

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。



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