



運動 i 健康

每天運動至少 **30** 分鐘

每週至少 **5** 次 累計 **150** 分鐘

運動到覺得 **會喘會流汗**！

工作、遊戲、操持家務、旅行及休閒娛樂，
也是身體運動，運動融入生活「**增**」健康！



臺中市政府衛生局 關心您

資料來源：國民健康署
108年8月第1版

使用菸捐挹注經費 廣告