

# 享瘦人生 健美南港

## 臺北市健康減重101噸開始報名囉~~

### 壹、揪團健康減重一起來

只要您符合參加條件，個人或揪團報名參加健康減重活動，即可參加「健康減重101，幸福臺北第一等」獎勵活動。

#### 參加條件：

- 一、年齡介於6至64歲之間  
(94年~36年出生者，孕婦除外)
- 二、體位符合報名標準BMI (Kg/m<sup>2</sup>) 如表列：

年齡	BMI	年齡	BMI
18-64	>20	11-12	>21
5-6	>18	13-14	>22
7-8	>19	15-16	>23
9-10	>20	17-18	>24

#### 參加方法：

##### 一、報名方式

- (一)臺北市南港區健康服務中心  
電話：(02)2782-5220、傳真：(02)2789-2237  
網址：<http://www.nghc.taipei.gov.tw/>
- (二)社區團隊或職場單位的組團窗口(可自行組團向南港區健康服務中心報名)

##### 二、參加規則

- (一)民眾可採自主管理方式，建議健康吃、多運動達到健康減重。
- (二)報名時需提供資料：姓名、生日、電話、身高、體重。
- (三)於報名1個月後，每減重1公斤即依原報名方式回報體重。

##### 三、獎勵方式

- (一)團體組：報名人數最多隊伍，取前五名，有機會獲得5,000元至1萬元等值獎品。
- (二)個人組：依參加者的BMI過重程度分為健康組、過重組與肥胖組；各組的前5名、15名與20名有機會獲得1000元至2萬元的等值獎品。
- (三)參加獎：報名後，可參加每月的抽獎活動，有機會獲得3000元等值獎品。

### 貳、體重控制班(減重班)：專業團隊，服務到家

BMI>24者揪團10~20人團體，並提供開班場地，即可向南港區健康服務中心預約開辦免費減重班，屆時將有專業醫療團隊到企業、機關、社區及學校開班，每班上課8小時。(班級名額有限，登記額滿為止)

### 參、體重控制講座：運動健康、健康飲食

各職場、學校或社區只要揪團10~20人，歡迎與南港區健康中心聯絡，申請1小時免費健康講座。

臺北市南港區健康服務中心 關心您

洽詢電話：27825220 網址：<http://www.nghc.taipei.gov.tw/>



## 健康減重101 幸福臺北第一等

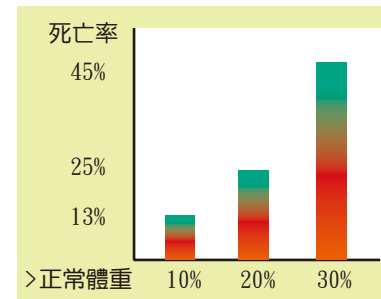
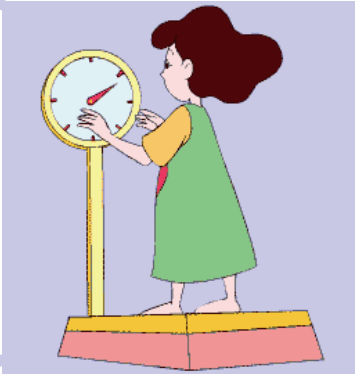
### 享瘦人生 健美南港

## 「胖」可能造成什麼問題？

#### 造成新陳代謝症候群、肌力不足、提早老化

肥胖會使體內血流和營養素等代謝負荷增加，容易罹患心臟病、動脈硬化、高血壓、糖尿病、痛風等，在生產及外科手術時危險性也會增加。

體重過重也會造成生活上的不方便，如對熱的忍受度較差，運動時有呼吸困難和呼吸急促的現象，肌肉力量不足，平衡感也較差。



#### 體重過重或肥胖者死亡率高

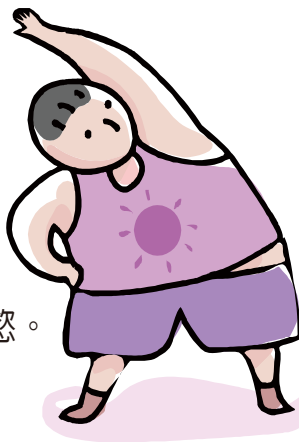
俗諺說：「膨肚短命」，意指愈胖的人，死亡率愈高。如果體重過重者能夠減少體重，達到標準範圍，並且一直保持理想體重者，死亡率就會降低。

### 只要健康不要病

減肥要健康，從好處多多的運動  
減肥開始，並攝取健康飲食

#### 以運動進行體重控制

- ★增加能量消耗，降低死亡率。
- ★適度的運動可以消除緊張、減低食慾。
- ★消耗脂肪組織，又可增加肌肉組織。
- ★延緩老化，改善生活品質。
- ★調高身體新陳代謝速率，減少復胖機會。



### 親朋好友相招一起來規律運動

規律運動必須做到至少每週5天，每次30分鐘的中度身體活動。「中度身體活動」指運動時會稍微增加呼吸速度及心跳速率，且運動時還可以簡單交談，如健走、打排球、騎腳踏車、慢速游泳、跳舞等。如果希望達到減重效果，每次中等強度運動的時間就必須增加至60~90分鐘。

~~~歡迎您加入南港區社區健走教室~~~

臺北市南港區健康服務中心 關心您

洽詢電話：27825220 網址：<http://www.nghc.taipei.gov.tw/>