

# 2022大家來健走 無菸新生活

## 報名活動簡章

### 一、活動宗旨

衛生福利部國民健康署109年18歲以上成人吸菸暨健康行為調查結果得知，本市禁菸場所、職場及家庭二手菸暴露率分別為7.4%、23%及32.2%皆高於全國平均值5%、22.1%及27.1%，另研究指出嚼食檳榔者的口腔癌罹病率，較未嚼食檳榔者，高出28倍，同時有吸菸、飲酒、嚼檳行為者，其罹患口腔癌更是常人的123倍；喝酒亦會提高罹癌風險，即便是少量飲酒，得到癌症的機會為不喝酒的1.26倍，過量飲酒甚至會高達5.13倍，為增進本市運動風氣，鼓勵民眾走出戶外，養成規律運動習慣，遠離菸酒檳三大危害因子，特舉辦戶外無菸、節酒、戒檳健走活動，邀請民眾全家歡喜來健走，樂活運動贏健康。

二、指導單位：桃園市政府

三、主辦單位：桃園市政府衛生局

四、活動日期：111年7月30日(星期六)上午7時30分至上午10時。

五、活動地點：桃園市大園高中

### 六、活動項目暨報名方式

#### (一) 健走活動報名

1. 報名人數：3500人
2. 健走距離：3公里。
3. 活動費用：免報名費。
4. 報名方式：

(1)網路線上報名。

(2) 15人以上請事先傳真報名；傳真電話：03-3392233楊小姐收。

(3) 報名相關問題請洽03-3380022 楊小姐。

5. 報名時間：即日起至7/15下午5點為止(報名額滿即停止受理，前3500名於完成健走行程後，領取活動宣導品)。

6. 報名網址：<https://www.facebook.com/3380022planning>

## (二) 摸彩品

GIANT城市通勤車\_彎把公路車1台、無線便攜式吸塵器3台、歐姆龍電子血壓計5台、德律風根氣壓熱敷按摩眼罩10台、小型筋膜按摩槍15台、Apple watch SE1支。

## (三) 活動流程

時間	活動流程
07:30~08:00	報到、領取摸彩券、健康操
08:00~08:30	長官致詞、拒菸聯合宣示
08:30	鳴槍-健走開始
08:30~09:30	健走集章
09:30~09:40	表演
09:40~09:45	有獎徵答
09:45~09:55	表演
09:30~10:00	摸彩
10:00	賦歸

備註：主辦單位保留調整活動流程之權利。

### (三) 健走路線：大園高中-陽光劇場-橫山書法藝術公園-大園高中

全長約 3 KM  
時間 30-40 min



### 八、參加者注意事項

1. 為展現團結一致的健走精神，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。
2. 參加者應發揮運動精神，循活動路徑完成本次健走。
3. 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。
4. 為維護健走者安全，禁止攜帶寵物。
5. 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。
6. 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. 參與健走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。

### 十三、防疫規定

為防止大型活動造成參與者的疫情群聚感染，大會將依據中央流行疫情指揮中心公布之「大型活動相關規定」，進行防疫措施規劃與滾動式調整，以現場執行為主。



# 「2022大家來健走 無菸新生活」健走活動

## 團體報名表(15人以上)

隊伍名稱				
主要聯絡人		電話		
第二聯絡人		電話		
隊 友 名 單				

※活動時間：109年7月30日 請至團體報到處領取摸彩券

※請於7月15日前將報名表回傳至鏞羅廣告，傳真：03-3392233楊小姐收

※如有相關疑問請逕洽03-3380022 楊小姐

※請參與民眾自行攜帶遮陽用具；如遇雨天活動照常舉行，請民眾自行攜帶雨具。

# 「2022大家來健走 無菸新生活」健走活動

## 團體報名表(15人以上)-活動簽到單

隊伍名稱				
主要聯絡人		電話		
第二聯絡人		電話		
<b>隊 友 簽 到</b>				

※活動時間：109年7月30日 請至團體報到處領取摸彩券

※請於7月15日前將報名表回傳至鐮羅廣告，傳真：03-3392233楊小姐 收

※如有相關疑問 請逕洽03-3380022 楊小姐

※請參與民眾自行攜帶遮陽用具；如遇雨天活動照常舉行，請民眾自行攜帶雨具。





# 交通資訊

## 一、公車、機場捷運、自行開車：

### ■ 桃園客運公車總站(桃園火車站步行 5 分鐘可抵達) →大園高中

1. 搭乘【206 桃園 - 高鐵】至鍾厝站下車步行 10 分鐘可抵達大園高中
2. 搭乘【302 桃園後站 - 桃園高鐵站】至大園高中站可抵達

### ■ 統領百貨公車站(桃園火車站步行 5 分鐘可抵達) →大園高中

1. 搭乘【707 桃園市政府 - 桃園棒球場】至大園高中站可抵達

### ■ 中壢客運公車總站(中壢火車站步行 3 分鐘可抵達) →大園高中

1. 搭乘【5087 中壢 - 大園(經高鐵桃園站)】至民生社區站牌下車，步行約 3 分鐘可抵達大園高中。
2. 搭乘【5089 中壢 - 桃園機場(經大園)】至大園高中站可抵達
3. 搭乘【170 高鐵快捷公車】-轉乘 206 至民生社區-步行約 5 分鐘可抵達大園高中

### ■ 桃園高鐵站 5 號出口 →大園高中

1. 搭乘【206 桃園 - 高鐵】至民生社區站下車，步行約 3 分鐘可抵達大園高中。
2. 搭乘【302 桃園後站 - 桃園高鐵站】至大園高中站可抵達
3. 搭乘【707 桃園 - 桃園棒球場】至大園高中站可抵達

### ■ 搭乘【捷運 A17 領航站】步行 11 分約 700 公尺即可抵達大園高中

### ■ 自行開車：導航點搜尋：大園高中

## 二、停車資訊：

1. 大園國際高中地下停車場
2. 大園國際高中對面專屬停車場
3. 陽光劇場停車場
4. 六福停車場



## 下列注意事項（於報名前，請務必詳讀）

### ※注意事項：

- (一)活動前如遇颱風等人力不可抗力之天災，由主辦單位以參加者安全為考量，有權決定是否取消或擇期比賽或改用其他替代路線；主辦單位將另行公布，參加者不得有異議。
- (二)公共意外險注意事項：運動是保持健康身體的重要元素，請各位視自己健走當日狀況量力而為，並請於活動前一日做充足的睡眠及當日跑步前2個鐘頭吃早餐。本會對於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。
- (三)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：
  - 1.參加活動之人員、現場工作人員、僱用人員等，在本保單所載明之活動處所或範圍內（健走路線），所發生之意外事故。
  - 2.前款活動處所或範圍內之建築物、通道、機器設備或其他工作物設置管理欠缺所致之意外事故。
  - 3.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，如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、癲癇、脫水等。