

運動



國民健康署 小叮嚀

- 建議每次30分鐘，每週至少150分鐘的中等費力運動(含有氧、肌力強化和柔軟度三項)，您可參考**全民身體活動指引-成年人+心臟病高血壓說明**。
- 初期運動者，可以先每次10分鐘，再慢慢調整為每次30分鐘，記得運動前後都要暖身，請參考**全民身體活動指引第8頁**。
- 運動有人教，可參考**15分鐘上班族健康操**(請您依照身體狀況選擇)

65歲以上長者需注意

- 1 每週至少150分鐘的中等費力運動(包含有氧、肌力強化、協調性和柔軟度四項)，您可參考**全民身體活動指引-銀髮族+心臟病高血壓篇**
- 2 參考國民健康署製作高齡者健康操影片，一起活動筋骨。
- 3 運動時請小心並預防跌倒，請參考**長者防跌妙招**。



全民身體
活動指引



運動生活
(手冊)



15分鐘
上班族健康操



高齡者健康操



長者防跌妙招