



# 快樂動動，好康多多



**益處：**每天運動15分鐘讓你多活3年

2019.07制定  
2023.02審閱



促進心肺功能



維持理想體重



強健肌肉、骨骼



預防跌倒



促進新陳代謝



增強免疫力



適度紓壓



預防慢性病

**原則：**每天應至少運動30分鐘  
可以拆成2次15分鐘或3次10分鐘完成

**撇步：**



搭乘大眾運輸工具，  
提前下車步行



空的寶特瓶，裝水  
或沙子替代啞鈴



走樓梯



上班期間，上下午  
各做15分鐘健康操



騎腳踏車



約好友踏青飲茶

參考資料引自國健署網站及全民身體活動指引；圖片引自google  
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

