

南投縣政府衛生局「超商健康購夠 GO」計畫書

一、 依據 115 年整合性長者健康促進計畫。

二、 課程目的：

人口快速老化已成世界趨勢，長者的健康議題一直備受重視，為提升民眾營養識能，強化正確飲食概念，將課程融入民眾生活圈，落實營養教育宣導從家庭出發，進而影響日常飲食，特舉辦此項活動。

三、 辦理單位：

(一) 主辦單位：南投縣政府衛生局社區營養推廣中心

(二) 協辦單位：全家便利商店。

四、 活動方式：

(一) 活動對象：本縣 65 歲以上或原民 55 歲以上長者及其親友。

(二) 報名方式：即日起採線上報名(<https://ntshb.tw/nth13L2Ynu>)，額滿為止。

(三) 活動時間及地點：

1. 第一場：115 年 6 月 10 日全家便利商店鹿谷凍頂茶店（南投縣鹿谷鄉興產路 89 之 36 號）。

2. 第二場：115 年 6 月 18 日全家便利商店名間金交流店（南投縣名間鄉彰南路 243 號）。

(四) 活動方式：

1. 參加對象為居住於本縣 65 歲以上或原民 55 歲以上長者及其親友組隊參加，每隊限 2 名，每場次 8 隊（每場備取 3 隊共備取 6 隊）。

2. 由社區營養師帶領民眾認識食品及營養標示，採購符合均衡飲食食材及透過闖關完成挑戰，以學習單及民眾示教回饋方式進行課後評值。

3. 每隊限 2 名，每場次 8 隊，每隊須完成課程挑戰及分享，方可獲得採購金 1,000 元（超商禮券），每場選出 3 隊優秀隊伍頒發獎品（宣導品）。

五、 活動課程表：

時間	內容	備註
10:20-10:30	學員簽到	保健科工作人員
10:30-10:50	1. 認識食品及營養標示 2. 均衡飲食搭配技巧	社區營養師

10:50-11:10	健康採購闖關活動	全員
11:10-11:25	1. 填寫學習單 2. 學員分享及回饋	參與課程學員
11:25-11:30	頒獎	保健科工作人員
11:30~12:30	學員簽退及環境復原	保健科工作人員