

健走消耗卡路里

裝備檢查妥

輕鬆又容易

健走 Let's go

根據研究報告指出，每次步行達到10分鐘，有益心肺功能；步行達20分鐘，會開始燃燒體內多餘脂肪；建議每天走路時間累計至少30分鐘以上，日行萬步，則能消耗體內大約300卡的熱量。

健走速度與熱量消耗對照表

行走狀態	行走速度	消耗300卡所需時間(分鐘)
散步走	每分鐘約80步	100 分鐘
自然走	每分鐘約100步	90 分鐘
快步走	每分鐘約130步	38 分鐘

關心小叮嚀：

健走雖然是男女老幼皆宜的運動，不過對於患有心臟病、氣喘或是心肺功能較不佳的民衆，在健走時必須特別留意身體狀況，一旦感到不舒服就要立刻停止。

此外，膝關節較弱容易酸痛的民衆，也不宜快步行走，建議慢慢走、走久一些，也一樣可以達到理想的運動效果。此外，為了使每日健走運動更能持之以恆，建議您不妨找個夥伴或寵物，戴上計步器，持之以恆，天天一起朝著健康向前行！

您今天走了幾步呢？

服裝： 健走時並無特定的服裝限制，主要以天候、季節為考量。春夏選擇透氣、吸汗材質；秋冬則須考慮保暖效果，以不妨礙走路時身體自然動作的服裝即可。

鞋子： 以慢跑鞋或休閒鞋為宜，選擇時須注意鞋底耐滑度、柔軟度與彈性，不要太硬或太薄，才能有效緩和行走時來自地面的衝擊力。同時鞋內材質應注意舒適度與透氣度。

襪子： 健走時應選擇舒適、棉質、厚一點的襪子。另外，在材質部分夏天時選擇的襪子應著重吸汗，冬天則除了吸汗之外還要著重保暖效果。

帽子： 夏天時，可以選擇有帽沿、透氣度佳的帽子來遮擋紫外線，預防中暑，冬天時則以保暖、透氣及舒適的帽子為選擇考量。此外，也可以搭配具有防紫外線效果的太陽眼鏡來保護雙眼。

毛巾或手帕： 健走時隨身應攜帶一條乾毛巾或大手帕，用以擦拭汗水。

計步器： 研究指出，配戴計步器可激勵、督促個人有效提升每日健走步數。您也可以利用左表估計，每分鐘行走速度乘上行走時間，計算每日行走步數。



最適合人類的運動—健走

不分年齡 · 不論場地 · 不限時間 · 不必花錢

根據國民健康局調查，台灣約有四成六的民衆普遍缺乏運動或運動量明顯不足，尤其是步入社會後，身體的活動量明顯下降，慢慢地就引起許多慢性病。而許多民衆常會誤以為增加身體活動一定要特別抽出時間，尋找適當的運動場地、甚至花錢上健身房。其實在日常生活中，『健走』—這個被世界衛生組織稱之為最完美的運動，不但沒有年齡限制，還能隨時

隨地進行，如能持之以恆，對身體健康將帶來莫大的幫助！因此，為促進民衆體能健康，本局發起「每日一萬步，健康有保固」活動，鼓勵大家每天健康齊步走！



『每日一萬步』輕鬆達陣！

現代醫學研究證實，除了日常生活的步數之外，每次持續健走10分鐘，每天累計達30分鐘，就不難達到『每日一萬步』的運動目標。建議如果距離不遠，盡量避免開車或騎車，改採步行，或是提早一、二站下車、多走樓梯等，都能輕鬆達陣！

健走口訣：

抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部
自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走

一步一步，邁向健康

■ 增強心肺功能

健走可以增強心血管機能，促進血液循環，並配合平穩、規律的深呼吸，有助於呼吸系統功能的強化。

■ 提高代謝、預防肥胖、控制體重

健走可以提高人體新陳代謝率，消耗熱量，對於預防肥胖、控制體重有明顯的效果。

■ 預防高血脂、高血壓

健走能促進血液循環，降低血液中膽固醇及三酸甘油脂的含量，有效預防高血脂症及高血壓。

■ 強化免疫系統

健走是一種全身有氧運動，能強化身體的抵抗力，保持身心的最佳狀態。

■ 預防及控制糖尿病

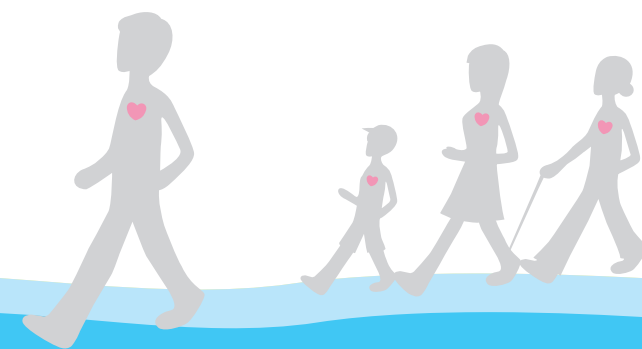
飲食過量、運動不足與生活壓力是現代人罹患糖尿病的重要原因，健走是全身有氧運動，能代謝血糖、放鬆壓力，促進血液循環，是預防與控制糖尿病十分適合的運動。建議糖尿病患者健走時間最好在飯後1~2小時，每次約30分鐘，每週至少3次為宜。

■ 預防骨質疏鬆症

隨著年齡增長，骨質疏鬆症對健康的威脅也逐漸增強，健走正是儲存骨本、強化骨骼最適合的運動，持之以恆能有效預防骨質疏鬆。

■ 遠離憂鬱·天天好心情

現代人生活壓力大，走路可以放鬆緊繃的肌肉，消除疲勞和緊張，改善腦部血流及供氧情況，提高記憶力、思考力及工作效率。持續健走可以提振情緒，更可培養積極的信心與勇氣，擺脫壓力與憂鬱的心情。



每日一萬步 健康有保固

- 抬頭挺胸縮小腹
- 雙手微握放腰部
- 自然擺動肩放鬆
- 邁開腳步向前走

最適合人類的運動-健走

不分年齡 不論場地 不限時間 不必花錢

根據國民健康局調查，台灣約有四成六的民眾普遍缺乏運動或運動量明顯不足，尤其是步入社會後，身體的活動量明顯下降，慢慢地就引起許多慢性病。而許多民眾常會誤以為增加身體活動一定要特別抽出時間，尋找適當的運動場地、甚至花錢上健身房。其實在日常生活中，『健走』-這個被世界衛生組織稱之為最完美的運動，不但沒有年齡限制，還能隨時隨地進行，如能持之以恆，對身體健康將帶來莫大的幫助！因此，為促進民眾體能健康，本局發起「每日一萬步，健康有保固」活動，鼓勵大家每天健康齊步走！

『每日一萬步』輕鬆達陣！

現代醫學研究證實，除了日常生活的步數之外，每次持續健走 10 分鐘，每天累計達 30 分鐘，就不難達到『每日一萬步』的運動目標。建議如果距離不遠，盡量避免開車或騎車，改採步行，或是提早一、二站下車、多走樓梯等，都能輕鬆達陣！

健走口訣：

抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部
自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走

一步一步，邁向健康

■ 增強心肺功能

健走可以增強心血管機能，促進血液循環，並配合平穩、規律的深呼吸，有助於呼吸系統功能的強化。

■ 提高代謝、預防肥胖、控制體重

健走可以提高人體新陳代謝率，消耗熱量，對於預防肥胖、控制體重有明顯的效果。

■ 預防高血脂、高血壓

健走能促進血液循環，降低血液中膽固醇及三酸甘油脂的含量，有效預防高血脂症及高血壓。

■ 強化免疫系統

健走是一種全身有氧運動，能強化身體的抵抗力，保持身心的最佳狀態。

■ 預防及控制糖尿病

飲食過量、運動不足與生活壓力是現代人罹患糖尿病的重要原因，健走是全身有氧運動，能代謝血糖、放鬆壓力、促進血液循環，是預防與控制糖尿病十分適合的運動。建議糖尿病患者健走時間最好在飯後 1~2 小時，每次約 30 分鐘，每週至少 3 次為宜。

■ 預防骨質疏鬆症

隨著年齡增長，骨質疏鬆症對健康的威脅也逐漸增強，健走正是儲存骨本、強化骨骼最適合的運動，持之以恆能有效預防骨質疏鬆。

■ 遠離憂鬱 天天好心情

現代人生活壓力大，走路可以放鬆緊繃的肌肉，消除疲勞和緊張，改善腦部血流及供養情況，提高記憶力、思考力及工作效率。持續健走可以提振情緒，更可以培養積極的信心與勇氣，擺脫壓力與憂鬱的心情。

健走消耗卡路里 輕鬆又容易

根據研究報告指出，每次步行達到 10 分鐘，有益心肺功能；步行達 20 分鐘，會開始燃燒體內多餘脂肪；建議每天走路時間累計至少 30 分鐘以上，日行萬步，則能消耗體內大約 300 大卡的熱量。

健走速度與熱量消耗表對照表		
行走狀態	行走速度	消耗 300 卡所需時間（分鐘）
散步走	每分鐘約 80 步	100 分鐘
自然走	每分鐘約 100 步	90 分鐘
快步走	每分鐘約 130 步	38 分鐘

關心小叮嚀：

健走雖然是男女老幼皆宜的運動，不過對於患有心臟病、氣喘或是心肺功能較不佳的民眾，在健走時必須特別留意身體狀況，一旦感到不舒服就要立刻停止。此外，膝關節較弱容易酸痛的民眾，也不宜快步行走，建議慢慢走、走久一些，也一樣可以達到理想的運動效果。此外，為了使每日健走運動更能持之以恆，建議您不妨找個夥伴或寵物，戴上計步器，持之以恆，天天一起朝著健康向前行！

您今天走了幾步呢？

裝備檢查妥 健走 Let's go

服裝：健走時並無特別的服裝限制，主要以天候、季節為考量。春夏選擇透氣、吸汗材質；秋冬則須考慮保暖效果，以不妨礙走路時身體自然動作的服裝即可。

鞋子：以慢跑鞋或休閒鞋為宜，選擇時須注意鞋底耐滑度、柔軟度與彈性，不要太硬或太薄，才能有效緩和行走時來自地面的衝擊力。同時鞋內材質應注意舒適度與透氣度。

襪子：健走時應選擇舒適、棉質、厚一點的襪子。另外，在材質部分夏天時選擇的襪子應著重吸汗，冬天則除了吸汗之外還要著重保暖效果。

帽子：夏天時，可以選擇有帽沿、透氣度佳的帽子來遮擋紫外線，預防中暑，冬天時則以保暖、透氣及舒適的帽子為選擇考量。此外，也可以搭配具有防紫外線的太陽眼鏡來保護雙眼。

毛巾或手帕：健走時隨身應攜帶一條乾毛巾或大手帕，用以擦拭汗水。

計步器：研究指出，配戴計步器可激勵、督促個人有效提升每日健走步數。您也可以用左表估計，每分鐘行走速度乘上行走時間，計算每日行走步數。