

正本

檔 號：
保存年限：

財團法人國家衛生研究院 函

地址：35053 苗栗縣竹南鎮科研路 35 號
承辦人：考筑萱
電話：(037)246-166 分機 36357
傳真：(037)586-261
電子信箱：040718@nhri.org.tw

41265

臺中市大里區東榮路 483 號

受文者：仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院

發文日期：中華民國 104 年 11 月 18 日

發文字號：衛研壇字第 1041117013 號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：議程表乙份

主旨：檢送本院論壇辦理「以突破障礙推廣全民運動，提昇健康-介紹新版運動指引」研討會訊息，敬請 查照。

說明：

- 一、本院論壇舉辦「介紹新版運動指引」研討會，時間訂於 104 年 11 月 27 日(星期五)，假國立臺灣大學校友會館 3 樓 3B 會議室(臺北市濟南路 1 段 2 之 1 號)辦理，議程安排詳附件。
- 二、本次研討會屬公開性質，敬邀 貴單位派員踴躍參與。會議採線上報名，報名網頁為 <https://docs.google.com/forms/d/1qJamz8qLVRfY-3Jp91BFTCe8QBDjsyX00Ydl7ztaQj4/viewform>。
- 三、報名系統開放時間為 104 年 11 月 17 日(星期二)上午 9 時至 11 月 26 日(星期四)中午 12 時止，或請洽本院論壇考筑萱女士，電話：(037)246-166 分機 36357。
- 四、本研討會已申請公務人員終身學習時數，共計 3 小時。

正本：臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局、基隆市衛生局、宜蘭縣政府衛生局、桃園市政府衛生局、新竹縣政府衛生局、新竹市衛生局、苗栗縣政府衛生局、臺中市政府衛生局、彰化縣衛生局、南投縣政府衛生局、雲林縣衛生局、嘉義縣衛生局、嘉義市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、屏東縣政府衛生局、花蓮縣衛生局、臺東縣衛生局、澎湖縣政府衛生局、金門縣衛生局、福建省連江縣衛生局、輔仁大學學校財團法人輔仁大學醫學院、臺北醫學大學公共衛生暨營養學院、台灣運動生理暨體能學會、衛生福利部國民健康署、教育部體育署、長庚大學醫學院、國立陽明大學醫學院、國立臺灣大學公共衛生學院、國立臺灣師範大學運

收 文

2015-11-20

動與休閒學院、國立體育大學運動與健康科學學院、國防醫學院公共衛生學系、臺灣肥胖醫學會、台灣家庭醫學醫學會、財團法人希望基金會、衛生福利部基隆醫院、長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院及其情人湖院區、臺北市立聯合醫院中興院區、陽明院區、和平婦幼院區及其婦幼院區、忠孝院區、仁愛院區、國立臺灣大學醫學院附設醫院、國防醫學院三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處、附設民眾診療服務處及其汀州院區、臺北榮民總醫院、長庚醫療財團法人臺北長庚紀念醫院、林口長庚紀念醫院、基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院、新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院、振興醫療財團法人振興醫院、醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院、臺北醫學大學附設醫院、臺北市立萬芳醫院-委託財團法人臺北醫學大學辦理、新北市立聯合醫院、衛生福利部臺北醫院、醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院、佛教慈濟醫療財團法人臺北慈濟醫院、行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院、國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院、天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院、衛生福利部雙和醫院(委託臺北醫學大學興建經營)、衛生福利部桃園醫院、國軍桃園總醫院、臺北榮民總醫院桃園分院、天成醫療社團法人天晟醫院、沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院、敏盛綜合醫院及其三民院區、壠新醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院、財團法人馬偕紀念醫院新竹分院、東元綜合醫院、衛生福利部苗栗醫院、財團法人為恭紀念醫院、衛生福利部臺中醫院、豐原醫院、國軍臺中總醫院附設民眾診療服務處、臺中榮民總醫院、林新醫療社團法人林新醫院、李綜合醫療社團法人大甲李綜合醫院、光田醫療社團法人光田綜合醫院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院、仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院、中山醫學大學附設醫院、中國醫藥大學附設醫院、澄清綜合醫院、澄清綜合醫院中港分院、衛生福利部彰化醫院、秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院、彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院、秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院、埔基醫療財團法人埔里基督教醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院及其虎尾院區、天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院、彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院、中國醫藥大學北港附設醫院、臺中榮民總醫院嘉義分院、戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院、長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院、佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院、衛生福利部臺南醫院、台南市立醫院、國立成功大學醫學院附設醫院、台灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院、台灣基督長老教會新樓醫療財團法人台南新樓醫院、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院、台南市郭綜合醫院、奇美醫療財團法人奇美醫院及其台南分院、高雄市立聯合醫院、高雄市立大同醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營)、國軍高雄總醫院左營分院附設民眾診療服務處、國軍高雄總醫院附設民眾診療服務處、高雄榮民總醫院、阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院、高雄市立小港醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)、長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院、義大醫療財團法人義大醫院、財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院、衛生福利部屏東醫院、寶建醫療社團法人寶建醫院、安泰醫療社團法人安泰醫院、屏基醫療財團法人屏東基督教醫院及其瑞光院區、輔英科技大學附設醫院、國仁醫院、馬偕紀念醫院台東分院、國軍花蓮總醫院附設民眾診療服務處、佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院

副本：本院論壇

國家衛生研究院
校對章

院長 誓行健

本案依分層負責規定
授權處室組主管執行

國家衛生研究院論壇

「以突破障礙推廣全民運動，提昇健康

—介紹新版運動指引」

研討會

議程表

議程 104年11月27日		
時間	講題	講者
09:00~09:20	報到/簽到	
09:20~09:30	會議開幕貴賓致詞 論壇引言	國家衛生研究院 吳成文 論壇總召集人
09:30~10:15	介紹新版運動指引 如何突破障礙	國家衛生研究院 溫啟邦 名譽研究員
10:15~10:35	說服高血壓病患運動	高雄第一科大 風險管理與保險系 利菊秀 教授
10:35~10:55	Coffee Break	
線 10:55~11:15	運動與糖腎病	中國醫藥大學附設醫院 腎臟內科腹膜透析室主任 王怡寬 醫師
11:15~11:35	運動與高尿酸	中國醫藥大學附設醫院 風濕免疫科 主治醫師 陳俊宏 醫師
11:35~12:00	綜合討論	
會議結束，簽退		

前言

二十年來，推著每天 30 分鐘的運動，對健康的益處已為普羅大眾，但成效不彰。在臺灣有 75% 的人達不到，這很多人達不到，並非我們不夠努力推廣，一定有其內在原因。30 分鐘是否太長？可否減半？剛好國家衛生研究院的研究發現每天 15 分鐘也能達到延年益壽的目的。比起 30 分，做 15 分鐘的運動感覺較容易口說大快，感覺會覺得輕鬆吧！

我們強調的運動是「刻意」的運動 (dedicated)，有別於家務、交通或工作上的勞動，因為那些是為數不可計；刻意的運動是自然自發、樂於完成的，會分泌安多芬 (endorphin)，令人感到愉快。

也有人會問：「每天走 15 分鐘的那麼有用嗎？」我們研究發現對糖尿病病人、高血壓病人，每天至少總共 15 分鐘運動的證據比好處很多。總共 15 分鐘運動可以防癌、治百病，美國 CDC 主任 (相當於國衛署署長) 說運動幾乎是萬靈藥 ("closest thing to a miracle drug")。

不同的運動其目標不同，亦可分為四種，本指引強調的是第一項，做好第一項，要去運動習慣，其他的三項或許會水到渠成。

一、心肺功能 (有氧運動、健走)

二、肌力訓練 (舉重、單雙槳)

三、靈活性 (太極拳、社交舞)

四、體重控制 (長時間運動)

最好的指引，並不被廣泛採用，而棄之高閣，就會成為電子檔的廢紙。我們希望由醫事人員推動開始，人之一切，首先要讓全國國民知道我們運動非常不足 (每十位有六至七位達到每天運動 15 分鐘的目標)，先有認識，先嘗吃藥是不夠的，而運動的人可以少嘗吃藥，運動對疾病的感後特別有效。

因此我們也成立「臺灣醫事人員促進運動聯盟」，從醫事人員自身運動做起，以身作則，然後要求每位病人每天健走 15 到 30 分，或慢跑 5 至 10 分鐘，今後醫事人員進病人就問：「你今天走 15 分鐘了嗎？」也會警告病人不運動會得癌症、心臟病、中風，千萬不要錯失運動的良機！

感謝「國家衛生研究院」贈與平台，讓本指引得以走出象牙塔，目標是全國醫事人員都人手一冊，以一句話感動病人，開始運動，持續運動！

特別提示

成功運動，非難事哉！
持之以恆，勝利健康，天天享樂！

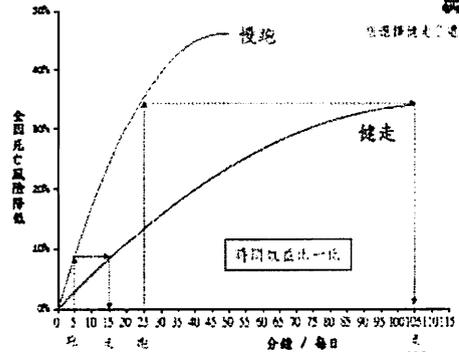
每日十五分，健走轉乾坤
A 15-minute walk a day, keeps the doctor away!



要長壽延年

走路好？還是慢跑好？

走 15 分或跑 5 分，都能延年益壽



慢跑 5 分，相當於健走 15 分

慢跑 25 分相當於健走 105 分

即：健走要用 2-4 倍時間，才能趕上慢跑

時間效益是慢跑優於健走

健走優點比慢跑多 跑步容易受傷

健走：
 • 容易持續
 • 較輕鬆
 • 我們強烈建議大家健走
 尤其是開始的運動者與年長者

跑步：
 • 不會汗流浹背
 • 能夠塑造肌肉
 • 增進社交

其實 健走與慢跑可混合使用

開始運動者，先健走
 時間可以愈來愈長，距離可以愈來愈遠
 持續一段時間後再慢跑

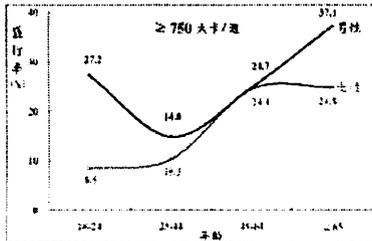
臺灣人運動不足

別讓臺灣成為「貪(吃)懶(動)之島」

會吃：CNN 於 2011 年評選全球最貪吃之島 (Island of Gutton)

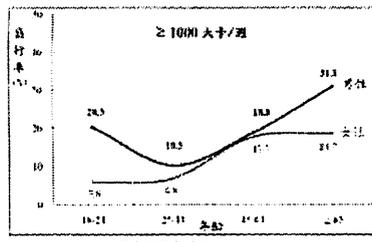
懶動：臺灣的機車密度是全球最高，平均每人擁有一部機車

- 每 4 人就有 3 人運動不足
- 每 7 位青壯年，只有 1 位真正有規律運動者
日籍有運動者，可能運動量也不夠



U 型(男) 25-44 歲
S 型(女) 18-44 歲

關鍵時刻：
一起去打籃球運動



以運動消耗熱量為目標
 <60 公斤：750 大卡/週
 ≥60 公斤：1000 大卡/週
 為目標

醫事人員勸病人運動

一句動人的話抵萬金，重視後可救人一命

臺灣每人每年看病 15 次
 接觸機會特多

醫事人員要不斷地勸病人運動
 告訴病人：
 每天 15 分鐘的運動是萬靈藥，
 你的疾病與不運動有關，
 若不運動，你的病可能較難治癒。



醫師、護理師：
 運動有如萬靈藥
 能防百病、治百病
 幾乎沒有副作用



勸病人運動，一次、二次也許沒效
 需要多次重述，感動病人

提醒病人，改變病人的觀念
 - 不運動與病有關
 提醒病人，改變病人的認知
 - 我缺乏運動
 感動病人，改變病人的態度
 - 我想開始運動

如何開始運動，如何持續運動？
 - 詳見本指引內容

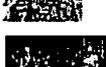
醫師：
 積極、食補，不如運動補



15分鐘運動不難，關鍵在如何持久

每天健走15分鐘
既可延壽益壽，減中百病，創延壽蹟
如關鍵需要持之以恆，天天都要15分鐘以上的健走

以四化一先原則 將運動持之以恆

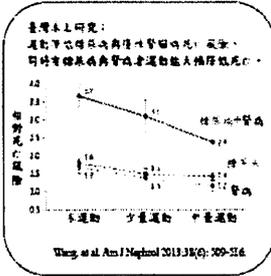
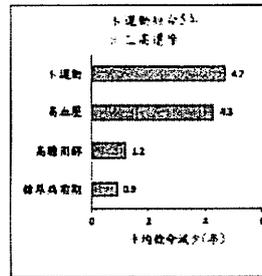
趣味化 纾解壓力，沉浸其中	
生活化 讓運動有如吃飯 享受美食無罪忌感	
社交化 運動的朋友可以深交 請人吃飯不如請人流汗 沒有流汗，拒絕吃飯	
競賽化 以球會友，以運動會友	
運動優先 萬事莫如運動急	

對自己好行一善 運動15分鐘

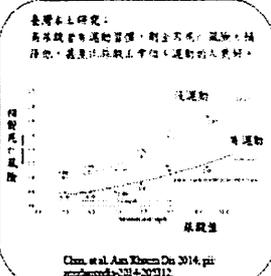
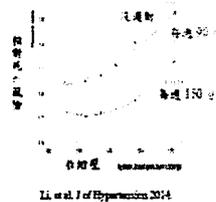
每人做一件好事並不難，會活得很快樂，做好事最大的受益者是自己，因為從幫助別人，看到了自己存在的價值。
每人做一件運動並不難，會活得很快樂，做運動最大的受益者也是自己。

不運動比三高更可怕

防糖尿病風險，靠運動
防高血壓風險，靠運動
防高尿酸風險，也靠運動

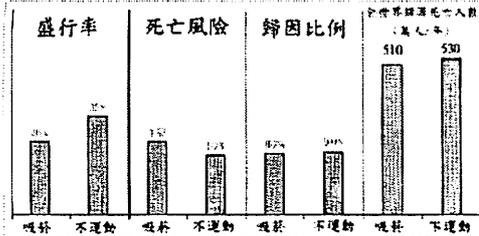


臺灣本土研究：高血壓者有運動習慣，能減少死亡風險，且提高血壓的滿意度。



不運動有多壞？

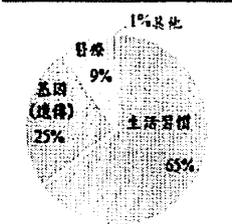
◎不運動有如吸菸(對整個社會)



- 全球不運動的盛行率(35%)高於吸菸(26%)
- 吸菸的相對死亡風險(RR=1.57倍)高於不運動(1.28倍)
- 以歸因公式 (RR-1)/RR * 盛行率，計算出歸因比例
- 將「死亡人數-歸因比例」計算出歸因死亡人數
- 世界上每年死於不運動的人數與吸菸差不多(5百萬)
- 臺灣不運動是世界的二倍，死於不運動的也是吸菸的二倍

信不信由你：
根據美國疾病管制中心以及知名醫學期刊 New England Journal 指出，
影響人體健康的要素裡，
生活習慣佔三分之二，
醫療只佔三分之一。

三分天註定，七分靠打拼！



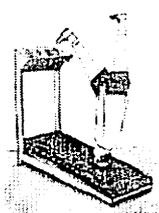
◎影響人體健康的要素，
不是空看吸不吸菸(健康不可靠)



運動可以改造大腦

人會變聰明、靈活、討人喜歡
運動能鍛鍊的不仅是你的腳！

哈佛教授 John J. Ratey 著



- 學生：學業成績進步
- 青少年：提高注意力、改善人際關係
- 成人：熱衷、進取、活潑、受歡迎
- 老人：減少憂鬱症，避免失智症
- 全民：幸福、提高經濟生產力

提高學業成就，注重體育課

- 現行12年國教，中小學體育課每週只有2節，嚴重不足
- 多篇文獻指出，多上體育課能幫助學生提高學業成績。
 - 課家長知道：加強體育課，孩子的學業成績也會變好，可以不上補習班。
 - 為培養身心健全的國民，片學級就應考量運動能力與技巧。

	每週體育課	每週社團活動	平均每日運動時間
歐美	5節	3-5天	60分鐘
日本	3節	4-5天	60分鐘
臺灣	2節	1-2天	20分鐘