



走路趣尋寶

全台齊步走活動開跑囉！

文·圖／國民健康署

國民健康署為鼓勵國人養成身體活動的習慣，提倡運用零碎時間運動，逐漸累積每日身體活動量，邀請民眾造訪各地健走步道，搭配健走軌跡App的紀錄，結合戶外蒐集虛擬寶物的趣味活動，吸引全家親子一起運動兼尋寶。

全台尋寶活動走透透兼抽獎，總價值75萬元的好禮

國健署於6月3日起至11月17日止，推出「走路趣尋寶 全台齊步走」全民健走線上競賽，只要透過手機隨時隨地記錄健走軌跡，或在各縣市推薦全台灣及離島地區70條尋寶路線蒐集國民健康署吉祥物Q寶，完成任務可以到超商兌換健康飲品，還有更多豐富禮品，總價值高達新台幣75萬元。

4大主題活動逐步一一達成，前10名高額獎品等您拿

齊步走、好腳力、尋寶趣、團結力4大主題，活動期間自6月3日至11月17日止，活動內容說明如下：

- **全民齊步走：**加入「走路趣尋寶 全台齊步走」專屬Line@，透過運動軌跡紀錄App，上傳至少達1公里之步行截圖畫面，隨時隨地隨手上傳，每累計達10公里，即可參與抽獎。

- **走路尋寶趣：**進入活動App「112年走路趣尋寶 全台齊步走活動專區」，就可以破解任務拿大獎。
- **隨時養成好腳力：**適合剛開始養成運動的朋友，選擇住家附近健走步道，進入活動App，並記錄400公尺的健走軌跡，即可完成任務參加抽獎，任務完成愈多次中獎機率愈高。
- **全台尋寶好有趣：**進入活動專區，選擇國民健康署串連各地方縣市建置之70條尋寶健走步道，一起蒐集隱身在步道中的Q寶，完成指定數量就可以兌換運動飲料及無糖豆漿等補給，運動與營養搭配，愈走愈有趣。
- **並肩作戰好團結：**邀請親朋好友一起組隊蒐集Q寶，活動網站會每日更新Q寶數量排名，前10名的隊伍將會獲得高額獎品，帶上您的好戰友一起運動吧！🌐

