



活動簡章

一、活動宗旨

值此全民健保實施 23 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、國軍台中總醫院、臺中慈濟醫院、大里仁愛醫院、光田綜合醫院、童綜合醫院、秀傳紀念醫院、維他露社會福利基金會、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、藥害救濟基金會、臺中市政府警察局第六分局、維他露社會福利慈善事業基金會、台灣導盲犬協會、臺中市政府消防局、內政部營建署臺中都會公園

五、活動日期：107 年 6 月 9 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。
4. 報名方式：網路線上報名。
5. 報名時間：107 年 5 月 8 日上午 10 時起開放報名(報名額滿即停止受理)。
6. 報名網址：中央健康保險署全球資訊網\活動園地\走過 23 聚真情·珍愛健保萬步行

https://www.nhi.gov.tw/PublicJoin/Registration_Detail.aspx?n=81045A8AEC902FC9&sms=36A0BB334ECB4011&EventID=2425&EventnType=R

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	08:00~08:10	健康暖身操	主舞台區
4	08:10~08:20	健走者移動至 起走區集合	拱型氣柱區
5	08:20~09:20	鳴笛誓師大健走	拱型氣柱區
6	07:30~10:00	宣導攤位大驚奇	主舞台區
8	09:20~10:30	豐富大獎摸彩	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(須至2個不同宣導攤位進行闖關)



(四) 中途認證站：設於陽光草坪區。

(五) 供水站：中途認證站1處、陽光草坪區(主舞台)1處

(六) 闖關宣導攤位配置

攤位編號	設攤單位	攤位主題
1	中央健康保險署	就醫查雲端•掌握您健康
2	中央健康保險署	就醫查雲端•掌握您健康
3	臺中慈濟醫院	健康促進讚
4	財政部中區國稅局	統一發票(含雲端發票)換宣導品
5	中央健康保險署	健保線上查•轉帳愛地球
6	光田綜合醫院	健康諮詢•長期照顧
7	中央健康保險署	揪甘心•在家也能看醫生
8	衛生福利部豐原醫院	手護健康•豐醫健康促進活動
9	臺中市政府消防局	居家防火安全
10	仁心聯合醫療體系	樂活中醫•五行保健
11	仁心聯合醫療體系	樂活中醫•五行保健
12	仁心聯合醫療體系	樂活中醫•五行保健
13	大里仁愛醫院	當醫療融合長照
14	中國醫學大學附設醫院	正確用藥•反毒教育
15	澄清綜合平等院區	三高預防
16	台灣導盲犬協會	三問一不•認識導盲犬
17	中央健康保險署	廉政逗陣行
18	藥害救濟基金會	聰明用藥•健康吃
19	中山醫學大學附設醫院	愛到最後•生命末期照護
20	臺中市政府地方稅務局	電子發票一路通(發票換宣導品)
21	中央健康保險署	厝邊好醫生•分級醫療讚
22	童綜合醫院	生命安寧
23	器官捐贈移植登錄中心	器官捐贈•愛不止息
24	中央健康保險署	相片健保卡•看誰比較快

備註：各闖關宣導攤位如有準備需宣導品，數量有限，送完為止。

(七) 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→碇堡區→左轉西側步道→沿健行步道指標前進→中途認證站(摸彩券加蓋章戳)→西側步道→生態湖區→回到主舞台(至2個不同宣導攤位進行闖關)



(八) 中途認證站：設於陽光草坪區。

(九) 供水站：中途認證站 1 處、陽光草坪區(主舞台)1 處

(十) 摸彩活動

參加資格說明	獎項	數量
1. 每位參加健走者經報到後，領取摸彩券 1 張。 2. 摸彩券請妥慎保管，每人限領 1 張，遺失恕不補發。 3. 「摸彩聯」請自行撕下投入摸彩箱。 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。 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。 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。	平板電腦 (Apple、Asus)	25
	手機 (Apple、Asus)	4
	運動手錶 (Apple)	2
	數位相機	1
	烘鞋烘被兩用機	1
	膠囊咖啡機	1
	自行車	2
	女用皮夾及手提袋	10

※主辦單位保留獎項內容修改之權利，不另通知。

(十一) 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. 為展現團結一致的跑者精神，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，前往起走點準備起跑。
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。

九、公共意外險注意事項

- (一) 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。

(二) 公共意外險承保範圍

被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，保險公司對被保險人負賠償之責：

1. 被保險人因健走在本保險單載明之活動路線上發生之意外事故。
2. 被保險人在活動路線之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

(三) 特別不保事項

1. 個人疾病導致運動傷害。
2. 因個人體質或因自身心血管所致之症狀，例如：休克、心臟病、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。
3. 跑者如有上述個人疾病歷史，基於安全考量請自行加保個人人身安全保險。

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。