

檔 號：

保存年限：

嘉義市政府 函

地址：嘉義市中山路199號
傳 真：05-2286283
聯 絡 人：吳宜娜05-2254321#717
電子郵件：a9145698@ems.chiayi.gov.tw

受文者：嘉義市蘭潭國民小學

發文日期：中華民國110年3月17日

發文字號：府人任字第1102400878號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：檢送員工協助方案電子報—久坐防治專刊1份，請查照並廣為宣導。

說明：

一、依據本府110年3月4日府人任字第1102400713號函頒「嘉義市政府暨所屬機關學校110年員工協助方案實施計畫」及本府110年1月4日府人任字第1102400002號函頒修正之「嘉義市政府人事處暨所屬人事機構推動員工協助方案工作圈實施計畫」辦理。

二、可利用機關學校網站、研習、張貼公告及轉發電子報等方式宣導。

正本：本府所屬各機關、本市各國民中小學(不含嘉大附小)

副本：本府人事處



March 2021 Vol.5

健康促進-久坐防治專刊

STAND UP

嘉義市政府

員工協助方案電子報

久坐1小時折壽22分鐘！

依據國民健康署的定義：「久坐」並不同於身體不活動（久坐定義：採坐姿連續6小時以上），久坐對於身體存在多項危害，如增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等非傳染性疾病的罹患率，造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，思考遲鈍及心理層面等問題。因此，久坐可以被視為是獨立的健康危害因子。

嘉義市在2020《康健》雜誌的「健康城市大調查」中，榮獲非六都第1名，在「醫療服務構面」連續2年第1名，在「健康促進」滿意度上獲得近9成市民的支持，身為市府團隊成員，我們是不是更應該從自身保健做起，Stand Up And Get Moving~！

五個跡象顯示你坐太久



- 一、清醒的時間裡一半都沒在動
- 二、你常覺得很累
- 三、腰酸背痛
- 四、反覆疼痛
- 五、代謝變慢、體重增加



你有以上的困擾嗎？馬上就爬二層樓梯吧！你還是覺得沒時間運動嗎？教你一個小撇步，繼續看完下面的文章吧~！

註：亦有指採坐姿連續30分鐘以上，參閱嘉義市政府衛生局網站（健康體位），(<https://health.chiayi.gov.tw/cp.aspx?n=6026>)。

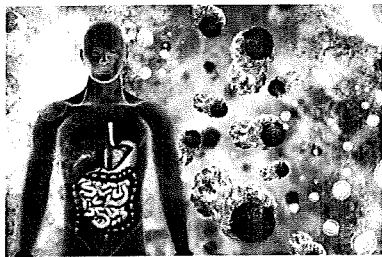
參閱衛生福利部國民健康署（107），《全民身體活動指引》，臺北市，衛生福利部國民健康署。

參閱嘉義市政府網站（新聞總覽），2020-08-28，(https://www.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=455&s=528804)。

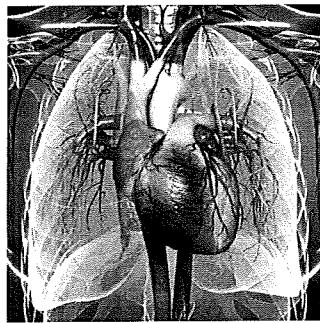
參閱黃惠如，〈久坐竟和吸菸一樣致命？5個跡象顯示你坐太久〉，《天下雜誌》，2021-01-18，(天下Web only，<https://www.cw.com.tw/article/5107074>)。

久坐後遺症

久坐究竟會造成哪些健康危機...隨時提醒自己中斷久坐狀態，起身走走、活動筋骨：



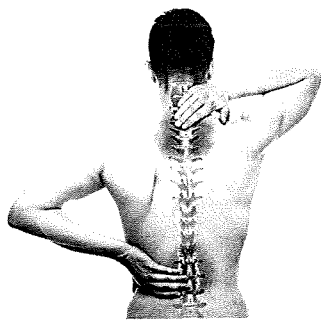
癌症



心血管疾病／肺栓塞



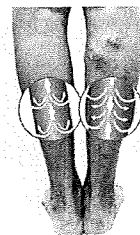
肥胖肌肉鬆弛



脊椎側彎/尾骨受傷/腰椎病



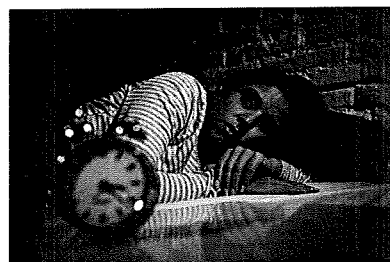
消化系統不良/便秘



靜脈曲張



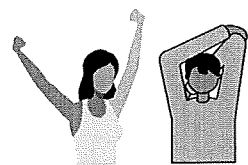
精神焦慮



影響睡眠/失眠



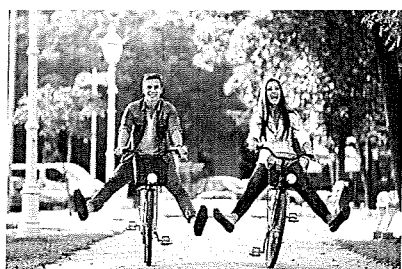
看完這些危害，屁股還黏在椅子上嗎？！
馬上起身做做小運動、伸伸懶腰吧！GO!



參閱早安健康網站，〈久坐帶來9大後遺症竟影響性功能？久坐不傷身4秘訣〉，2019-01-17，(<https://www.edh.tw/article/20952>)。
參閱黃聖筑，〈久坐上班族容易得的11種病，你有其中一種嗎？〉，2018-05-18，(<https://heho.com.tw/archives/13846>)。
參閱木津直昭，《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》，采實文化。

防治之道

久坐會引起各種疾病甚至還有死亡風險，尤其坐在辦公室的上班族，應定期運動對身體是根本上調理，再忙也要坐著動一動，要活就要動。



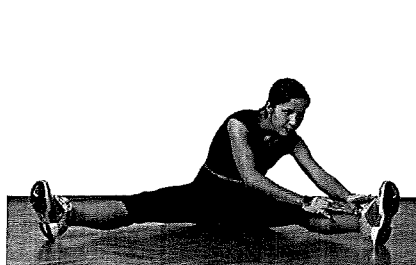
騎自行車



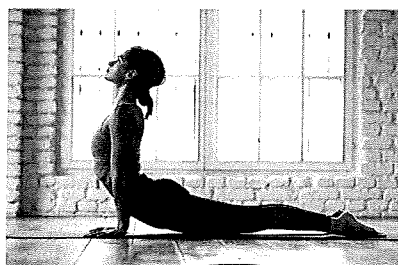
輕快步行



園藝



伸展操



瑜伽



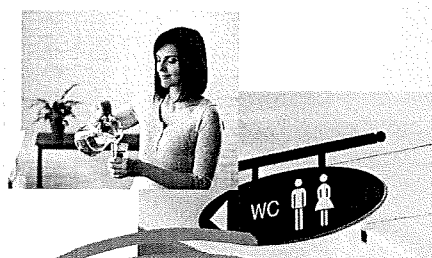
球類運動



跑步



多爬樓梯



喝水/上廁所

LET'S GO! 一起來動一動!

用2分鐘的站立或輕度活動，能中斷1小時坐姿所帶來的影響。

1.辦公室伸展運動

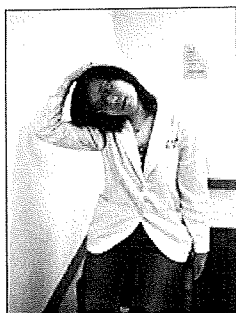
國健署員工示範健康操



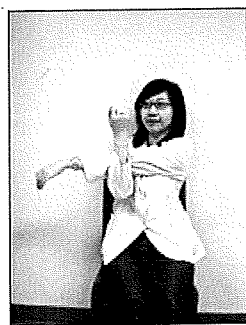
左右腳輪流向後點地，雙手用力向上伸展、伸直；單手輪流插腰，向側邊伸展；小跑步擺動左右手，可以達到全身運動的效果。

雙手插腰輪流抬起左右腳，腳盡量伸直；雙腳輪流踏步，搭配左右手向上出拳；左右腳輪流向前伸展，屁股盡量往後坐，每次動作停留10秒。

1.身體坐正，右手伸過頭頂左邊，將頭往右下方扳，感覺頸部側邊被拉伸（如圖一）；10秒之後，手放掉，左右手互換，拉另一邊。



2.左手向右前方伸直，右手向上彎曲，夾住左手肘，往右邊拉伸，感覺左肩與左側邊被拉伸（如圖二）；10秒之後手放掉，左右手互換，拉另一邊。

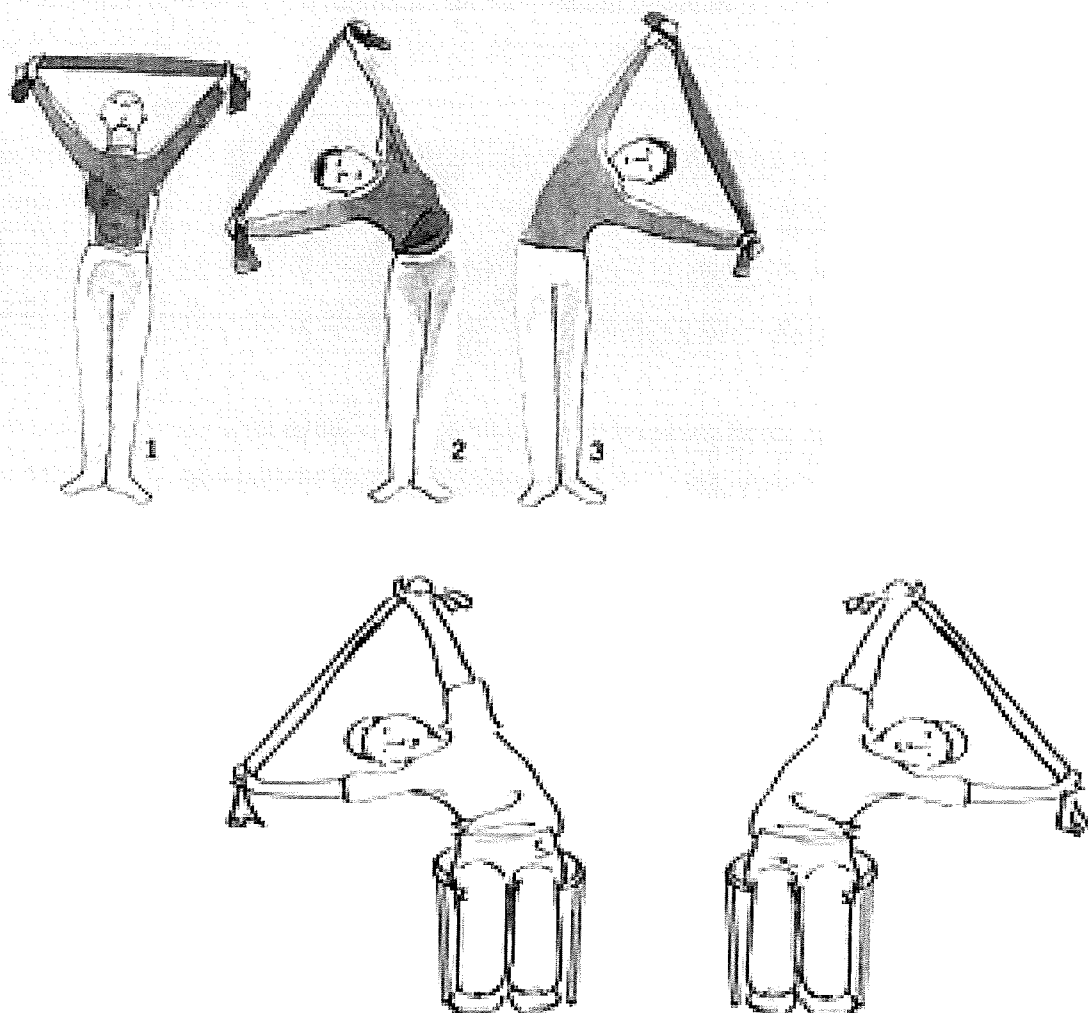


3.身體坐正，兩邊肩膀往上舉，然後往後至前，做轉圈圈的动作，反轉3圈，再正轉3圈。

4.雙手手指交叉，舉到頭頂正上方，手掌往上翻往上拉伸，感覺手臂與身體兩側被拉伸。

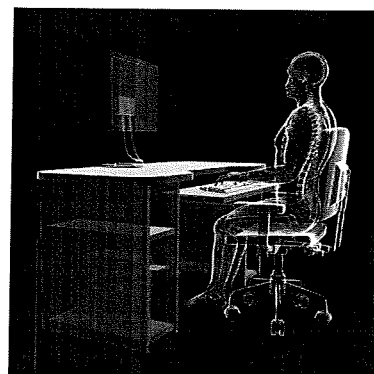
LET'S GO！一起來動一動！

2.毛巾伸展操



3.坐姿

保持正確坐姿，將臀部往後坐，背部與椅背貼合，維持抬頭挺胸縮小腹姿態。若要更快速鍛鍊核心，可以試著夾住膝蓋，或在膝蓋中夾住一張紙，會發現腹部需要花很多力氣，無形中消耗熱量，也鍛鍊腰腹核心。



運動生活化－誰說運動一定要找時間？

- 走路騎車通勤-上下班、洽公、出差多利用大眾運輸工具轉乘步行或YouBike，讓一整天精神更飽滿，你知道嘉義市YouBike站點超過80個了嗎!!馬上找找辦公地點與住家最近的連線吧，你還可以省點停車費。
- 向上爬樓梯 向下搭電梯-辦公、送公文也可以健身，步行樓梯再電梯，增加運動機會。
- 戶外活動兼遊憩-多和親友相約戶外踏青，進行腳踏車或互動競賽型活動，促進關係和諧，使生活更健康；或可帶著寵物一同快走，享受健康活力!
- 空瓶加水不設限-空瓶裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力。
- 上班動一動-上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操，累積30分鐘可消耗100大卡。

誰說運動一定要用專門的運動器材？ 到特定的場所？

在這個單元裡面，要告訴大家其實運動充滿著生活當中每一個時候、每一個地方，所以現在就跟我們一起動起來吧！



- 在家裡**
- ☆ 伸展運動
 - ☆ 居家簡易肌力訓練(如仰臥起坐、伏地挺身、彈力球、彈力帶)
 - ☆ 家庭有氧健康操
 - ☆ 幫忙家事(擦地板、園藝、抱小孩...等)
 - ☆ 到前一站或下一站倒垃圾

在社區

- ☆ 到公園散步、溜狗
- ☆ 到社區民眾活動中心打球
- ☆ 參加運動社團(如元極舞、太極拳、土風舞...)

工作時

- ☆ 常常伸展筋骨
- ☆ 少搭電梯，多走樓梯
- ☆ 避免久坐，每30分鐘離開位置，簡單動一動
- ☆ 上下樓層多爬樓梯

通勤時

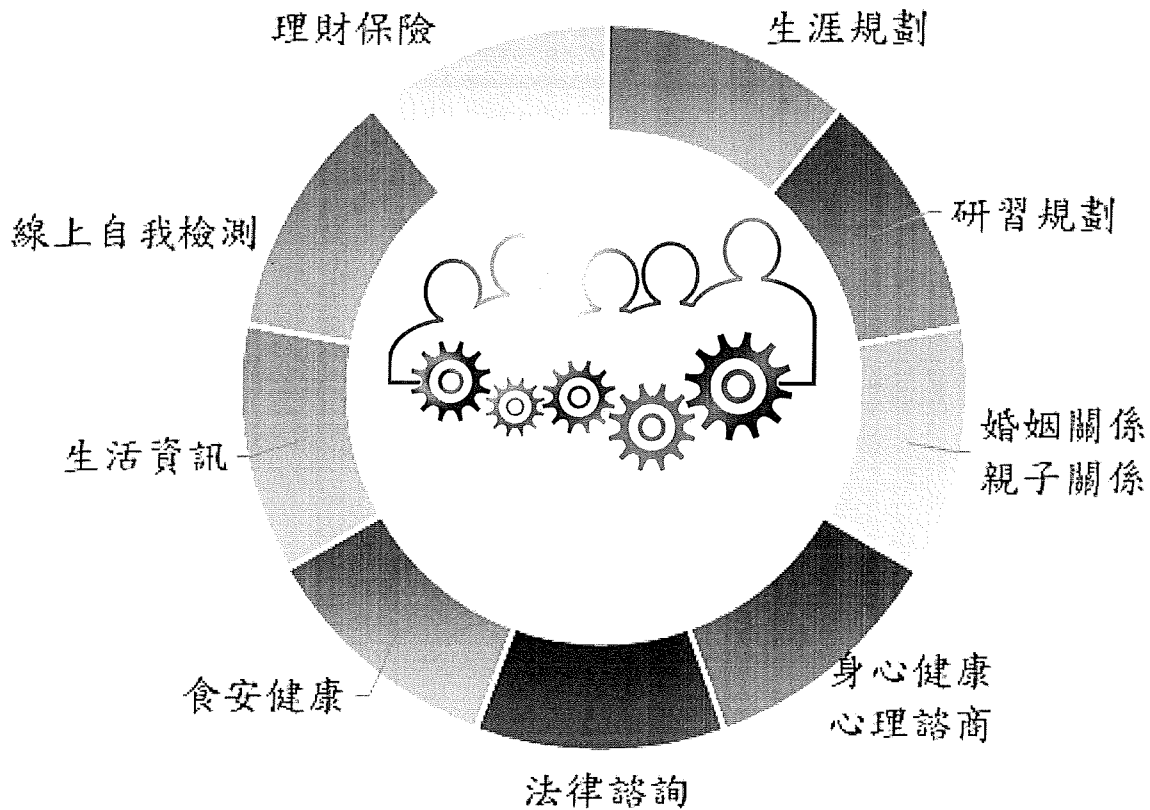
- ☆ 走路前往搭乘大眾運輸工具
- ☆ 騎腳踏車上下班
- ☆ 提前一站下車，爭取走路的机会

放假日

- ☆ 室內 - 游泳、有氧舞蹈、羽球、排球
- ☆ 室外 - 健走、慢跑、騎腳踏車、網球、籃球
- ☆ 假日與家人去爬山或從事戶外活動
- ☆ 步行前往超市、傳統市場、花市

運動其實很簡單!

EAP 員工協助方案



EAP 默默陪伴 關心您
平安健康 天天快樂
友善幸福CHIAYI 守護您

幸福Chiayi EAP + 1

發行單位：嘉義市政府人事團隊

☎員工協助專線:05-2770482#274

✉s150201@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com



更多內容詳見
員工協助專區

