到，每位參加者均須攜帶【健保卡】。**
- (2) 網路報名時，個人基本資料務必填寫正確並詳加檢查，以免資料錯誤無法報到。**

#### (二) 活動流程

1	07:30~08:00	攜帶「健保卡」報到 領取摸彩券	報到處
2	08:10~08:15	攜手健保動起來(暖身操)	主舞台區
4	08:15~08:20	全體移動至起走區集合	拱型氣柱區
5	08:20~09:10	大手牽小手，健康齊步走	拱型氣柱區
6	07:30~10:30	健康嘉年華(攤位宣導)	主舞台區
8	09:50~10:30	摸彩大驚奇	主舞台區
9	10:30~	珍重再見	主舞台區

備註：主辦單位保留調整活動流程之權利。

### (三) 健走路線(沿途設有健走指標)

由主舞台(賞月廊道草坪區拱型氣柱區)出發→碉堡區→左轉西側步道→沿健行步道指標前進→中途認證站(摸彩券須加蓋章戳)→西側步道→生態湖區→回到主舞台&健康嘉年華闖關攤位宣導區(須至2個不同宣導攤位進行闖關)



(四) 中途認證站：設有指示牌，提供蓋章認證及飲用水。

(五) 供水站：中途認證站1處、賞月廊道草坪區(主舞台)1處

(六) 健康嘉年華\_闖關宣導攤位

攤位編號	設攤單位	攤位主題
1	中央健康保險署	健康存摺隨時查•就醫資料帶著走
1	中央健康保險署	健康存摺隨時查•就醫資料帶著走
2	中央健康保險署	行動櫃檯用得巧•多元功能快易好
3	臺中市政府衛生局	幸福人生•由心做起
4	臺中市政府衛生局	醫療我作主&食安衛生教育
5	童綜合醫院	生命安寧•再現器機
6	財政部中區國稅局	統一發票(含雲端發票)換宣導品
7	中央健康保險署	出院準備好貼心•銜接居家好放心
8	大里仁愛醫院	長照 2.0 廣宣
9	仁心聯合醫療體系	樂活中醫•小小華陀
9	仁心聯合醫療體系	樂活中醫•小小華陀
9	仁心聯合醫療體系	樂活中醫•小小華陀
10	中央健康保險署	打卡送好禮
11	中山醫學大學附設醫院	愛到最後•生命照護宣導
12	澄清醫院平等院區	衛生政策宣導
13	光田綜合醫院	2019 新春健康檢查專案
14	台中慈濟醫院	健康要把關•你我都心安
15	中央健康保險署	健保助安康•廉政向前行
16	藥害救濟基金會	聰明用藥•健康吃 有獎徵答
17	臺中市政府地方稅務局文心分局	雲端發票 e 路通•捐發票 A 好康
18	衛生福利部豐原醫院	病人安全衛教&廉政宣導
19	中國醫學大學附設醫院	正確用藥及反毒教育宣導
20	器官捐贈移植登錄中心	支持器官捐贈
21	中央健康保險署	社區厝邊好醫師•藥上雲端好把關
21	中央健康保險署	社區厝邊好醫師•藥上雲端好把關

備註：各闖關宣導攤位如備有宣導品，數量有限，送完為止。

(七) 摸彩活動

參加資格說明	獎項	數量
<p>1. 每位參加健走者經報到後，領取摸彩券 1 張。</p> <p>2. 摸彩券請妥善保管，每人限領 1 張，遺失恕不補發。</p> <p>3. 「摸彩聯」請自行撕下投入摸彩箱。</p> <p>4. 「兌獎聯」請自行保管，俾利健走「中途認證站」及闖關攤位加蓋章戳使用。</p> <p>5. 「兌獎聯」必須於健走過程中，途經「中途認證站」加蓋認證章戳，以及返回主舞台區至少參加 2 個不同攤位闖關活動後，才具有兌獎資格。</p> <p>6. 中獎者經主持人現場唱名 3 次未親自上台領獎者，視同棄權改抽，參加者不得異議。</p>	iphone X	1
	平板電腦 (ipad、Asus、Acer)	22
	掃地機器人	4
	Asus 華碩手機	3
	Garmin 手錶	1
	Garmin 健康手環	2
	飛利浦咖啡機	1
	自行車	2
	大同烤箱	1

※主辦單位保留獎項內容修改之權利，不另通知。

## (八) 醫療站配置

### 1. 設置地點

設置地點	配置設備	救護醫院	
		醫院名稱	醫院總機
主舞臺區醫療站 (賞月廊道草坪區)	救護車 1 台、 救護人員 2 名	童綜合醫院	04-26581919

### 2. 醫療站處理流程

救護狀況	處理流程
一般狀況 (例如：外傷)	1. 確認患者位置→2. 主辦單位人員電話聯繫該區主責醫護站人員→救護人員現場執行救護工作→救護人員判斷是否須送醫→(1)不需送醫：給予簡易醫療、休息觀察；(2)需就醫：搭乘救護車送往醫院就醫。
緊急狀況 (例如：暈倒)	1. 確認患者位置→2. 主辦單位人員電話聯繫該區主責醫護站人員→救護人員執行救護工作→搭乘救護車送往醫院就醫。

## 八、參加者注意事項

1. 報名者請於活動當天攜帶「健保卡」至報到處由工作人員插卡報到，以領取摸彩券，每人限領請取 1 張。
2. 為展現團結一致的運動者精神，請聽從主辦單位指示於 08：00 統一於舞台集合，並做暖身操後，前往起走點準備起走。
3. 參加者應發揮運動精神，循活動路徑完成本次健走。
4. 因健走人數眾多，出發前後、中途認證站、彎道等路段，請勿推擠，展現運動精神及確保參與者安全。
5. 為維護健走者安全，禁止攜帶寵物。
6. 參加者如身體不適，請勿勉強參加；健走期間，身體不適應慎重考量自我健康狀況立即停止；參加者於活動前請保持充足睡眠，並避免空腹參加，以維最佳體能狀態，避免意外事故之發生。
7. 主辦單位不提供寄物服務，請健走者自行妥善保管隨身物品，若有遺失，主辦單位將不負賠償之責任。

## 九、公共意外險注意事項

主辦單位對於活動現場只做必要緊急醫療救護，對於本身疾患引起之病症不在承保範圍內，而公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠(所有細節依投保公司之保險契約為準)，請參加者視當日狀況量力而為。

## 十、交通資訊

1. 非主辦單位工作車輛禁止進入會場。
2. 參加者車輛請自行利用園區或週邊收費停車場、道路兩側收費停車格，並請遵守停車相關規定，以免受罰或拖吊。

## 十一、氣象資訊

參考歷年氣象資訊，預估降雨機率為50%、氣溫約攝氏23—30度，請選手依據自身狀況，並自行準備輕便雨衣（主辦單位恕不提供雨具）、擦汗毛巾及換洗衣物。

## 十二、其他

本簡章如有未盡事項，主辦單位得另行修正之，不另通知。