

澄清綜合醫院 115 年社區健走活動

活動主題：

「樂成」祈福迎安康 「澄清」同行贏健康

副標：

媽祖陪你走 健康久久久

壹、活動目的：

台灣已進入超高齡社會，銀髮族健康一直都是政府重視的議題，近幾年健走活動盛行，目的皆在於促進健康生活，根據國健署資料，近年來青壯年族群的代謝性疾病診斷率持續上升，顯示慢性病已不再是高齡族群的專屬。故現今除了銀髮族健康外，青壯年族群健康議題也逐漸受到政府重視，故臺中市東區區公所與臺中樂成宮及澄清醫院共同辦理「樂成祈福健康歸 澄清漫步福滿程」，藉此推展全民運動的精神以提升社區運動風氣。

臺中市政府集文化於一身，綠地及園道數量更是數不勝數，此次健走活動從當地信仰中心-台中樂成宮出發；步行前往兼具人文及感性的東光園道；沿途經過樂業路及建德街，走向擁有大鐵鏈地標的仁和公園，體驗東區園道之美，以此宣導健康生活社區化，推動社區民眾「要活就要動」的健康運動理念，鼓勵民眾親子共同參與，並以樂成宮為活動主場地，將當地文化融入健康休閒裡，以達到健康社區化的活動理念。

貳、辦理單位

指導單位：臺中市東區區公所

主辦單位：財團法人台中樂成宮、臺中市東區十七里辦公處、臺中市公有建國市場自治會、自強獅子會、澄清綜合醫院

協辦單位：臺中市東區衛生所、東區戶政事務所、建國市場福德祠、維他露基金會、元明商店、東英消防隊、華廣生技股份有限公司

參、活動地點

一、會場：台中樂成宮（旱溪街 48 號）。

二、健走路線：

考量到路線長度，此次健走分成健走組及勇腳組兩組進行，兩組路線分別如下：

勇腳組路線：

單程約 3.4 公里，預估步行時間約 48 分鐘，來回預估 2 小時，共 6.8 公里

樂成宮→旱溪街→東光園路→大智路→大智公園→立德東街→東峰公園→興大路→中興大學

(沿路返回樂成宮)



健走組路線

單程約 2.2 公里，預估步行時間約 58 分鐘，來回預估 1 小時，共 4.4 公里

樂成宮→旱溪街→東光園路→落英廣場

(沿路返回樂成宮)



肆、活動時間

115 年 09 月 12 日（星期六）上午 07:00~10:30。

伍、報名

一、活動免費參加

二、不需事先報名

陸、舞台/攤位

	項目	內容
舞台	健身操	健走前熱身
	介紹致詞	與會長官介紹致詞
攤位	1. 落英廣場(健走組折返處) 2. 中興大學(勇腳組折返處)	摸彩券蓋章處
	會場攤位	
	1. 營養課	營養均衡攝取及營養轉盤
	2. 復健科	體適能活動測試
	3. 社服課	家暴性侵宣導
	4. 東區區公所	政令宣導
	5. 東區衛生所	衛生政策宣導
	6. 東區戶政	行動櫃檯、政令宣導
	7. 樂成宮/平安餐食攤位	8:30 開始
	8. 禮品兌換區	兌換禮品處、急救護理
	9. 自強獅子會	視力檢測、血糖篩檢
	10. 東英消防隊	消防宣導

柒、活動流程/內容

時 間	活動內容
06:00-06:30	會場布置
06:30	早鳥卷發放 300 張，發完為止
06:30-07:00	早鳥卷、摸彩卷活動宣導，健走路線說明 (宣導健走注意事項)
07:00-07:30	07:00→健身操-(約 5-6 分鐘) 07:10→長官及貴賓介紹 07:20→抽出早鳥禮-合影
07:30	媽祖陪你走・健康久久久-出發儀式 健走出發-邀請現場長官至出發點合影+鳴槍
08:00-09:30	攤會活動、健走進行中

	第一折返點：落英廣場(蓋摸彩卷章) 第二折返點：中興大學(蓋摸彩卷章、發小禮物)
09：30-10：30	一、08：00-10:30 攤位活動持續進行 二、09：30→第二階段開幕式開場表演(5 分鐘) 1. 現場長官致詞與介紹 2. 活動開幕式-發現社區亮點→了解地方景點 3. 09：45 摸彩箱封箱，摸彩 4. 陸續邀請現場長官/各里長進行摸彩 5. 頒發感謝狀
10：30~	賦 歸