



# 永耕走動地圖

11月



- 活動期間：4月-12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)
    - Facebook 『永和耕莘醫院-健康莘生活』
    - 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天可參加摸彩，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
  - 每月5號上午9點於門診大廳，公開抽出5名100元及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

# 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，每月走動集滿15日，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
11/1						11/16					
11/2						11/17					
11/3						11/18					
11/4						11/19					
11/5						11/20					
11/6						11/21					
11/7						11/22					
11/8						11/23					
11/9						11/24					
11/10						11/25					
11/11						11/26					
11/12						11/27					
11/13						11/28					
11/14						11/29					
11/15						11/30					
已經一半囉!加油堅持下去~~											

## 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