



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 106 年 3 月 8 日星期三

勞動不等於運動?! 「新北動健康」要你一起動起來!

為響應慶祝 38 國際婦女節，「新北動健康」要提醒所有女性朋友做家事或是從事勞動，是不等於運動的。現代人不愛運動或是不習慣運動的原因，除了工作忙碌或是太懶沒有習慣外，另一原因通常都會認為日常生活中所從事的勞動或是做家事，在運動量上就已經足夠了。

衛生局林奇宏局長表示，運動是為了防止勞動或是做家事所帶來的傷害，或是要讓勞動能夠做的更有效率，心情更愉快；每個人都可以從這個角度出發來區別勞動與運動的差別。新北市政府自去(105)年推出「新北動健康」政策，就是要民眾為自己健康動起來，鼓勵民眾邀集親朋好友，不分年齡階層，透過親子、祖孫、家庭、同儕朋友的團體運動方式，來整體引發本市的運動氛圍，培養市民規律運動的習慣。林奇宏局長也指出，如果每個人運動做的正確及適當，於做家事或是從事勞動時的傷害，都是能夠減低或預防的；當然在做運動的時候，也必須針對每個人的狀況，需要一些指導與建議，給予適切的運動計畫，這也是今(106)年度新北動健康刻正推動的。

另，新北市去(105)年度亦結合科技開發出「新北動健康 APP」進行個人健康自主管理，民眾可以隨時監控自我檢測的數據及肌力、營養識能的改善情形，並且強化民眾健康運動自主管理的態度，歡迎民眾踴躍下載作為您的貼身運動健康小秘書。

相關訊息可上「衛生局網站主題區-新北動健康專區」、「新北動健康」APP 活動訊息或至「新北動健康」專區(<https://f4a.tw>)查詢。

資料詳洽：健康管理科 林惠萍科長 電話：(02)2257-7155 分機 1611



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 106 年 3 月 8 日星期三