



永耕走動地圖

7月



- 📍 活動期間：7月
- 📍 地圖領取：永和耕莘醫院門診健康篩檢櫃台
- 📍 活動辦法：

- 請於每月最後一週領取下個月走動地圖，或自行網站列印(每人限一張)
(1)Facebook『永和耕莘醫院-健康莘生活』 (2)永和耕莘醫院網站-最新消息
- 自由選擇走動時間，於走動地圖背後完成5家7-11門市蓋章
- 當月份走動滿15天可參加抽獎，將地圖投入永耕門診1樓『健走摸彩箱』
- 每人限領一張，勿代他人走動蓋章
- 隔月5號上午9點於門診大廳，公開抽出5名100元商品禮券及10名精美禮品

- 📍 領獎辦法：每月公佈於永和耕莘醫院網站最新消息及『永和耕莘醫院-健康莘生活』Facebook粉絲專頁，請民眾自行上網查詢，並於門診健康篩檢櫃台進行兌換



7-11門市路線

地點 忠信-富朋-豫溪-永竹-永興
時間 隨時皆可
路程 1.5公里 / 15分鐘

熱量消耗參考值(單趟)

體重	消耗熱量
40Kg	55 kcal
50Kg	69 kcal
60Kg	83 kcal
70Kg	97 kcal

忠信門市：中興街101號
富朋門市：永和路2段116號
豫溪門市：中正路710號
永竹門市：竹林路172號
永興門市：竹林路98號

←背面
集章處

永耕走動地圖



姓名：_____ 電話：_____

身分：民眾 永耕員工

請攜帶此地圖至7-11蓋章，每月走動滿15天
即可投入健走摸彩箱(位於永耕門診1F)，參加摸彩

日期	忠信	富朋	豫溪	永竹	永興	日期	忠信	富朋	豫溪	永竹	永興
7/1						7/16					
7/2						7/17					
7/3						7/18					
7/4						7/19					
7/5						7/20					
7/6						7/21					
7/7						7/22					
7/8						7/23					
7/9						7/24					
7/10						7/25					
7/11						7/26					
7/12						7/27					
7/13						7/28					
7/14						7/29					
7/15						7/30					
加油,堅持下去~~						7/31					

健走好處多

1. 達10分鐘，助心肺功能
2. 達20分鐘，開始燃燒體內多餘脂肪
3. 建議每日步行累計**至少30分鐘**以上
4. 日行**萬步**可消耗約**300大卡**熱量

順序	項目	時間	說明
1	暖身	10分鐘	簡單伸展使肌肉脫離僵直狀態，讓身體舒展
2	起步緩走	5分鐘	先以比散步快一點的速度行走，使身體習慣並活絡筋骨
3	健(快)走	至少30分鐘	保持健走速度，注意姿勢是否正確並調整呼吸，結束前放慢步伐，非直接停步
4	緩和運動	5分鐘	藉上下肢的放鬆運動，減慢呼吸心率，舒展肌肉保持身體柔韌性