

# 新政府首長 要進行體能測驗

## 許義雄：如發現健康出現黃紅燈 會開運動處方 但據他初步目測 新閣員底子都相當硬朗

記者張麗君／報導

● 準閣揆唐飛日前再度住院療養引起各界關切，首長健康成為不容漠視的問題。行政院體育委員會和教育部體育司計畫為新政府閣員進行一項「首長體能檢測」，讓首長認識自我體能，重視休閒和運動，並進而養成運動習慣，以健康的本錢來因應未來工作上的種種挑戰。

內定新政府體委會主任委員許義雄表示，「首長體適能檢測」實施方案還需進一步規畫，教育部已建立的體適能檢測常模可以運用參考，檢測結果一旦發現首長健康亮起黃燈或紅燈，體委會將開處運動處方，提醒首長以運動改善體能。

此外，體委會也計畫和各行政機關合作，辦理各項體能活動，由首長帶領機關員工「動」起來，師資人力由體委

會協調大學院校教師支援。

教育部體育司長吳仁宇非常認同為首長做體適能檢測的構想，他表示，行政機關事務繁重，許多首長在戮力從公的同時卻忽略了運動，久而久之健康就受到影響，甚至積勞成疾。尤其是心血管疾病已躍升國人第二大死亡原因，適度運動可降低心血管疾病的罹患率。

吳仁宇指出，一般首長出門都坐公務車，走路的机会非常少，再加上首長行程緊湊，較難抽空運動，在日理萬機的情況下，許多首長甚至連難得的休假都不得放棄，工作過度而忽略運動都是健康的殺手。

首長適合做什麼運動？許義雄認為，政務官都很忙碌，所以可優先考慮散步和快走，上下樓盡量不搭電梯；在運動頻率方面，最好每天都做運動，如果情況不允許，至少每周三次。

吳仁宇說，運動時必須增加身體活動的機會，使運動生活化。他建議新政府首長在選擇運動項目時注意「全身性」、「有氧性」和「大肌肉性」，每次運動時間至少 20 分鐘，且運動須持之以恆。

「不要小看三、五分鐘的時間，累積起來非常可觀。」吳仁宇表示，首長最大的困擾是沒有時間，那麼抽個三、五分鐘的空檔在辦公室做做柔軟操也是很好的運動。

許義雄對新政府首長健康深具信心，據他初步「目測」觀察，新政府首長身材都不錯，且部分首長練氣功多年，身體「底子」相當硬朗，只要持續運動，一定可以達到健康百分之百的目標。