

「健康臺中，享瘦樂活」

說明：

一、為協助民眾保持自主運動及健康飲食習慣，並營造健康支持性環境，爰辦理旨揭活動，共同營造健康生活。

二、本次系列活動包含「健康地圖集點趣」、「享瘦愛健康競賽」及「職場創新徵健康」3項活動，相關資訊摘述如下：

(一)健康地圖集點趣：

1、活動目的：為鼓勵市民運用鄰近運動場保持自主運動及選擇健康餐飲，提升運動及健康飲食的可近性，營造健康支持性環境。

2、參加對象：本市市民(設籍臺中)或在本市就業(學)者。

3、活動方式：民眾於活動網頁完成報名，點選健康地圖選取尋寶位置，

至活動網頁【我要打卡】填寫編號、

上傳照片即完成集點打卡。

(二)享瘦愛健康競賽：

1、活動目的：廣邀市民共同落實「健康吃、聰明動、每週量體重」，鼓勵保持自主運動及健康飲食習慣，維持健康體態。

2、參加對象：本市市民(設籍臺中)或在本市就業(學)者(需符合年齡滿18歲以上)。

3、活動方式：民眾於活動網頁完成報名，並依序上傳

「報名後初次照片」、「階段性照片」及「最終成果照片各一張」完成紀錄，完整上傳紀錄以參加競賽。

(三)職場創新徵健康：

1、活動目的：為營造健康友善職場環境，鼓勵單位訂定健康飲食及規律運動策略，提升職員健康識能，並將健康行為內化。

2、參加對象：本市事業單位公司及店家。

3、活動方式：徵求本市職場(店家)投稿有關健康飲食及運動創意策略，於徵選期間以線上表單上傳報名表及徵選作品檔案，將評選出卓越獎、創意獎及最佳服務獎等獎項。

三、欲參加者可於活動開始後至活動網站報名(<https://www.sgf3535.tw/2023healthmanagement/>)，若有疑問可利用電子郵件：sgf temple17@gmail.com

或以活動專線：04--23800592，諮詢活動內容。

四、為鼓勵大眾踴躍參與本活動，將於本系列活動報名人數達 395 千人時辦理第一波抽獎，抽出咖啡券 100 杯及超商禮券 30 份獎勵，相關內容請搜尋 Facebook「台中市衛生局-健康小衛星」。

五、上揭系列活動簡章可至本局網站(<https://www.health.taichung.gov.tw/2446313/post>)下載。