

2024「日行 8888」健走活動

2024/10/22

相關醫學研究認為健走好處包含 1.總死亡率較低 2.癌症發生率較低 3.心血管疾病風險較低。為鼓勵同仁經常健走，養成健走習慣，公司於 2024/9/1~9/30 推動為期一個月的「日行 8888」健走活動，本次是公司第三度舉辦健走活動，希望以最簡單的健走方式，提倡健康體能觀念，同時拉近同仁之間的互動交流關係，進而提升企業健康形象。

本次活動設定在 2024 年 9 月份，以每日平均健走 8888 步為目標，達標同仁可獲得相關獎勵。本次活動報名依然踴躍，包含總經理共 39 位同仁參加，在活動期間，同仁善用各種公餘時間健走，這項活動除了可以增進個人身體健康外，同仁之間也多了彼此互動及關心的機會，有些同仁也表達希望藉此項活動培養健走的運動習慣。

本次活動共 33 人完成日行 8888 步的目標，達標率高達 84.6%，超過前兩次的達標率，每日平均健走達到 10000 步以上的同仁也多達 15 位。為鼓勵達標同仁，公司於 10/22 安排頒獎活動，由總經理親自頒獎，頒獎活動中總經理感謝同仁積極參與本項活動，同時也期許同仁能夠持之以恆，培養健走的習慣，進而重視及守護自己的健康。





