

健康吃 動起來 維持健康體位更健康

整理 / 洪詩茵 資料來源 / 衛生福利部國民健康署

農曆春節過後胖了幾公斤？世界肥胖聯盟（World Obesity Federation）今年以「讓我們把目光望向生活中的系統（Let's Put A Spotlight On The Systems）」為世界肥胖日（3/4）主題，號召全球政府、社會、機構、媒體、齊心對抗肥胖危害。

均衡飲食 多運動 打造健康體位

根據世界衛生組織統計，2022 年全球成人過重及肥胖人數由 1990 年的 25% 上升至 43%，另依據國民健康署 2018-2022 年國民營養健康調查顯示，50.8% 的 18 歲以上成年人達到過重及肥胖標準，維持健康體位顯然已成為全球健康考驗。其中，**身體活動量減少和不健康飲食**為體重過重與肥胖的重要因素，為了減少肥胖對健康的危害，國民健康署提供以下兩招，呼籲民眾建立體位管理相關知識，並維持良好的健康體位：

1. 增加身體活動及健康飲食

建議成人每週執行累計 150 分鐘中等強度的運動（稍微喘但仍能說話的程度），以有效減少體重過重和心血管疾病的風險。對於過重或肥胖的族群，



建議每週累計達 250~300 分鐘的活動量，並搭配飲食調整達到最佳效果。

為達減重目的，國民健康署建議進行飲食調整時，也要吃得營養健康均衡，多選擇全穀及未精製雜糧，攝取多樣蔬果，補充優質蛋白質，避免高油、高鹽、高糖的食物等。建議民眾可以參考國民健康署「我的餐盤」均衡飲食手冊 (https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10415/File_18475.pdf) 中的飲食建議。

2. 尋找正確的健康資訊

為推動肥胖防治及解決民眾相關疑難雜症，國民健康署 2019 年出版「肥胖 100 問+」，從民眾的角度出發，針對孕婦、兒童、青少年、成人及長者常見的問題提供建議與解答。2024 年又再次與專家學者們進行改版編修「一起聊聊肥胖症 你該問的 100+ 件事」 (<https://health99.hpa.gov.tw/>)



gov.tw/material/8805)，進一步探討體位管理，增加了青少年體重過輕及長者體位過重和長者肌少肥胖症等議題，加入最新的國內外健康體位和身體活動實證資訊，幫助全民解答肥胖症的相關疑惑，並提供身體活動和健康營養的資源連結，了解如何開始、執行及維持健康生活，實踐擁抱健康體位的目標！

中斷久坐「上班族健康操」動起來

許多上班族由於長時間久坐和不良的工作姿勢，面臨健康問題，如肩頸僵硬、肌肉痠痛、腰下背痛等。為改善健康問題，國民健康署推出「上班族健康操」，讓上班族可透過簡單的運動，減緩壓力、舒緩肌肉緊張，在繁忙的工作中能增加身體活動量，保持活力。

運動不再是難事 辦公室動一動

多數上班族一天有三分之一的時間是在職場。根據國民健康署「2021年國民健康訪問調查」結果發現，台灣18歲以上國人身體活動不足率達54%，平均每天坐著時間長達6.1小時。根據加拿大2020年的研究指出，長時間「久坐」會增加各種身心健康的危害，包括認知功能不良、憂鬱、身體功能下降、失能、活動量不足及較差的生理健康，還會增加心臟病、癌症和第2型糖尿病的風險；研究結果發現相比於每日久坐不到7小時者，久坐超過9小時的人死亡風險會增加22%。為中斷上班族久坐情形，國民健康署攜手專業團隊推出「上班族健康操」，提供上班族不受工作場域及服裝限制、簡單易學又能提升身體活動量的健康操。

職場環境不受限 起身活動提振精神

為促進全齡健康體位，支持多元身體活動場域，2024年推出「上班族健康操」，影片由國民健康

署帶領，攜手復健科醫師、物理治療師、職能治療師、運動及公共衛生專家組成專家諮詢團隊，設計出簡單易學的動作，搭配不同節奏的音樂，強調正確的身體動作及呼吸技巧，幫助員工儘快找到適合自己的活動節奏。影片提供清晰的動作指導和注意事項，並輔以字卡提醒。期望職場能每天提供員工上、下午各15分鐘的時間運動，每天累積30分鐘，有助於舒緩肌肉、釋放壓力，促進愉悅心情。

15分鐘「上班族健康操」包含3個階段：

1、動態暖身（2分鐘，共9種動作）

起身動一動，肌肉伸展，活動關節。

2、主要運動（10分鐘，共32種動作）

增加運動強度，提升心肺功能。

3、靜態收操（3分鐘，共13種動作）

緩和身體肌力與柔軟度，回到安穩狀態繼續工作。

上班族動起來 營造健康勞動力

國民健康署為促進全齡健康體位，持續推動健康職場，鼓勵員工增加身體活動及配合健康飲食，強化員工的健康，並營造友善健康的職場環境，進一步提高健康勞動力。影片已於國民健康署健康九九網站上線 (<https://health99.hpa.gov.tw/material/8448>)，歡迎職場共同推廣運用，打造職場健康環境，發展健康永續勞動力！

