

108.4.7~5.19

世界衛生日健康進行式

全民集萬步 走入WHA

世界衛生大會(WHA)將於日內瓦召開，我們希望全民一致，從4月7日世界衛生日開始，每個人走1步，就可以走2400萬步，相當於臺灣走到日內瓦9682公里！鼓勵民眾每日1萬步，身體更健康，並同步響應世界衛生大會於5月19日辦理的「說到做到」活動-Walk the talk，號召全民共同累積步數，將臺灣至日內瓦的距離串連起來！支持臺灣參與世界衛生組織。

步數彙集小撇步

個人上傳

1. 每日上傳：上傳個人當日健走步數畫面+填寫基本資料及步數。
(手機App截圖、計步器照片…等)
2. 每周上傳：上傳個人一週平均健走步數畫面+填寫資料及步數。(平均步數*7)
3. 每月上傳：上傳個人當月平均健走步數畫面+填寫資料及步數。(平均步數*30)

團隊參加

由團隊聯絡人填寫團隊基本資料，團員個人自行上傳步數，並點選團隊名稱，即完成團隊步數累積。

贈獎方式

- 每兩週(4月26日、5月3日、5月17日)抽出20名幸運兒，可獲得200元超商禮券10名或限量活動小方巾10名
- 依得獎者上傳步數排序，步數較多之前10名獲得200元超商禮券，每人限得獎1次，上傳次數愈多，獲獎機率愈高!!
- 步數累積最多之前10名團體，將可獲得主辦單位頒發之電子感謝狀。

其他注意事項及活動詳情
請見活動網站

| 活動網址 |
<https://tw-wha.com.tw/>



| 指導單位 | 衛生福利部
| 主辦單位 | 衛生福利部國民健康署
| 協辦單位 | 衛生福利部中央健康保險署
衛生福利部疾病管制署
衛生福利部食品藥物管理署
臺北市府衛生局





個人步數上傳3步驟

1. 步數截圖

- 運用計步App(可上網下載任一計步App)
- 智慧載具(手環、手錶等)App
- 手機內建健康App(iPhone/Samsung)



截取手機計步畫面

2. 開啟活動網頁

- 關鍵字搜尋-走入WHA
- 至本署首頁/大輪播。
- 輸入網址<http://tw-wha.com.tw>.



3. 完成步數上傳

- 個人資料填寫
- 上傳步數截圖
- 可每天、每週、每月上傳

世界衛生日·健走進行式
全民集萬步 走入WHA
感謝狀

感謝參與「世界衛生日·健走進行式」活動，您已完成全民集萬步 走入WHA線上步數上傳活動，謝謝您以實際之力支持台灣走向國際，特此敬謝忱。

收到感謝狀

團體步數上傳2方式

平日健走步數上傳



- ☐ 由團體聯絡人上傳資料，完成團隊報名程序。
- ☐ 團員至個人上傳頁面，點選團隊名單。
- ☐ 後續完成個人上傳程序。

活動上傳



- ☐ 由本署統一發文予地方政府衛生局，轉知相關團體。
- ☐ 主辦單位提供活動之佐證資料(時間、地點、人數、總健走步數)
- ☐ 該活動總步數由國民健康署統一上傳。

活動聯絡人：

- 三立電視股份有限公司(02)8792-8888#87111陳先生。
- 國民健康署(02)2522-0731 成小姐。