

通 知

中華民國 114 年 3 月 6 日

聯絡人：王護理師

聯絡分機：8235

114 年健康促進系列活動「健康體位」

每日一萬步・健康有保固

- 一、活動目的：根據資料顯示，走路從日常生活中就可執行，其好處很多，可預防及改善心血管疾病、糖尿病、代謝症候群及控制體重等，藉由此活動鼓勵大家將健走成為日常習慣，一起走向健康生活。
- 二、活動時間：114.03.17(一)~114.03.30(日)止。(共 2 週)
- 三、活動地點：各校區健康中心
- 四、活動對象：本校學生
- 五、活動方式：
 - (一) 利用手機 APP、計步器或任何有計步功能裝置(注意：需有儲存記錄功能)，連續 2 週(第一週：3/17~3/23；第二週 3/24~3/30)，每週至少 3 天有達到步行一萬步，累積至少 6 次的紀錄。
 - (二) 於活動截止後，4 月 7 日~4 月 11 日 15：00 前攜帶計步裝置至所屬校區健康中心，達成活動設定者，有機會可獲得 100 元全聯禮券。(限額 20 名，每人限領一次)。
- 六、得獎名單：於 114 年 5 月 6 日公布於衛保組網頁，不另行通知，逾期未領者以棄權論。
- 七、備註：
 - (一) 本活動得獎者發放對象依教育部規定辦理，主辦單位如遇不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以本組網頁公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。
 - (二) 如有任何疑問，請洽各校區健康中心。
蘭潭校區，連絡電話：(05)271-7069，黃護理師
新民校區，連絡電話：(05)273-2957，林護理師
民雄校區，連絡電話：(05)206-8235，王護理師

此致

本校各系、所

學生事務處衛生保健組 敬啟