

健康體位



健康體位三部曲：聰明吃 • 快樂動 • 天天量體重

★聰明吃十撇步~



★快樂動~

國民健康署建議國人每天運動至少 30 分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續 10 分鐘。

生活化運動小撇步，建議您就從今天開始執行吧！

1. 外出或是上下班(學)多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地。(多走路!!)
2. 可以走樓梯就不要坐電梯。不但節省能源，還可以增加每天活動量。
3. 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動。
4. 幫忙做家事。
5. 在下課期間，各做 10 分鐘健康操，累積 30 分鐘也可消耗 100 大卡。
6. 減少靜態活動(看電視、打電腦及玩電動)的時間。

★天天量體重~

身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)²

≥18 歲成人 BMI 範圍值	體重是否正常	≤18 歲青少年(女生)BMI 範圍值	過重	肥胖
<18.5	體重過輕	15 歲 BMI 範圍 18~22.7	≥22.7	≥25.3
18.5~24	健康體重	16 歲 BMI 範圍 18.2~22.7	≥22.7	≥25.3
24~27	體重過重	17 歲 BMI 範圍 18.3~22.7	≥22.7	≥25.3
≥27	肥胖	18 歲 BMI 範圍 18.3~22.7	≥22.7	≥25.3

【彰化女中健康中心關心您的健康】

