

動動流汗 150 健康一定行!

18歲以上成人及長者，養成動態生活好習慣，每次活動至少10分鐘，每週累積150分鐘的**中等費力活動**，就有健康益處喔！

- ☑ 身體活動可以從零碎時間做起，如等公車、工作、休閒活動及做家事等。
- ☑ 以最簡單、不受時間、空間限制的身體活動開始，再找出適合的生活習慣跟有興趣的活動，漸進的增加時間、強度及次數。

身體不活動

坐著工作
看電視、閱讀



「久坐」對身體有增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候群的風險喔！

輕度身體活動

散步、提輕物走路



不會提升心跳率，所以不列入身體活動量喔！

中等費力身體活動

打太極拳
健（快）走
游泳、騎腳踏車



持續10分鐘以上，身體有點累、呼吸及心跳比平常快、會流汗。

要促進健康，活動強度要達到此標準喔！

費力身體活動

有氧舞蹈
快速的跑步
競賽性活動



持續10分鐘以上，感覺很累、無法輕鬆說話，呼吸及心跳比平常快很多、流很多汗。

資料來源：



臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dahlin Tzu Chi Hospital

翻印