

動動150

健康跟著來



成人及長者每次活動至少**10分鐘**，每週累積**150分鐘**
中度以上身體活動，運動到**會流汗會喘**

由日常生活做起



- 以**爬樓梯**取代搭電梯、手扶梯
- 搭乘大眾交通運輸工具、**提早一站下車**
- **步行**或**自行車**前往市場或商場、遛狗、倒垃圾



費力 身體活動

有氧運動、快速跑步、競賽性活動

持續從事10分鐘以上，無法輕鬆說話，會感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。



中度 身體活動

打太極拳、健走、游泳及騎單車

持續從事10分鐘以上，身體有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流汗。



輕度 身體活動

散步、遛狗、提輕物走路

不太費力的輕度身體活動，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。



坐式 生活型態

如坐著工作、看電視及讀書

久坐會增加慢性疾病(中風、糖尿病及代謝症候群)的風險。

