

健走可養生 全民運動新選擇



台灣。好新聞報
TaiwanHot.net

作者記者陳華興／桃園報導 | 台灣好新聞報 - 2016 年 10 月 29 日 下午 4:12



「長庚醫療體系 40 週年-走出戶外·守護健康」健走活動於 29 日在桃園龜山養生文化村、基隆情人湖、高雄澄清湖及嘉義蔗埕文化園區四院區同日為健康齊步走，與民眾共同歡慶長庚醫療體系 40 週年。

長庚醫療體系 40 年以來，除致力提升國內醫療水準，培育優秀醫護人員，提供病患最佳之醫療服務外，並秉持「在地人的心關心在地人的事」長期投入桃園龜山區社區健康促進服務，營造社區健康環境及鼓勵民眾從事健康行為。

長庚醫療體系表示，自 101 年起，逐年投入醫療資訊及專業人力至龜山社區中，每里內均設置「健康守護站」提供民眾定期量測血壓、血糖等代謝症候群防治服務，並加強推廣「運動及飲食」兩大主題，建立民眾正確飲食概念及培養規律運動習慣，打造健康新生活。



長庚醫療體系 40 週年守護健康四院區健康起步走桃園市衛生局副局長陳世璋到場與龜山區 24 里呼應健康 GO.GO.GO

「健走」是近年來本院在社區中一直大力推行的全民運動，因為它是個不需高難度技巧及特殊場地，即可輕鬆上手又可達運動目的的運動方式。而今年長庚體系 40 週年慶祝活動，也特別與健走活動結合，邀請龜山區 30 里里民走出戶外，一同至長庚養生文化村為健康而走。



長庚醫療體系 40 週年守護健康四院區健康起步走，在起走前先一起做暖身操

長庚醫療體系表示，此次活動預計有 2,400 位龜山區民眾、該院員工及眷屬共同參與。另外，主辦單位規劃 3 公里及 2 公里二條路線，讓民眾可依自身體能狀況選擇。步道全道路路平緩，沿途行經養生村內咖啡園區、果園區、農耕區等特色景點；另外，眺望台制高點的絕佳視野，更是健走過程中不可錯過一大賣點。

29 日活動現場除安排癌症篩檢、器官捐贈安寧療護宣導、醫療專業人員衛教諮詢等服務攤位外，各里也會展現近年來在社區內推動健康促進計畫之成果，供民眾欣賞及交流。長庚醫療體系已走過 40 年，過去努力深耕社區，帶給民眾健康；未來仍將持續秉持「健康龜山·長庚相伴」的使命與信念，促進全民健康。