



107 年度 921 國家防災日全民健走暨糖尿病防治宣導活動實施計畫

- 一、 主旨：為強化市民及企業正確地震防災的觀念與地震初期緊急避難及應變能力，提醒市民朋友平時要居安思危，當地震發生時千萬不要驚慌，做好地震初期緊急避難及自我人身安全的保護，做到保命三步驟「趴下、掩護、穩住」。同時配合全民健走活動一起宣導糖尿病之預防及糖尿病的認識，糖尿病已公認是一種全球流行病，糖尿病防治需要多多健走運動，以增進市民及企業員工身心健康，達到全民防災及健康保健的目的。
- 二、 指導機關：行政院災害防救辦公室
- 三、 主辦機關(單位)：
 - (一)臺南市政府暨所屬相關機關(含區公所)。
 - (二)國際獅子會 300-D1 區
- 四、 協辦機關(單位)：
 - (一)、 奇美博物館
 - (二)、 成大防災研究中心
 - (三)、 仁德工業區廠商協進會、新田工業區廠商協進會、社團法人臺南市保安工業區管理會。
 - (四)、 中華醫事科技大學
- 五、活動時間：107 年 9 月 16 日（星期日）上午 6 時至 12 時。
- 六、活動地點：台南都會公園:(台南市仁德區文華路二段 62 號)。
- 七、健走路線：台南都會公園北側出發→文華路二段→文華路三段→文華一街→中華醫事科技大學→仁德滯洪池→文華一街→文華路三段→文華路二段→台南都會公園北

側(如附圖)，約 10 公里。



報到處暨防災活動宣導
陳展區(台南都會公園)



救護站和廁所



起、終點站



行進路線方向



停車場



八、參加對象：一般民眾、企業廠商、團體、志工、工作人員等（預計 2,800 人），採取網路報名方式。

九、活動內容：

- (一)、 921 國家防災日全民健走及排列 921 人字形活動。
- (二)、 國際獅子會 300-D1 區糖尿病防治宣導量血壓、檢測血糖、糖尿病諮詢服務活動。
- (三)、 登革熱防治、節能減碳環保、反毒宣導等。
- (四)、 防災教育宣導闖關、千人 CPR、餘興節目表演等。
- (五)、 打卡拍照送獎品及摸彩。
- (六)、 頒發參與及贊助廠商感謝狀。
- (七)、 參加健走活動贈送國家防災日全民健走活動 T 恤。
- (八)、 著健走 T 恤至奇美博物館給予特展票優惠 100 元(原價 200 元)

十、活動流程：

時間	活動內容
6：00~7：30	報到

7：00~7：30	開幕表演
7：30~8：00	主席致詞、介紹貴賓
8：00~8:10	健走活動鳴槍
8：10~10：00	大手牽小手，防災齊步走
10：00~12：00	1. 防災闖關活動 2. 千人 CPR 3. 糖尿病防治宣導量血壓、檢測血糖、糖尿病諮詢服務 4. 登革熱防治、節能減碳、反毒宣導 5. 打卡拍照上傳兌換獎品 6. 餘興表演 7. 摸彩活動 8. 頒獎及頒發感謝狀
~12：00	活動結束

十一、報名事宜：

- (一)、 報名一律採網路報名，報名期間即日起至8月28日截止，報名結束後由電腦隨機抽出2,000位參加者名單，備取名單100位，以公開方式抽籤，於8月31日在伊貝特網站公布抽中參加名單，不接受團體報名，報名網址:伊貝特報名網址 <http://bao-ming.com/tainan921safego>
- (二)、 抽中參加者，經伊貝特網站通知後，不得更換人名、衣服尺寸，如遇尺寸短缺，主辦機關有權以其他尺寸代替，抽中參加人員如無法參加棄權，應於9月7日前向伊貝特網站回覆，由備取名單依序遞補。
- (三)、 活動報名詢專線 06-2933892-6#203、501。
- (四)、 參加健走活動抽中人員，免費贈送921國家防災日活動限量版T恤乙件及摸彩卷乙張，摸彩獎品超過200份。

十二、報到方式：1. 參加健走活動抽中人員，事前應自行下載「回執單號」，活動當天應於7時20分前至會場報到，憑回執單號領取活動T恤及摸彩卷，逾時視同放

棄。

2. 響應節能減碳，主辦機關在台鐵保安車站當天 6 時起備有免費接駁車，歡迎搭乘，12 時活動結束，亦接駁至保安車站。

十三、報名參加健走活動人員，報名時請依下列 T 恤尺寸勾選所需尺寸，未勾選者，主辦機關有權以其他尺寸代替。

單位：公分	S	M	L	XL	2L
胸圍	98	103	108	114	119
衣長	63.5	66.5	69	71.5	75
● 如遇尺寸短缺，主辦機關有權以其他尺寸代替。					
● $\pm 1\sim 3\text{cm}$ 為正常現象。					

十四、注意事項：

(一)、健康及安全問題：

1. 請視自身當天體能狀況參加健走，活動前一日應保有充足睡眠。
2. 健走活動過程現場只做緊急醫療救護，參加人員應遵守規劃路線行進，途中若發生任何意外事件，應自行負責，一切責任與主辦機關無關。
3. 參加人員停車場規劃地點於台一南停車場、台一北停車場、文華停車場停車等三處，按次收費每次 60 元，機車不收費。



(二)、其他：

1. 因天氣等不可抗力因素，致使活動必須延期或取消，主辦機關將在活動前一天下午 6：00 於網站公布。

2. 主辦機關有權將本次活動之錄影、相片於世界各地播放、展出或登載於主辦機關網站及刊物上，參加者必須同意肖像用於相關之宣傳活動上。
3. 參加人員須遵守活動秩序並依照指示路線前進，切勿爭先恐後、相互推擠，以免發生危險。
4. 請自備輕便雨衣、雨傘、防曬用品及個人藥品。
5. 健走活動過程中身體如有感到不適，應立即至陰涼處休息，或前往救護站，切勿超出個人身體負荷。

十五、本實施計畫未盡事宜者，得隨時修正之。