

養肌力定存健康-長者身體活動存摺獎勵計畫

一、計畫緣起

隨著人口高齡化，肌少症及衰弱症成為影響長者健康的重要議題。研究指出，適當的飲食與規律運動可有效延緩肌力流失與身體功能退化，提升生活自理能力與生活品質。本計畫藉由「活動存摺」概念，鼓勵 55 歲以上中高齡長者多參與本府各單位辦理之社區肌力、有氧運動課程，建立健康目標，逐步養成健康習慣，強化肌力，達成**健康體能**「定存」的目標。

二、計畫目的

1. 提升長者運動識能與自我健康管理意識。
2. 培養長者每日規律健走習慣，突破靜態生活，提高健康體能。
3. 透過社區動員與團體參與，培養持續參與動力與社區運動氛圍。
4. 引導長者認識體適能課程據點，培養肌力延緩衰弱與失能的發生。

三、活動對象

年滿 **55 歲** 以上設籍或實際居住於本市，分為以下兩組擇一報名：

- **APP 組**：使用臺南市運動健康護照 APP 進行每日步數紀錄。
- **計步器組**：使用主辦單位提供之計步器進行步數紀錄。

四、活動內容

（一）活動期間

1. 報名時間：即日起至 114 年 7 月 18 日（星期五）截止。
2. 活動期間：114 年 7 月 28 日（星期一）起至 11 月 5 日（星期三）止。

（二）活動機制

1. 活動存摺：每位參賽者將領收一本個人「活動存摺」，用於紀錄：
 - （1）身高、體重、年齡基本資料
 - （2）個人健康願望與定存目標期待
 - （3）參加本市運動課程集點記錄：參加 114 年長者運動團體嘉年華辦理單位、銀髮健身俱樂部、樂齡學習資源中心、114 年長青學苑、社區大學等辦理之體適能課程，每人每節課可得 1 點，課程辦理單位以本局提供之集點戳章，為實際出席上課之參賽者於存摺蓋章。
 - （4）每日步數紀錄（APP 或計步器擷取資料）

2. 健康願望書寫：活動起始時，參賽者撰寫個人健康願望與期許，增加參與動機，並將許願樹張貼於據點。
3. 設定目標定存步數：參加者可依個人狀況選擇步數達成目標（50 萬、60 萬、80 萬、100 萬步），報名後即不可再更改。
4. 可納入本活動集點之運動課程以本局官網公告名單為限，有意願加入之課程辦理單位(如本市樂齡學習資源中心、社區大學、長青學苑等)，可將符合活動期間辦理之體適能課程表 e-mail 至承辦人信箱 (a00747@tncghb.gov.tw) 提出申請，審核通過將寄發集點戳章給辦理單位。
5. APP 組參賽者請以手機操作下載 JooiSports app 完成註冊。在手機 app 註冊登入後，點選 Jooisports 下方活動，並加入「114 年臺南市運動健康護照」活動完成報名(健康護照活動詳情可參考本市體育局網站：<https://sports.tainan.gov.tw/html2/main>)



6. 社區據點協助組隊報名與成績上傳：
 - (1) 由本市各社區關懷據點、社區里活動中心、本市運動團體等單位協助社區長者組隊參加。
 - (2) 由單位團體窗口進行報名，每隊至少 10 人(沒有上限)，報名網址 <https://p.tainan.gov.tw//YGZtx1>，10 人以上可依附件一填具團報表後 e-mail 至本局承辦人信箱 (a00747@tncghb.gov.tw) 報名。
 - (3) 每周協助參賽成員步數成果上傳(報名後由本局提供線上表單連結)
 - (4) 活動結束後協助參賽者填寫滿意度調查表，並將調查表及活動存摺等資料送回本局供查驗成績。
 - (5) 協助長者進行報名窗口可獲得社區動員獎 1 份。

(三)活動獎勵

1. 社區運動獎：體適能課程點數累積達 10 點者可獲得運動獎 1 份。
2. 社區動員獎：協助長者進行報名窗口可獲得社區動員獎 1 份。

3. 個人定存獎：

- (1) 依照個人報名時設定之定存目標步數，參賽者於 100 天內累積步數達門檻者，提供不同額度之商品禮券獎勵。
- (2) 達標各門檻名額依累積步數排名：50 萬步取前 200 名、60 萬步取前 200 名、80 萬步取前 50 名、100 萬步取前 50 名。

案例說明：

- ✓ 報名 80 萬步目標者，實際累積達 80 萬步排名前 50 名者，可得禮券 500 元。
- ✓ 報名 50 萬步目標者，實際累積達 60 萬步排名在前 200 名，可得禮券 200 元。

累積步數	名額限制	禮券金額
50 萬步	取前 200 名	200 元
60 萬步	取前 200 名	300 元
80 萬步	取前 50 名	500 元
100 萬步	取前 50 名	800 元

※每人限領一次，依個人報名時設定門檻達成時發給獎勵。

五、注意事項

- (一) 本活動以團體據點為報名單位，不接受個人身分報名。
- (二) 如對於活動積點有疑義時，得要求個人提供實際運動紀錄佐證資料，如無法提供者，主辦單位有權刪除該筆資料點數。
- (三) 參加團體據點如有偽造或不實者，經查證屬實，衛生局得依法追回其獎金。
- (四) 衛生局保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利，如遇人力不可抗拒之因素，本活動一切更動將以衛生局官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。

臺南市政府衛生局養肌力定存健康-

長者身體活動存摺團體報名表

單位名稱：_____ 聯絡人：_____ 連絡電話：_____

項次	姓名	性別	年齡 (歲)	組別	App 註冊帳號 (APP 組必填)	個人定存目標步數
1		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
2		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
3		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
4		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
5		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
6		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
7		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
8		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
9		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步
10		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		<input type="checkbox"/> APP 組 <input type="checkbox"/> 計步器組		<input type="checkbox"/> 50 萬步 <input type="checkbox"/> 60 萬步 <input type="checkbox"/> 80 萬步 <input type="checkbox"/> 100 萬步

(不敷使用可自行新增，同一單位可報在同 1 份報名表)