

健康台灣推動委員會

HEALTHY TAIWAN PROMOTION COMMITTEE

推動全民運動 促進國人健康

衛生福利部
114年5月22日



2025.4.27
總統
健康台灣論壇建言

健康台灣論壇

打造台灣成為健康幸福的國家

十大建言

解決人才斷層

引進社會情緒學習課程

從小培養健康習慣

將慢性疾病加三高篩檢年齡由40降至30歲，並推動888計畫

提高重要癌症篩檢率

設立“百億癌症新藥基金”

增加健保總額

推動智慧醫療與健康照護的結合

改善公立醫院醫護人員薪資結構

背景

打造利於活動的環境，提升國人走向戶外意願，進而培養規律運動習慣

目標

2030年較2021年身體活動人口數增加15%

策略 4A

- 營造活躍的 社會- Active Societies
- 創建活躍的 環境- Active Environments
- 培養活躍的 國人- Active People
- 建立活躍的 系統- Active Systems

身體活動 – 運動 – 競技運動

● 身體活動 (Physical Activity)

- 任何經由骨骼肌消耗能量所引起的肢體移動。
(WHO)

● 運動 (Exercise)

- 一種透過有計畫性、架構性、重複性與目的性的身體活動，其目的在求達到改善，或是維持一個、甚至數個身體適能要素。
(WHO)

● 競技運動(Sport)

- 具競技性質且符合公平競爭原則的人類活動。
(International Olympic Committee)



身體活動之益處



- ▶ 降低罹患慢性病機率
- ▶ 減少**14%總死亡率**

生理層面

- ▶ 有助於維持血壓與血糖穩定，降低心血管疾病發生率與死亡率，減少突發性高血壓、糖尿病等風險
- ▶ 調節免疫細胞活性，預防部分癌症（如：大腸癌、肺癌、乳癌、胃炎、膀胱癌、腎癌等）發生
- ▶ 增加骨骼肌強度及骨骼健康，減少跌倒風險。

軍事

減少因肥胖無法服兵役

經濟

減少衛生保健支出1-3%

環境

減少空汙及噪音

心理層面

- ▶ 緩解憂鬱焦慮，促進情緒穩定
- ▶ 改善精神健康、認知健康、睡眠

認知學習層面

- ▶ 提升學習能力與認知察覺
- ▶ 降低失智症風險

WHO 身體活動建議

中等強度身體運動：

持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌

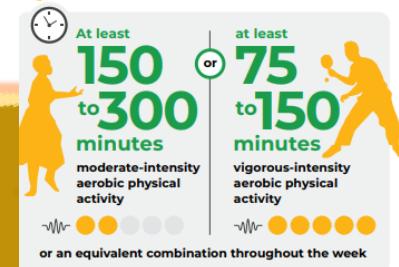
高強度身體運動：

持續從事10分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。

慢性病每週至少150分鐘中等強度
每週3次促進平衡及防跌運動

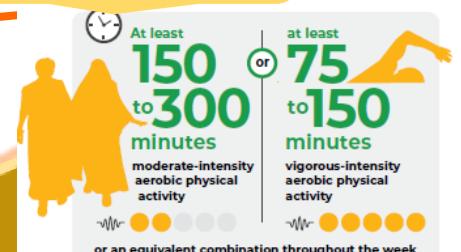


長者每週至少150分鐘中等強度
每週3次促進平衡及防跌運動



癌症、高血壓、糖尿病、愛滋病
限制久坐，中等到高強度運動

成人每週至少150分鐘中等強度或75分鐘高強度



兒童和青少年每日至少60分鐘中等至高強度



限制久坐不動的時間
-尤其是在螢幕前的時間

LIMIT

the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.



身障兒少每周至少3天有氧運動，
增加骨骼肌肉活動



嬰幼兒及孕產婦身體活動建議



嬰兒(小於1歲)

- ▶ 每日累計多次地板活動
- ▶ 如不會爬行可練習趴姿抬頭
- ▶ 14-17小時優質睡眠



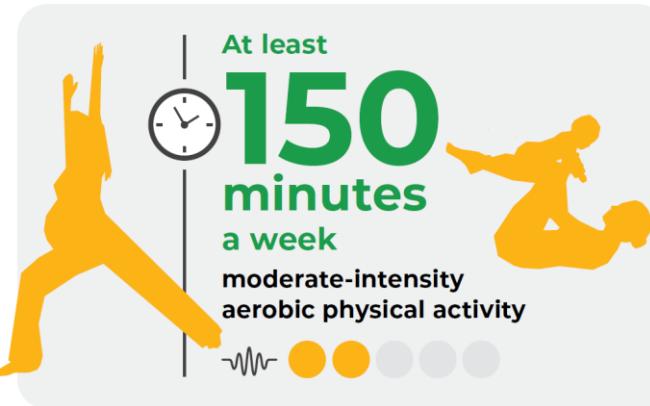
幼兒(1-2歲)

- ▶ 每日累計180分鐘以上身體活動
- ▶ 11-14小時優質睡眠



幼兒(3-4歲)

- ▶ 每日累計180分鐘以上身體活動
- ▶ 建議包含60分鐘中等強度以上身體活動
- ▶ 10-13小時優質睡眠



孕產婦

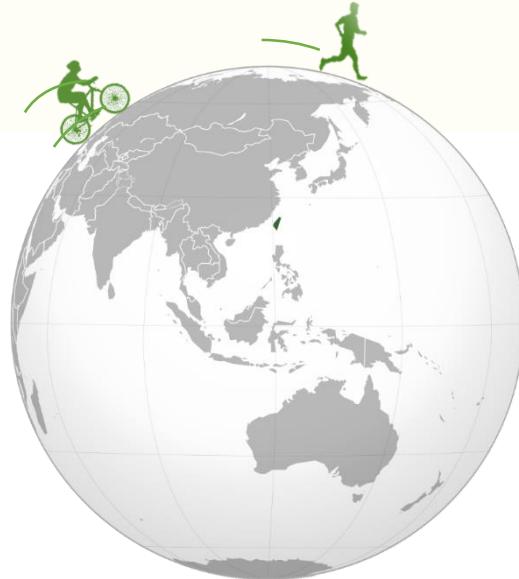
- ▶ 每週累計150分鐘以上身體活動
- ▶ 結合有氧及肌力活動訓練
- ▶ 適當伸展活動增加效果
- ▶ 產後建議可從輕度活動漸進式恢復活動量

從事活動時應了解自身身體警訊
如有疑問應諮詢醫師或健康專家

身體活動不足現況

族群	年齡	臺灣(2021)	WHO(2022)
兒童及青少年	12-17歲	82%	81%
成人	18-64歲	51%	27.5%
長者	65歲以上	64%	44%

提升身體活動 策略行動



1 營造活躍的社會-提升民眾認知，改變態度與文化

- 1-1透過媒體與公眾活動，將身體活動對健康及其他正面影響，予全民宣導與教育
- 1-2提供衛生及其他專業人員知識與技巧訓練，使其在工作上對可推動全民身體活動做出貢獻

2 創建活躍的環境-改善居住、工作與生活空間

- 2-1妥適的都市與交通規劃
- 2-2優良的步道與腳踏車道網絡服務品質，尤其針對行人與自行車的道路安全
- 2-3提供安全、普遍、友善的身體活動公共開放空間，如公園、運動場等
- 2-4透過政策、法規、指引等，在學校、職場、醫療機構等公共場域，建立建物內、外對身體活動友善空間

3 培養活躍的國人-透過教育、工作、社區與醫療系統，促進規律身體活動

- 3-1在中小學，以全校均涵蓋的方式，提供高品質且易留下良好經驗的體育教育與活動，使學生留下終身健康與活動的識能
- 3-2在醫療與社會照顧機構，經由妥適訓練的醫事與社會照顧人員，提供活動較低或受限者、病患身體活動的評估與諮詢。
- 3-3透過與當地社團或其合作，在公園、自然環境、職場、信仰中心等公共場所辦理身體活動計畫，提供各類民眾參加。

4 建立活躍的系統-建立政策、資源、監測與合作機制

- 4-1透過政策與領導管理，建立跨部門合作協調，政策指引與計畫一致，並加強執行監督與評估
- 4-2資料收集監測成效，發展新數位技術，提升監測系統與研究分析評估效能
- 4-3對高階領導、政策制定者、媒體等關鍵角色加強倡議，以獲取支持，並維持財務健全永續

1-1 全民宣導與教育 引爆趨勢

- ▶ **訂定全民健走日/登山日/自行車日**
- ▶ **提升大眾對身體活動益處的認知並組織大眾參與活動**

- 倡議身體活動的健康效益，定期在公共場所進行免費群眾活動，讓社區民眾獲得有趣、便宜、符合風俗的身體活動體驗。

- **分齡分群及不同生活型態，制定不同的活動內容**

1-2 加強專業人員知識與技巧訓練

- ▶ **加強各個部門專業人員的培訓**

- 包括但不限於衛生、交通、城市規劃、教育、旅遊和休閒、運動和健身部門，以及基層社區團體和民間社團組織等專業人員的培訓，使獲得更多身體活動知識和技能，從而更好地參與營造有活力的社會。

2-1 整合都市與交通政策規劃

- ▶ 中央及縣市**都市與交通規劃**
- ▶ 城市建置**行人、自行車空間**

2-2 優化步道與自行車道網絡

- ▶ 盤整全國**步道， 提升友善安全程度**-國家級步道、自然步道、城市步道
 - 建構安全友善步道路網、建立步道分級
 - 研訂步道設置管理規範及步道困難度分級、定期巡護及管理維護
- ▶ **自行車、步道的發展及串聯計畫**
- ▶ 辦理環島**自行車道升級暨多元路線整合**(台灣騎跡)
- ▶ 以**ESG精神**鼓勵公私協力**認養步道及自行車道**，推展步道及自行車道永續生機
- ▶ 不同**交通系統的轉銜**，強化運動可及性

2-3 打造友善公共開放空間

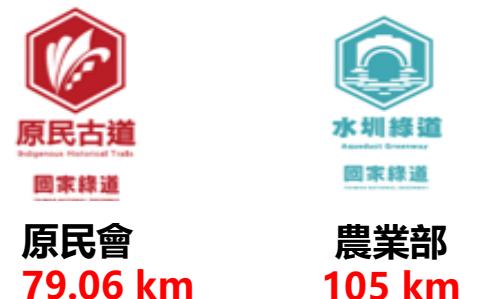
- ▶ 均衡發展建置**生活圈、連結動線、轉運站、並優化共享單車服務**
 - 「智慧型自行車計畫」與「社區自行車計畫」同步發展
- ▶ 整合各縣市**運動資源及運動環境**

2-4 建立建物內、外對身體活動友善空間

- ▶ 整合多元運動設施，**豐富完善運動環境**
 - 國民運動中心/樂活運動館/公園健身器材/民間健身中心/公寓大廈健身房等設置與改善，活化現有設施，增加室內運動空間
 - 硬體規劃著重安全性、專業性、管理性及實用性
- ▶ 落實運動平權，打造**無障礙運動場館及性別友善**
 - 運動空間設計經營管理，納入性別友善設施及無障礙運動設施環境
 - 保障各族群平等運動權，不分性別/年齡/居住環境/職業等，都應享有參與運動的權利
 - 揭露上述相關資訊

建構國家級綠道-親山、親水、樂行

超過800公里



農業部—整建及維護 國家/區域 步道系統及分級



整建維護管理133條/603公里



國家步道
系統藍圖

19條
188公里

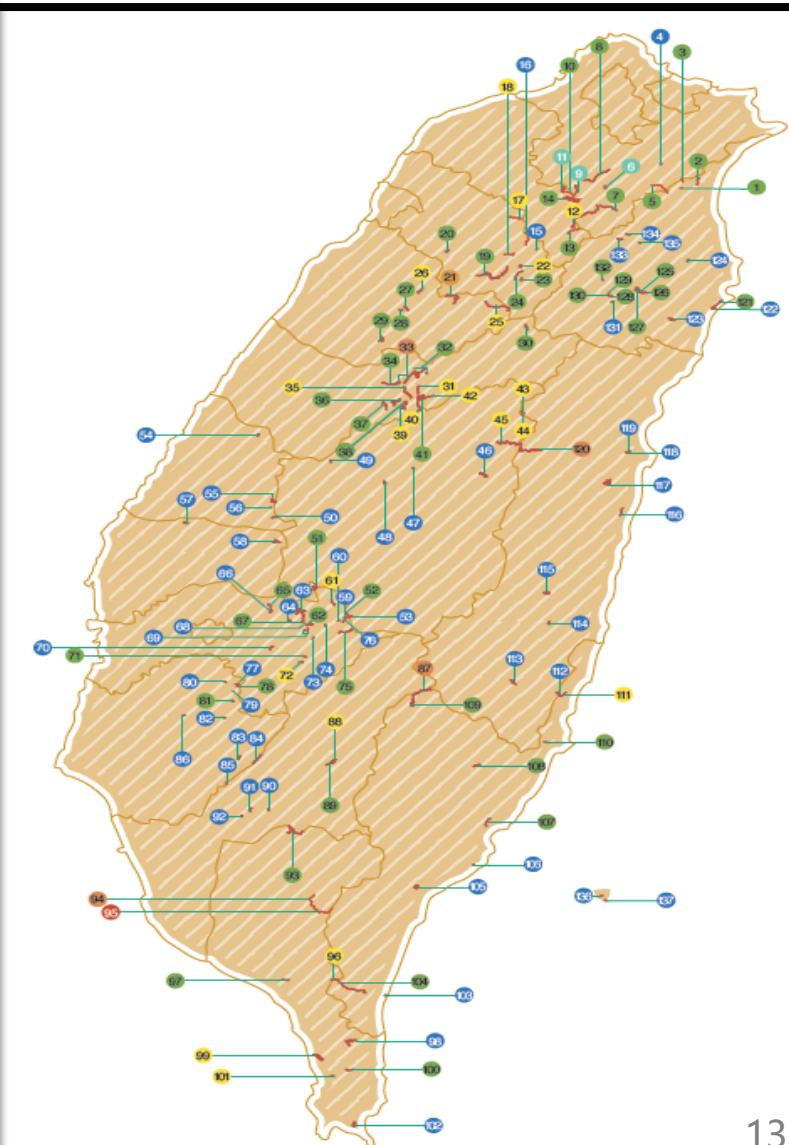


區域步道
系統藍圖

114條
415公里

自2001年啟動步道藍圖規劃
逐步完備步道軟硬體設施

持續維護、資訊公開及推廣
強調地方連結與在地行動



交通部一環島自行車道路網建設成果

全國自行車友善環境路網整體規劃及交通部自行車路網建置計畫 (104-107年)

構建台灣基本的自行車路網，完成**環島自行車主線**及**25條環支線**有系統的規

劃設計，包括標誌、標線及騎乘的空間。

執行成果

➤ 104~107年，自行車友善環境路網：

- ▶ 環島1號線(主線)：961公里
- ▶ 25條環支線：1,571公里，共**2,690**公里

➤ 109年~112年，環島路網升級及多元路線整合：

- ▶ 16條多元路線：849.3公里
- ▶ 13處串聯路線：322公里
- ▶ 環島路線優化長度為**1,028.3**公里

預期目標

➤ 113-116年：4年增加220公里、優化路網200公里、滿意度提升2%

環島自行車道升級暨多元路線整合推動計畫(第一期) (109-112年)

- 提升既有環島自行車路網的安全性、舒適性
- 擴大提供自行車路線服務對象。
- 盤點尚有斷鏈的路段並加以縫補
- 完成16條多元路線



交通部—打造臺灣成為自行車騎乘大國

環島自行車道第二期計畫(113~116)執行內容

三大施政主軸



五大工作項目

工程-形塑自行車道友善環境

- 環島路線優化升級
- 路網整併改善並推動環島2號線
- 提升地方特色路線及斷點縫合

轉乘-改善公共運輸場站友善服務設施

- 鐵路+鐵馬、客運+鐵馬

行銷-推廣多元自行車旅遊

- | | |
|--------|--------|
| ● 友善旅宿 | ● 大型會展 |
| ● 多元活動 | ● 國際賽事 |

資訊-精進全國自行車單一總入口網

最後一哩路推動綠色運輸示範

- 使用共享單車往返公共運輸場站←→觀光景點

路型	環島1號線 960.8Km	環島2號線 1019.4Km
專用道	11.2%	37%
友善空間	51.4%	50.7%
共用車道	37.4%	12.3%



3-1 良好體驗的體育教育與活動

► 納入健體課綱、優化體育教材及課程

- 體育課程及教學資訊網、12年國教健體領綱、體育課程標竿學校
- 健康促進學校(幼兒園/國小/國中/高中職/大專院校)認證

► 辦理並推廣體育活動/運動課程/競爭型計畫等

3-2 提供活動度較低或受限之病患及國人身體活動的評估與諮詢

► 身體活動融入醫療保健服務常模

- 衛生單位及醫療院所於提供醫療保健服務(如慢性病、癌症，三高等)時，加入身體活動介入

► 建立患者、醫事人員、社會照護人員、社工人員等跨領域評估及諮詢系統，將身體活動納入醫療院所全人照護、初級與次級健康照護及社會服務

► 婦女、孕產婦身體活動建議及指引

► 高齡及失能者轉介接受運動指導，並持續推廣長者健康整合式功能評估(ICOPE)

- 銀髮健身俱樂部、社區關懷據點，強化運動、增進附近步道、場館之使用
- 預防及延緩長者失能

3-3 於各個公共場所辦理身體活動計畫

- ▶ 參考當地風景及人文特色，與在地休閒觀光產業及文化活動合作，辦理健行等各式活動
 - 13處風管處活動、台灣觀光100亮點、節慶活動、主題式活動等
 - 如辦理健康達人挑戰賽、馬拉松、三鐵、媽祖遶境等
- ▶ 提供參與身體活動或運動民眾如動滋券、運動幣等誘因
- ▶ 強化企業職工規律運動，並提供企業激勵措施
 - 結合ESG並納入健康職場認證、運動認證、鼓勵企業提供健康的工作環境
 - 收集並分析健康數據，提高參與率
- ▶ 鼓勵公部門、企業或人民籌組運動社團

4-1 加強執行監督與評估

- ▶ 整合國家身體活動指南、台灣騎跡、自然步道資料、i運動資訊平台、體適能數據數位化平臺...等資源資訊系統
 - 回饋個人化運動資訊及健康數值。
- ▶ 將身體活動融入教育體系及公共政策
 - 紳入國家兒童教育等政策白皮書
 - 擬定身體活動全國性客觀目標、執行策略與追蹤指標

4-2 發展新數位技術，提升監測系統

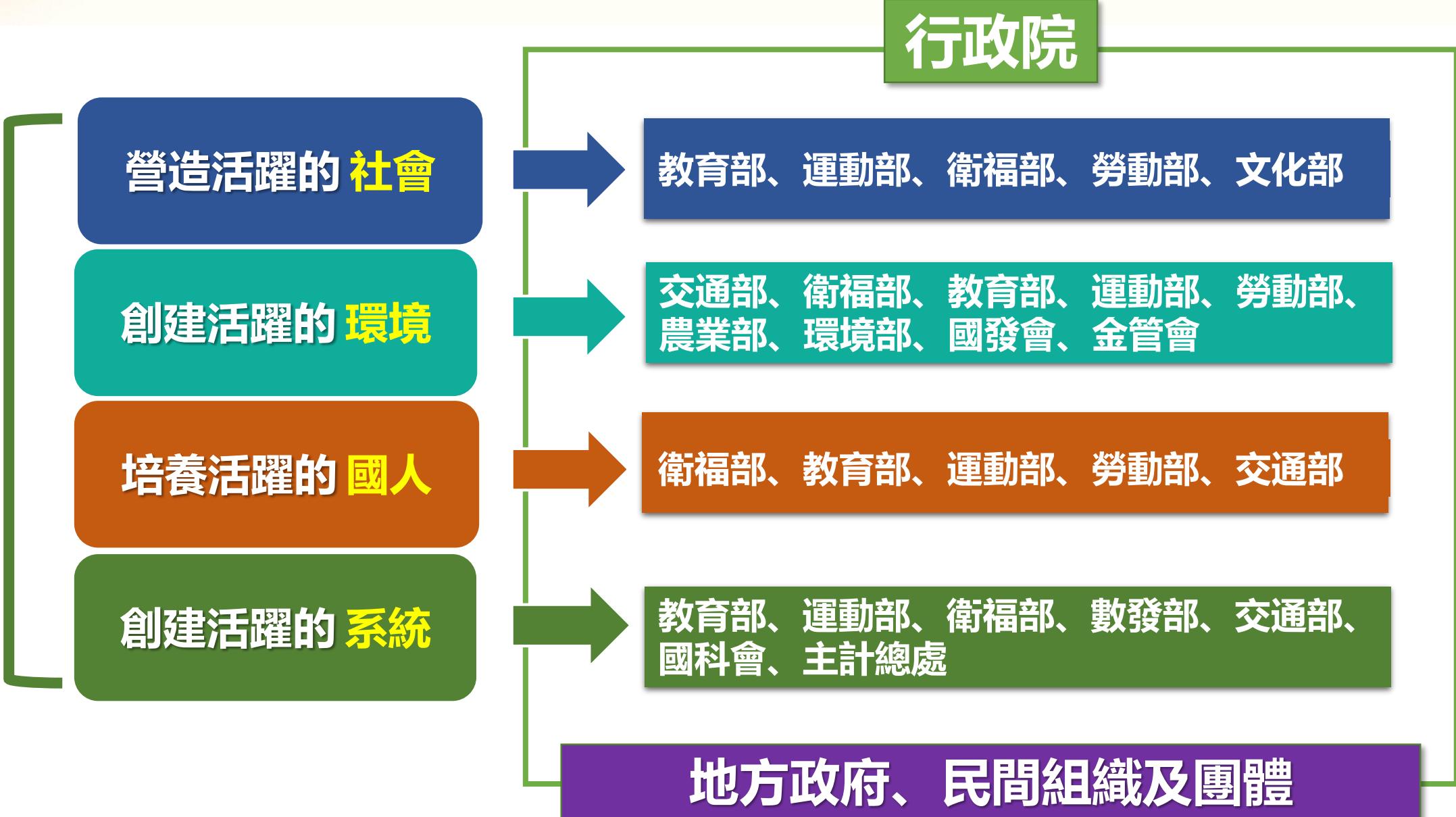
- ▶ 投資研究與資料收集，監測成效
 - 身體活動/體適能監測(活動現況調查回饋、學生體適能檢測)、身體活動量調查(國民健康訪問調查、青少年吸菸暨健康行為調查)

4-3 維持財務健全永續

- ▶ 運動發展基金

跨部會合作

健康台灣委員會



提升身體活動 關鍵指標



12歲以上↑141萬人

(依國發會人口推估系統估算)

營造活躍的 社會

- 增強民眾認知

營造活躍的 環境

- 步道建置及串聯
- 自行車道友善騎乘
- 增加運動場館

現況

2030年
階段性目標

2032年
8年施政目標

各部會分別調查訂定目標

133條/603公里(2024年)

多元+串聯路線1171公里
環島優化路線：1028公里

1,563家(2024年)

4年增加220公里
優化路網200公里

2,000家

2,000家

營造活躍的 國人

- 提升12歲以上身體活動比率
- 提升失能者參與活動人數^註
- 共照網內三高病人
接受生活習慣諮詢
- 規律運動比率/7333

45%(2021年)

4.2萬人(2024年)

26%(2024年)

35.3%(2024年)

51%

7.4萬人

85%

36%

53%

9萬人

87%

36.5%

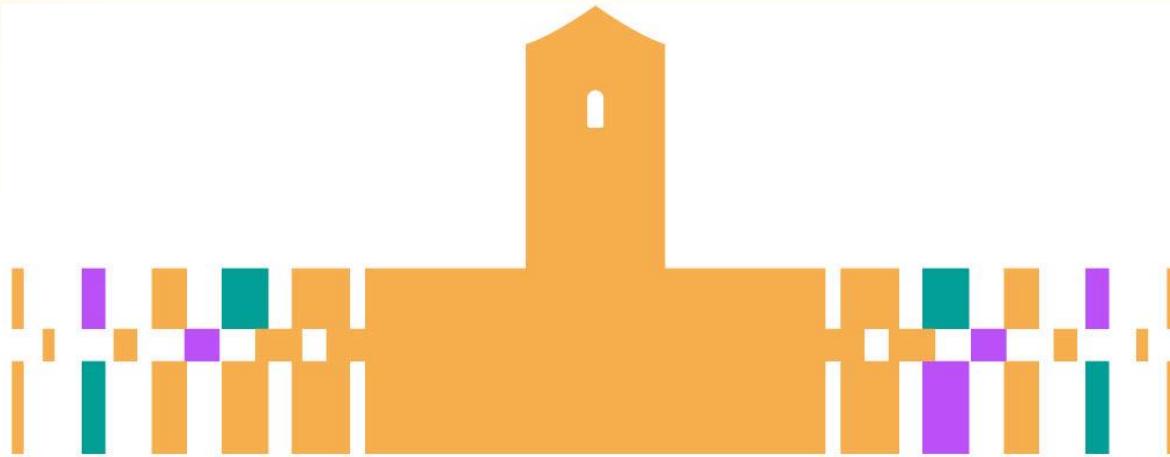
營造活躍的 系統

- 建置監測分析系統
- 提供整合性活動資源系統

各部會持續優化及建置完成

建置資源系統發展完成

註: 社區式服務場域參與活動人數



健康台灣推動委員會

HEALTHY TAIWAN PROMOTION COMMITTEE

感謝簡文仁委員、李孟諺顧問指導
敬請指教