身體活動的好處

- ☑ 促進心肺健康
- ☑ 促進肌肉骨骼健康
- ☑ 促進代謝健康
- ☑ 促進心理健康
- ☑ 維持理想體重
- ☑ 維持身體功能與預防跌倒
- ☑ 降低罹患癌症風險
- ☑ 降低早發性死亡

遠離久坐生活　擁抱動態人生

「久坐」是指，採坐姿連續6小時以上，是健康危害因子，會增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等非傳染性疾病的罹患率，造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，思考遲鈍及心理層面等問題。請在日常生活中隨時提醒自己，避免久坐壞習慣！

運動前的健康評估

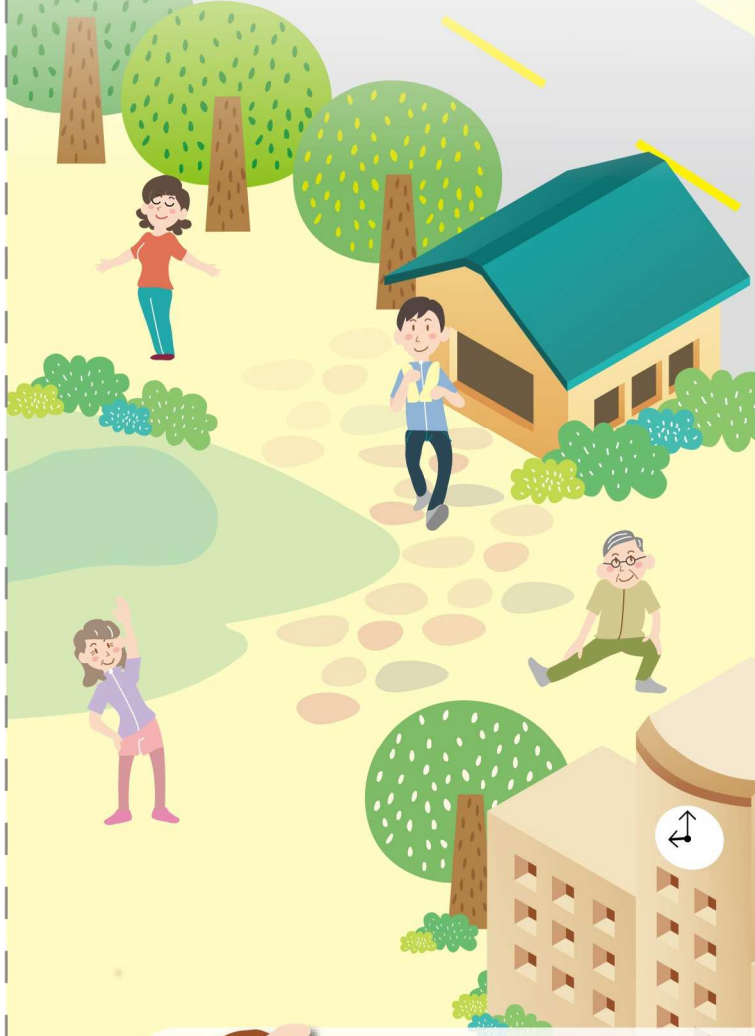
你的健康狀況可以開始運動了嗎？

- 目前是否有規律的運動？
  - 是：是否有心血管疾病、代謝疾病或腎臟疾病－或有徵象或症狀顯示可能有此類疾病？
    - 是：是否有已知但無明顯症狀的心血管、代謝和腎臟疾病？
      - 是：無須醫療上的許可，可以持續進行中等費力的運動，如果在過去的12個月內，症狀及醫療許可沒有改變，可以逐漸增加強度達到費力運動。
      - 否：是否有徵象或症狀顯示可能有心血管、代謝或腎臟疾病？
        - 是：停止運動並尋求醫療許可
        - 否：無須醫療上的許可，可以按照身體活動指引指導原則持續進行中等費力和費力的運動
    - 否：無須醫療上的許可，可以按照身體活動指引指導原則持續進行中等費力和費力的運動，並循序漸進。
  - 否：是否有心血管疾病、代謝疾病或腎臟疾病－或有徵象或症狀顯示可能有此類疾病？
    - 是：尋求醫療指示建議
    - 否：無須醫療上的許可，建議可以遵照身體活動指引，從事輕度到中等費力運動，並循序漸進（如果可以耐受）到費力運動。

守護健康
衛生福利部
國民健康署

症狀(Symptom)：是病人主觀感受的描述。
徵象(Sign)：是醫師看到的客觀表現。

動動生活　好健康



全民身體活動指引
孕產婦篇

孕產婦

身體活動可以有助於加速產程、避免難產，降低罹患妊娠糖尿病、妊娠毒血症及剖腹產等風險。而產後從事身體活動也可促進心肺健康。除非具有醫療上或生產上的特殊考量，有必要避免於懷孕期間從事身體活動，否則懷孕及產後婦女從事一般的休閒性活動是沒有問題的。

每週至少150分鐘的身體活動，且平均分布在一週當中的每一天，避免過長時間運動造成低血糖或低血氧產生的症狀。

懷孕婦女活動建議

活動頻率	在一週當中最少要有3-5天儘可能地保持動態生活。
活動強度	健康懷孕婦女 20-39歲，身體活動時心跳可達128-144次/分 體重過重或肥胖的懷孕婦女 20-29歲，身體活動時心跳達110-131次/分即可 30-39歲，身體活動時心跳達108-127次/分即可
活動時間	如果已經很久沒有運動，一開始只要5-10分鐘，之後每2-4週逐次增加5分鐘，直到一天30分鐘為止，並且盡可能每天進行。
活動類型	以大肌群活動類型為主，如健走、游泳、水中步行、低衝擊有氧適能等。

重點提醒！

1. 留意身體重心已改變，避免有摔倒風險或是腹部可能有碰觸的接觸性身體活動。

產後婦女活動建議

活動頻率	每週150分鐘，採漸進式達成。
活動強度	以輕度到中等費力身體活動為主，從事費力身體活動時須特別注意。
活動時間	以15分鐘為基準，每週漸次增加5分鐘，直到達到每週150分鐘以上。
活動類型	可從事有氧及肌肉適能活動。

重點提醒！

對懷孕前從不運動或有併發症的婦女，身體活動前應先做完整的醫學評估。

凱格爾運動（骨盆底肌群運動）

1. 呈站立姿，腳尖墊起，並收縮臀部的肌肉向上提肛，雙腿用力夾緊，保持5秒鐘再放鬆。重複動作20次以上。
2. 呈仰躺姿，雙腳彎曲，收縮臀部的肌肉向上提肛，緊閉尿道、陰道及肛門，感覺像尿急無法如廁而憋尿的感覺，先保持骨盆底肌肉收縮5秒鐘，然後慢慢放鬆，5-10秒鐘後再重複收縮。運動全程照常呼吸，保持其他部位放鬆，可用手觸摸腹部，不應有緊縮現象。

何時應禁止從事身體活動?

根據2015年美國孕產科醫學會建議，特別是有以下疾病的孕婦，絕對禁止運動：

- 嚴重心血管疾病
- 重度氣喘或慢性肺疾病
- 子宮頸閉鎖不全
- 多胞胎有早產風險
- 懷孕中後期持續性陰道出血
- 前置胎盤或胎盤異常
- 此胎有早產風險或安胎經驗
- 破水
- 妊娠毒血症或妊娠高血壓
- 嚴重貧血（Hb<8.0 g/dL）

何時應中止身體活動?

懷孕運動時，有頭暈、頭痛、呼吸困難、心悸、子宮收縮、陰道出血、破水或身體感到疼痛、無力，就應該立即停止運動，嚴重時需緊急就醫，必須謹慎面對這些現象，才能確保自身與胎兒的安全。