



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%

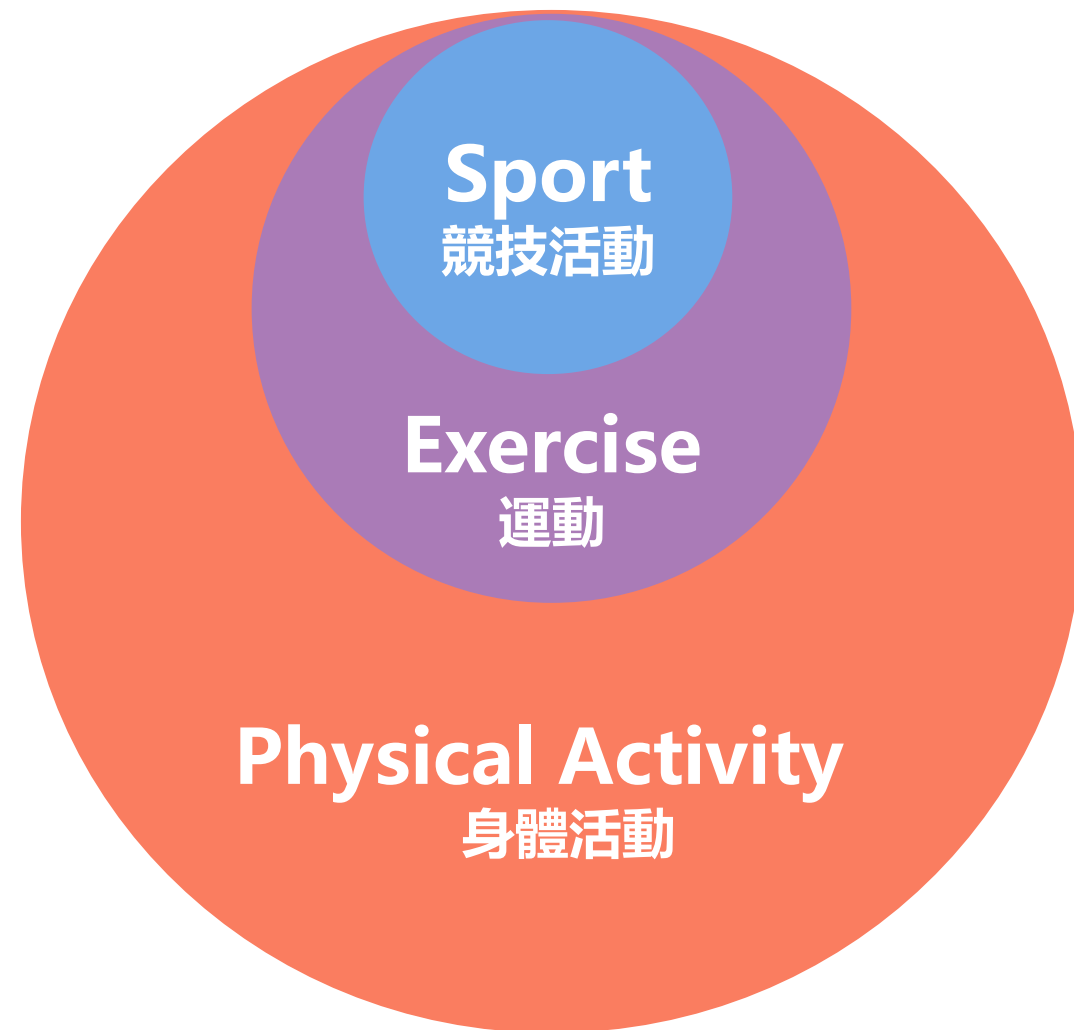


策略 4A

- 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**

經濟

減少衛生保健支出1-3%

環境

減少空汙及噪音

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。

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



軍事

減少因肥胖無法服兵役

WHO 身體活動建議

慢性病患者每週至少150分鐘中等強度
每週3次促進平衡及防跌運動



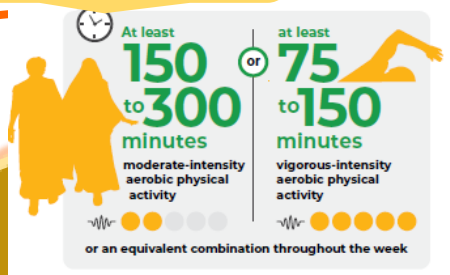
癌症、高血壓、糖尿病、愛滋病
限制久坐，中等到高強度運動

限制久坐不動的時間
-尤其是在螢幕前的時間

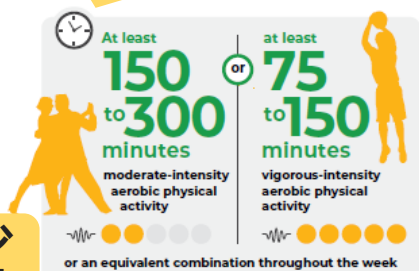
LIMIT
the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.

身障兒少每周至少3天有氧運動，
增加骨骼肌肉活動

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



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



嬰幼兒及孕產婦身體活動建議

PHYSICAL ACTIVITY



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

PHYSICAL ACTIVITY



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

PHYSICAL ACTIVITY



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

of which
at least **60** minutes
moderate to vigorous



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



<p>淡蘭古道 TAAANLU-KAVALAN RAILS 國家綠道 TAIWAN NATIONAL GREENWAY</p> <p>交通部 191 km</p>	<p>樟之細路 Rakus Sebu Trail 國家綠道 TAIWAN NATIONAL GREENWAY</p> <p>客委會 220 km</p>	<p>山海圳 HAKKING TO SEA GREENWAY, TW 國家綠道 TAIWAN NATIONAL GREENWAY</p> <p>農業部 177 km</p>
<p>原民古道 Indigenous Historical Trails 國家綠道</p> <p>原民會 79.06 km</p>	<p>水圳綠道 Riverside Greenway 國家綠道</p> <p>農業部 105 km</p>	
<p>糖鐵綠道 Sugar Train Greenway 國家綠道</p> <p>經濟部 台糖 32.6 km</p>	<p>交通部觀光署 Tourism Administration, MOTC</p> <p>各縣市地方政府業管步道 整理調查中</p>	

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

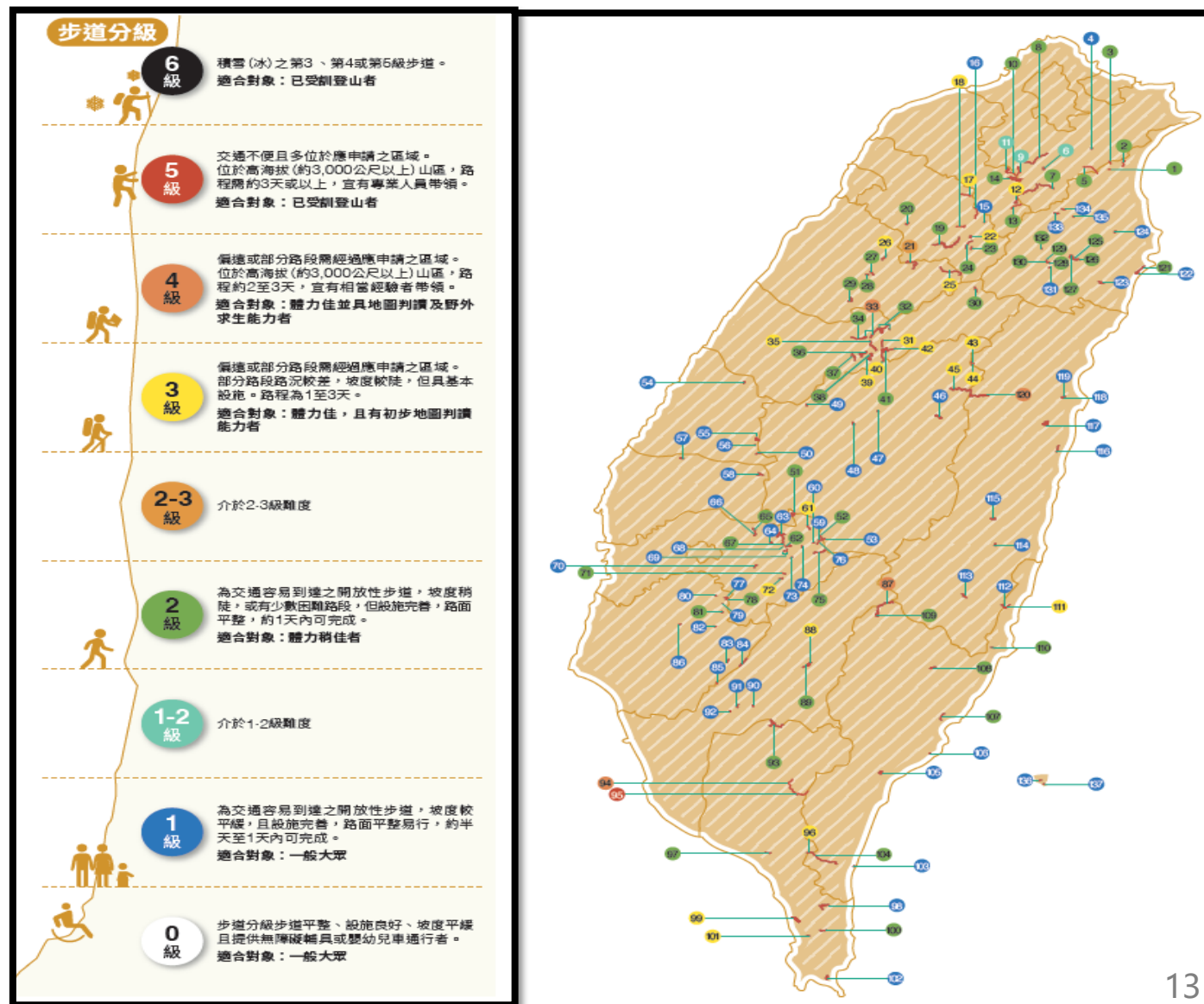


區域步道
系統藍圖

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—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

國際化

(活動推廣、國際賽事)

在地化

(休閒旅遊、通勤生活)

自行車路網升級

(路網、安全、服務)

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%



圖例:

- 環島1號線
- 環島2號線
- 環支線
- 環島替代
- 多元路線

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**

建立 活躍的 系統

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台...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**
 - 納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



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

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		

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

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	4年增加220公里 優化路網200公里	
1,563家(2024年)	2,000家	2,000家

營造活躍的國人

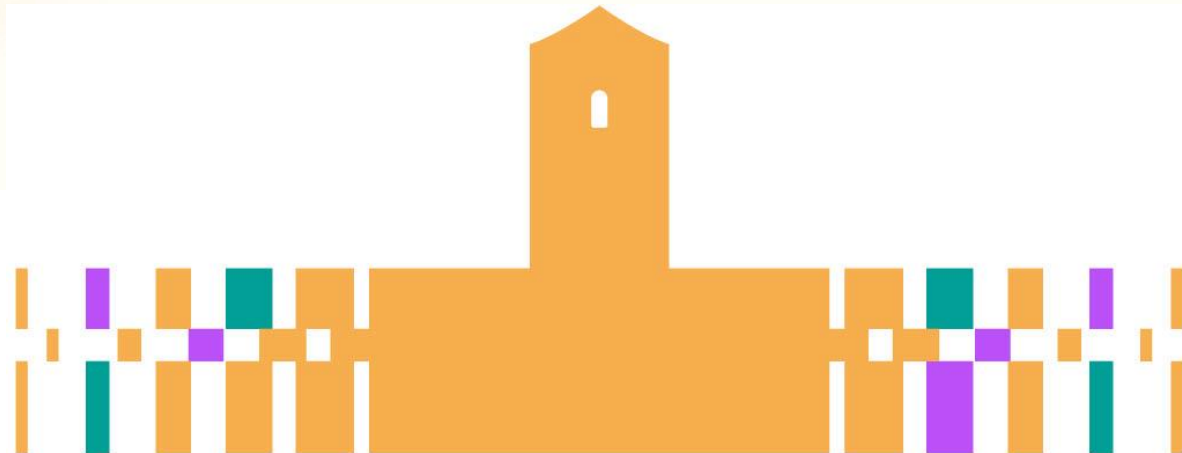
- ▶ 提升12歲以上身體活動比率
- ▶ 提升失能者參與活動人數^註
- ▶ 共照網內三高病人
接受生活習慣諮商
- ▶ 規律運動比率/7333

45%(2021年)	51%	53%
4.2萬人(2024年)	7.4萬人	9萬人
26%(2024年)	85%	87%
35.3%(2024年)	36%	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



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**