

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健身運動 來源 中華日報 日期 98.7.16 版面 B二版

國人運動盛行率 上升4.3%

衛署籲養成「多走、少坐、動一動、隨時隨地可運動」習慣 遠離慢性病

記者戴淑芳／台北報導

根據調查結果顯示，我國運動盛行率已由96年的51.5%上升至97年的55.8%，衛生署國民健康局呼籲國人建立「多走、少坐、動一動，隨時隨地可以運動」的健康概念，把握機會設法多運動，遠離慢性病。

根據國健局97年健康行為危險因子監測調查，以電話調查16901

名18歲以上民衆，結果顯示，有55.8%受訪者回答過去兩週有做運動；每週平均運動3.6天；每天平均運動68分鐘，而我國運動盛行率已由96年的51.5%（男52.9%；女50.2%）上升至97年的55.8%（男57.2%；女54.5%），增幅達4.3%，但仍有4成4國人，沒有從事運動習慣。

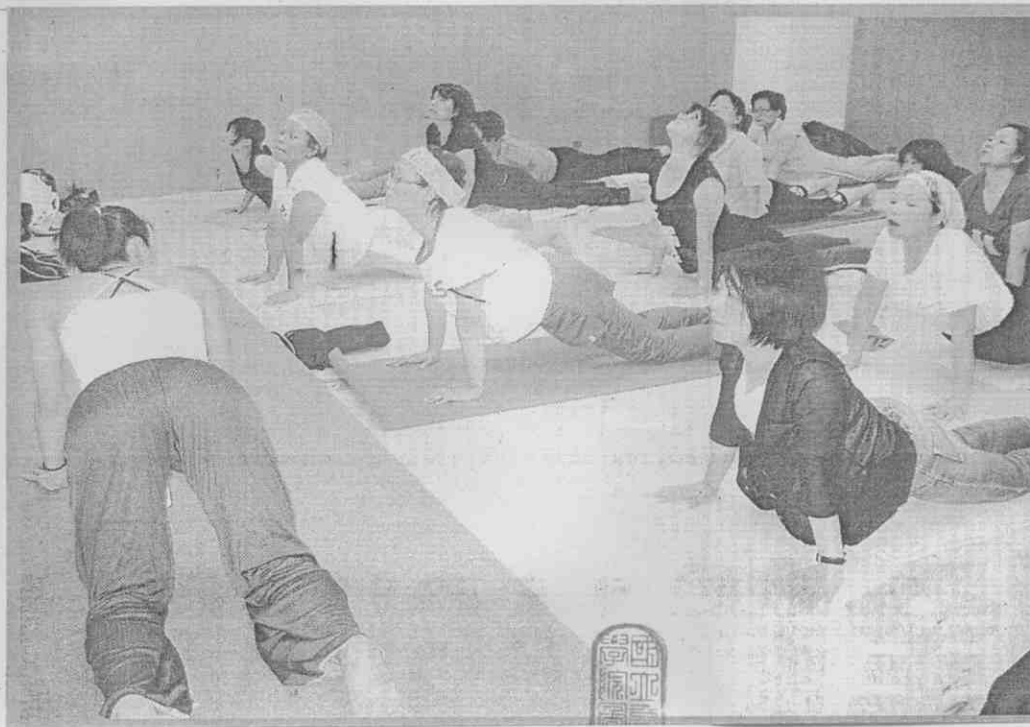
國健局表示，規律的運動習慣，

是保持健康、擁有好體能的最好方法。因此，特別呼籲平常沒有運動習慣的國人，為使慢性病遠離不上身，應及早建立動態生活，減少久坐習性。

依94年國民健康訪問調查顯示，騎單車僅次於散步（含健走）、慢跑、爬山與體操，是民衆最喜好的運動，粗估國內至少約有95萬人騎乘自行車，其所消耗的熱量與健走

相當，約莫每小時240-280卡。

此外，「健走」是日常生活中最容易、最安全的運動方法，不分年齡、不論場地、不限時間、不必花錢，隨時隨地都可進行，只要開始運動都不嫌晚。根據研究指出，步行連續20分鐘以上，會燃燒體內脂肪，日行萬步，約消耗300大卡熱量，要消耗1卡約需走30步。



←規律的運動習慣，是保持健康、擁有好體能的最好方法。國民健康局呼籲，要使慢性病遠離不上身，應及早建立動態生活，減少久坐習性。
（記者戴淑芳攝）

