

竹縣躍動銀健康

運動飲食護照



目錄

序

運動篇

(一)運動前注意事項	3
(二)暖身運動	4
(三)中等費力活動	7
(四)費力活動	7
(五)公園就是我的健身房	7

飲食篇

(一)我的餐盤(六口訣)	8
(二)全穀雜糧類的食材軟化小撇步	9
(三)肉類的食材嫩化小撇步	10
(四)蔬菜類的食材軟化小撇步	11
(五)每日飲食指南	12

運動集點篇

(一)運動150集點活動	13
(二)新手運動員活動	15

健康紀錄篇

運動周記	17
飲食周記	29
健康周記	41

美食抽獎篇

犇向健康獎好運～竹縣健康美食購集點抽大獎活動	54
犇向健康獎好運～竹縣健康美食購集點卡	56

運動營養知識查詢

參考資料來源



大家好~
我是新竹縣縣長
楊文科

「食飽沒？」(客語)

食飽[shidˋ bauˊ]大家來去[loiˇ hi]散步[sanˇ pu+]

好無[hoˊ mo]？

逐擺[dag baiˊ]運動[rhun+ tung+]至少10分鐘以上，

一禮拜[liˋ baiˇ]運動[rhun+ tung+]總共[zungˊ kiung+]

愛[oi11]做[zoˇ]150分鐘。

吃飽了嗎？吃飽大家一起來做運動囉！每次運動至少10分鐘以上，累積達成每週運動150分鐘的運動量，可有效提升體力及肌耐力強度。

長者身體和體力會隨著年齡增長日漸衰退，但衰退的速度和狀態，不一定都發生在65歲以後，對於預防日常身體活動功能減退或失能，長者可以透過規律的身體活動、均衡飲食和預防保健而改善。

「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」以及「吃得巧」三好一巧新觀念上，靈活運用「我的餐盤」均衡飲食的口訣和手勢，加上適當食材的處理，注意質地軟硬度，就可以用食物好好照顧我們所愛的長輩，打好營養基礎，吃得好又健康。

運動篇

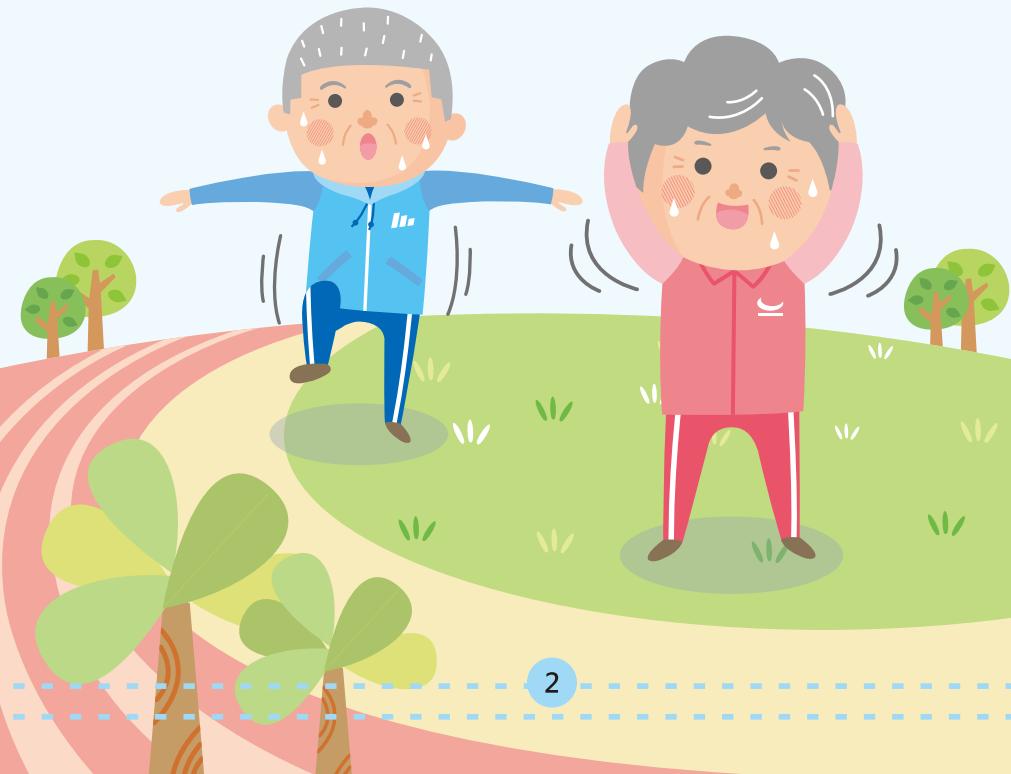
運動和吃飯一樣，定時定量，持之以恆。



規律運動，才能達到健康目的。

熟齡長者【每年】應定期做【老人健康檢查】。

1. 每個人身體狀況不同，最好以漸進的方式。
2. 確認自己身體狀況，再找出適合自己的運動型態。
3. 每週進行【費力】活動 3 次以上、每次20分鐘，或是每週進行【中等費力】活動達150分鐘。
4. 運動中身體不舒服，就要先暫停，請教醫生或專家。



運動前注意事項



1. 運動前30分鐘補充一點能量。



固體食物可選擇：地瓜、馬鈴薯、全麥麵包或是水果等。
流質食物可選擇：燕麥飲、薏仁漿等，避免會脹氣的食物。

2. 身體自我檢測-量脈搏或身體沒有不舒服。



正常心跳每分鐘約60至100次，但仍需考慮個人體能及健康因素。



3. 穿適合運動的衣褲與鞋子



夏季運動應穿著輕薄透氣、利於排汗的衣服和褲子。

冬天可選擇易穿脫之衣服，材質要保暖。

依運動型態穿適當的運動鞋。

戴帽子防曬、防風，必要時可備健走杖或登山杖。



4. 隨時補充水分



運動前要先喝水，確保自己有充足的水分可以消耗；運動中也要補充水份，避免水分流失，造成脫水、休克的現象。

補充水份



再運動



暖身運動

(圖示：由新竹縣百歲人瑞 宋增土 先生示範)



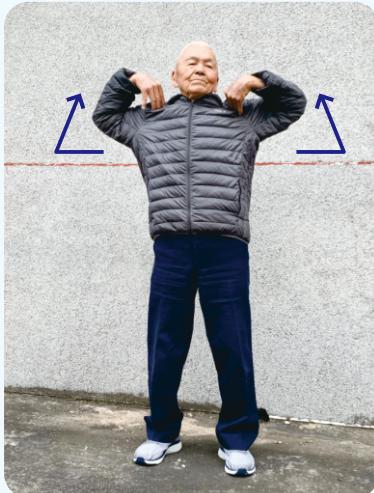
1. 頸部活動

站直身體，雙腳與肩同寬，雙手自然下垂，以頸部為中心，頭慢慢地向左、向右、向下延伸，不要後仰，反覆做8次。

2. 手腕與腳踝繞環

慢慢轉動腕關節與踝關節，先向內旋轉，再向外旋轉，來回各做8次環繞的動作。





3. 肩部繞環

雙手指尖輕放肩膀，先向前、向上聳肩展背，再向下、向後沈肩擴胸，各做2個8拍。

4. 髋部繞環

雙手叉腰，上身保持不動，髋部從右向前、向左、向後環繞360度，8圈後反方向繞環。





5. 微蹲起立

雙腳與肩同寬，雙手輕輕碰膝，微微蹲下，再緩緩起立，反覆8次。

6. 健走5-15分

健走時，應該抬頭挺胸，雙手跟著擺動產生動能，讓身體微微發熱，慢慢提高心跳次數。



中等費力活動

中等費力的身體活動：持續從事10分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌，這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。

例如：健康操、健走、快走、登山健行、騎腳踏、舞蹈(不含慢舞)、網球雙打、洗車、拖地、整理庭院.....

費力活動

費力的身體活動：持續從事10分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話，這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

例如：慢跑、搬重物、登山爬坡、上樓梯、快速騎自行車、有氧舞蹈、快速持續游泳、網球單打、鏟土.....

公園就是我的健身房

公園就是我的健身房 (例如：公園.步道.學校操場.....)



歡迎上衛生局網頁【健康運動飲食專區】

<https://www.hcshb.gov.tw/> 或電話 03-5519065 諮詢或
手機掃描QR code。



飲 食 篇

「我的餐盤」6口訣

記住就可以吃得均衡又健康！

我的餐盤



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



三好一巧做得好，您的營養免煩惱！

「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」以及「吃得巧」
三好一巧新觀念。

全穀雜糧類的食材軟化小撇步

全穀雜糧類的食物

- 1. 五穀米、糙米、紫米等，用一般方式烹煮不易軟爛，且入口後容易有顆粒感。
- 2. 芋頭、地瓜等根莖類食物，經烹煮後就會較鬆軟，不需要經過軟化步驟喔！

軟化步驟



1. 將全穀雜糧類食材洗淨後泡水。



泡過米的水，內含水溶性營養素，若能留著煮飯，營養更高喔！



2. 加蓋放入冰箱，冷藏1天後取出



全穀雜糧浸泡水分比例：1 杯米 : 1.2 - 1.5 杯水



3. 取出後就可以放入電鍋中烹煮。



可單獨煮食，也可加入白米一起煮！

肉類的食材嫩化小撇步

家畜與家禽類的肉品，一般烹煮時不易軟爛

嫩化步驟



1. 可先以肉槌槌打肉片。



去除肉片筋膜更容易咀嚼。



2. 將新鮮鳳梨打成鳳梨汁。



不能使用鳳梨罐頭。



3. 取適量鳳梨汁，將肉塊放入醃製。



可用手輕拍或揉捏肉塊使肉質軟化。



4. 沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材嫩化，可以開始烹調囉！



希望口感帶點酸甜滋味，不用沖洗亦可直接料理。

蔬菜類的食材軟化小撇步

蔬菜類的種類繁多，特別是纖維較粗及不易煮爛的蔬菜，可透過改變食材或下列方式軟化喔！例如甜椒、花椰菜、芹菜等。

嫩化步驟



1. 將蔬菜類食材洗淨後將水瀝乾。



1. 纖維多質地硬的蔬菜，切成塊狀再放入冷凍庫。
2. 菇類先浸泡，再切細或絞碎烹調。



2. 放入冰箱，冷凍1-3天。



3天效果最佳。



3. 從冷凍庫拿出來之後，不須解凍就可直接烹調。



冷凍蔬菜不須解凍直接烹調，能讓蔬菜維持較好的質地。

每日飲食指南

衛生福利部公佈之新版「每日飲食指南」，依據食物的營養成分特性，分成了6大類，各類食物提供人體不同的必需營養素，缺一不可。



1 全穀雜糧類

2 豆魚蛋肉類

3 乳品類

4 蔬菜類

5 水果類

6 油脂與堅果種子類

(一) 運動150集點活動

每天15分鐘的中等費力身體活動即可為健康帶來益處，若能進一步每週累積150分鐘以上的中等費力身體活動(如健走)，將會有更多的好處，而且可以降低罹患慢性病的風險，以及降低其他健康危害。



一、活動期程 110年5月1日至110年6月30日

二、參加對象 社區高齡長輩(65歲以上)

三、實施步驟

1. 選出一位組長及多位小組長。
2. 每天持續邀約鄰居好友長輩走出戶外做運動。
3. 鼓勵沒運動或體弱行動不便之長者，走出戶外做運動。
4. 每天持續走出戶外做運動，就獲得1張貼紙，維持2個月；集滿40張貼紙，即可兌換1份獎勵品。
5. 參與活動之長輩填寫滿意度調查。
6. 防疫期間，請務必戴口罩，保持安全社交距離。

活動開跑 (貼紙張貼處)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

好棒喔！完成第一階段，繼續加油！

2階段開跑 (貼紙張貼處)

21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

好厲害！繼續保持～每天運動習慣喔！

(二)新手運動員活動

根據世界衛生組織 WHO 統計，身體活動量不足已經被確認為全球致死率的第四名危險因子(全球死亡率6%)，靜態生活除了增加死亡率，還會導致心血管疾病、糖尿病、肥胖的風險加倍，進而增加高血壓、大腸癌、骨質疏鬆、憂鬱、焦慮的風險。每天走出戶外做活動，一週運動三次，每次30分鐘，每次運動心跳強度達每分鐘130以上的原則進行。養成運動好習慣，達到活躍老化的目標。



一、活動期程 110年7月1日至110年8月31日

二、參加對象 社區高齡長輩(65歲以上)

三、實施步驟

1. 選出一位組長及多位小組長，協助邀約(新)夥伴走出戶外做運動。
2. (新)夥伴先從每周運動從3次/每次15分鐘，再慢慢調整成每周運動5次/每次30分鐘，持續至少2個月。
3. 每次運動就可獲得1張貼紙，集滿40張即可兌換1份獎勵品。
4. 參與活動之長輩填寫滿意度調查。
5. 防疫期間，請務必戴口罩，保持安全社交距離。

活動開跑 (貼紙張貼處)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

好棒喔！完成第一階段，繼續加油！

2階段開跑 (貼紙張貼處)

21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

好厲害！繼續保持～每天運動習慣喔！

健 康 記 錄 篇

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！

※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！ ※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！

※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！ ※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！

※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！ ※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！

※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！ ※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！

※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！ ※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！

※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

運動周記

維持每天運動至少10-30分鐘，
好棒棒！加油！ ※每天都要記錄喔！

日期	運動類型 (健走、排舞、元極舞...)	時間 (分鐘)
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 MILK 早晚一杯奶	 每餐水果 拳頭大	 菜比水果 多一點	 飯跟蔬菜 一樣多	 豆魚蛋肉 一掌心	 堅果種子 一茶匙
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	早晚一杯奶	每餐水果拳頭大	菜比水果多一點	飯跟蔬菜一樣多	豆魚蛋肉一掌心	堅果種子一茶匙
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						

飲食周記

自己健康自己照顧，每天都要均衡飲食喔！

※每項有吃到就打勾

日期	 早晚一杯奶	 每餐水果拳頭大	 菜比水果多一點	 飯跟蔬菜一樣多	 豆魚蛋肉一掌心	 堅果種子一茶匙
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！
※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！ ※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！
※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！ ※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！
※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！ ※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！
※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！ ※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！
※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！ ※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！
※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！ ※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

健康周記

自己健康自己照顧，每天都要量
血壓、體重喔！
※每天都要記錄喔！

日期	血壓 (mmhg)	體重 (公斤)	血糖 (mg/dL) <small>糖尿病個案建議 每日測量血糖數值</small>
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

美 食 抽 獎 篇

奔向健康獎好運~竹縣健康美食購 集點抽大獎活動

一、活動期程 110年5月1日~110年8月31日止

二、參加辦法

1. 第一階段「吃健康送精美小禮物」：

(1)活動日期：**5/1~6/30**

(2)集點方式：民眾至新竹縣政府衛生局官網「健康地圖 - 飲食」中挑選喜歡的店家購買推薦之「健康餐食」，消費滿 50元，即可獲贈點數貼紙1點，滿100元得 2 點.....以此類推，當次購買最多可得30點。另優先集滿 20 點者，可至衛生局健促科換取 1 份精美小禮物（菜瓜布 2,000 組送完為止），並可持續參加第二階段集點抽大獎活動。

2.第二階段「吃健康~抽大獎」：

(1)活動日期：**5/1~8/31**

(2)集點方式：活動期間持續購買「健康地圖 - 飲食」中店家推薦之「健康餐食」可繼續集點，於活動結束前(8/31)集滿20、30 或60點且寄/送回衛生局即可參加集點抽大獎活動。

三、抽獎日期

110年 9 月10日於新竹縣政府衛生局公開抽獎並公告於衛生局網頁，衛生局不另行通知。請中獎人於110年 9 月30日前攜帶身分證及完成填寫滿意度調查表(<https://reurl.cc/1gv6Rp>)，即可領取活動獎品。

四、『竹縣健康美食購』活動獎品

(分3個抽獎級距，共175個獎項)

- 1.集滿20點，可抽等值商品禮券300元共100名。
- 2.集滿30點，可抽等值商品禮券500元共50名。
- 3.集滿60點，可抽精美大獎：氣炸鍋5名、血壓計5名、電陶爐5名、電烤箱5名、體重體脂計5名。



五、注意事項

1. 「COVID -19」防疫期間，疫情若嚴峻，衛生局有權隨時公告調整活動方案、活動延期或終止辦理。
2. 每人不限定只投 1 張集點卡，但每人限得獎 1 次，不同級距以最先抽出獎為主，不得要求更換獎項。
3. 集點卡在手冊最後一頁喔！集滿點數沿線撕下寄回衛生局即可參加抽獎活動。

六、活動店家

健康飲食地圖 <https://reurl.cc/D6W8xN>



活動辦法詳情公告

<https://reurl.cc/1gv6Rp>

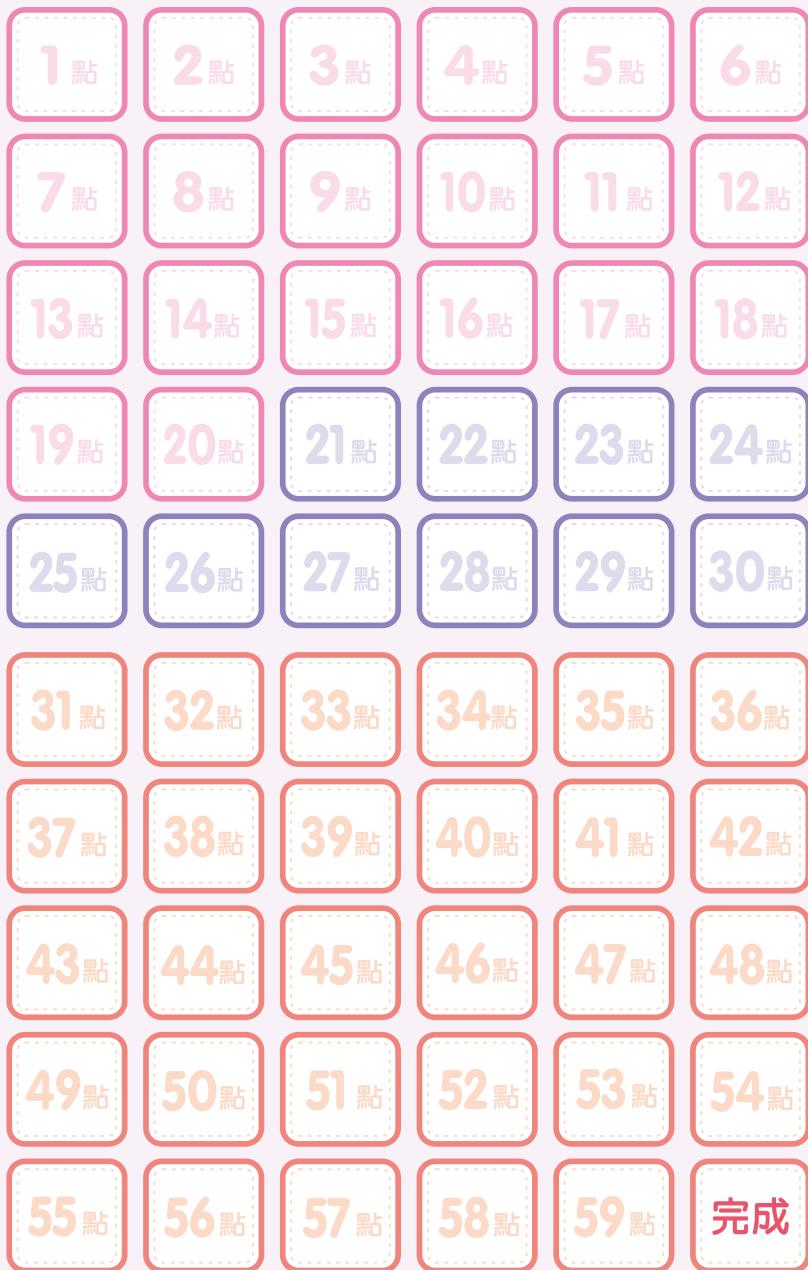


活動滿意度問卷調查

<https://reurl.cc/jqGE0D>



『犇向健康獎好運~竹縣健康美食購』集點卡





集點抽大獎活動收

『集回健康獎好運～竹縣健康美食購』

電話：03-5518160 擇 282、292

地址：新竹縣竹北市光明七街1號(健康促進科)

3 0 2 - 9 5

電 話：

寄件人：

住 址：

印 刷 品

□ □ - □ □ □

運動營養知識查詢

一、衛生福利部國民健康署/健康體能促進

<https://www.hpa.gov.tw/Pages>List.aspx?nodeid=37>



二、衛生福利部國民健康署/均衡飲食

<https://www.hpa.gov.tw/Pages>List.aspx?nodeid=36>



三、衛生福利部國民健康署/健康九九

<https://health99.hpa.gov.tw/>



參考資料來源

- 一、「動動生活」。臺北市：衛生福利部國民健康署(民109年2月)。
- 二、「吃進健康營養新時代」。臺北市：衛生福利部國民健康署(民108年)。
- 三、「銀髮族體適能健身寶典」。臺北市：教育部體育署(民105年)。



指導單位：衛生福利部國民健康署

編輯單位：新竹縣政府衛生局健康促進科

出版機關：新竹縣政府衛生局

地 址：新竹縣竹北市光明七街1號

電 話：03-5519065

網 址：<https://www.hcshb.gov.tw/>

出 版：中華民國110年3月

~備忘錄~

竹縣躍動銀健康 運動飲食護照



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, MOHW



新竹縣政府衛生局 關心您

印刷經費來自菸品健康福利捐補助 廣告