



# 嘉義市政府員工協助方案電子報

## 輕鬆保有身心健康篇 一起+1

**December. 2023 VOL.35**





# 保持身心健康方法

## 嘉義市健康飲食運動地圖

嘉義市政府衛生局建置「嘉義市健康飲食運動地圖」，可查詢本市各運動場域及各健康飲食業者資訊，請廣為運用。

<https://healthmap.cichb.gov.tw/index.php>

The screenshot displays the website interface for the '嘉義市健康飲食運動地圖' (Tainan City Health Food and Sports Map). The browser address bar shows the URL [healthmap.cichb.gov.tw/index.php](https://healthmap.cichb.gov.tw/index.php). The website header includes the logo of the Tainan City Government Health Bureau and navigation links such as '首頁', '健康地圖', '我的餐盤', '社區營養推廣中心', and '影音專區'. A green banner below the header contains the slogan '菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多'. The main content area features a map of Tainan City with numerous colorful icons representing different types of facilities: green icons for parks, yellow icons for gyms, red icons for walking paths, blue icons for silver hair fitness clubs, and orange icons for health food businesses. A sidebar on the right side of the map provides filtering options, including '區域別' (Area) with buttons for '全部', '西區', and '東區'; '全部場域' (All Facilities); '運動場域' (Sports Facilities) with sub-categories like '公園', '健身房', '步道', and '銀髮健身俱樂部'; and '健康飲食業者' (Health Food Businesses) with a sub-category for '健康餐盒' (Healthy Meal Boxes). The bottom of the page shows the Google Maps logo and copyright information for 2023.

# 保持身心健康方法

## 運動與健康

我們都知道運動與健康息息相關的  
那兩者之間到底有多密切呢？



1. 提升心肺耐力、肌力和肌耐力、柔軟度與體重控制的功能，增進健康體能。
2. 可以促進心理的健康，避免憂鬱和改善心理認知功能。
3. 減少罹患疾病的危險因子，像是有效控制高血壓和高膽固醇。
4. 增進身體功能性的能力，就是維持身體從事每日生活所需的活動能力。
5. 降低罹病率與死亡率。

# 保持身心健康方法

## 肌斤要計較 快活拋煩惱



延緩老化  
就靠這3招  
輕鬆翻轉銀髮日常



**第1招、肌要有力**  
免用手支撐  
就可以起立坐下5次



**第2招、體重要維持**

營養攝取要均衡  
體重每年突降3公斤要當心



**第3招、心要快活**  
多出門走動曬太陽  
遠離情緒低落提不起勁

**國民健康署** 小叮嚀

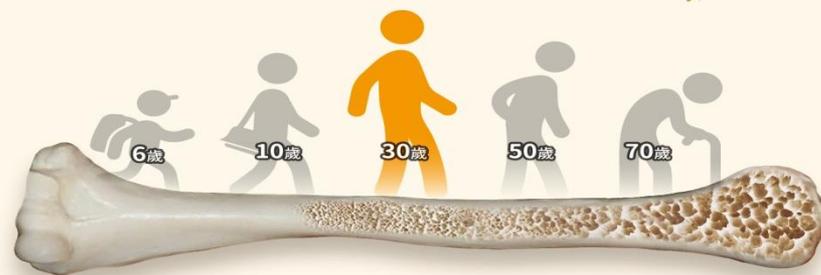
若發現無法達到以上任一情形，可洽就近門診諮詢

# 保持身心健康方法

廣告

30歲後骨質密度  
會隨著時間一點一滴流逝

30歲後骨質密度  
會隨著時間一點一滴流逝



## 儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



### 均衡飲食

保持骨骼健康



### 戶外活動

於清晨或黃昏時曬太陽，促進鈣吸收  
(每次不超過15分鐘)



### 定期運動

慢跑、健走或負重運動  
(1週至少3天，每天30分鐘)



### 戒菸戒酒



# 保持身心健康方法

## 飲食均衡

提供身體所需營養素，減少慢性疾病風險。包含五大營養素：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素和礦物質。



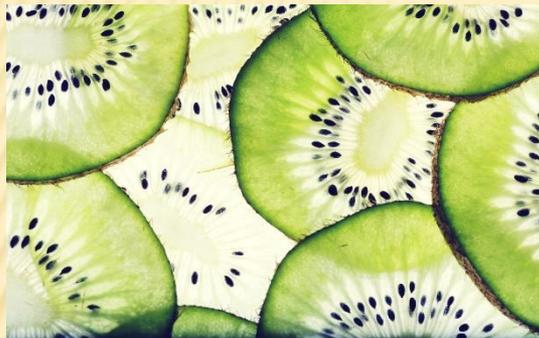
## 攝取營養豐富的食物

某些食物也有對抗情緒低落的功效，可以多食用莓果、香蕉、豆類、全穀雜糧及鮭魚等高脂肪魚類，幫助身體補充能量之餘，也能改善心理健康。

酒精、咖啡因、精製碳水化合物和添加糖，則可能會加重焦慮症狀，情緒低落時建議避免。



# 保持身心健康方法



吃對食物



- \* 深色蔬果：含有較高的抗氧化素  
紅蘿蔔、菠菜、花椰菜、甜菜、茄子、甘藍菜等等，水果則包括番茄、葡萄、草莓、柳橙、橘子、芭樂。
- \* 堅果：含有維生素E，具抗氧化效果。
- \* 豆類：便宜又安全有效的平衡膽固醇食物，且有豐富的膳食纖維。
- \* 紅色食物：紅色養心食物一般為赤色或接近赤色的食物為主。



# 保持身心健康方法

## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶  
乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大  
水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點  
蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類



每天1份堅果種子  
(1份=1湯匙=3茶匙)  
1份約杏仁果5粒、腰果5粒  
或花生10粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類



豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類



至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



多喝水、多運動



嘉義市政府衛生局 嘉義市社區營養推廣中心 長照基金 廣告



# 保持身心健康的5種方法



## 學習放鬆

幫助你減輕壓力和焦慮。嘗試進行冥想、瑜伽、深呼吸等放鬆技巧。

## 保持社交活動

提高自信心和幸福感，並幫助你減少壓力和焦慮。嘗試參加社交活動，和朋友和家人保持聯繫。

## 曬太陽

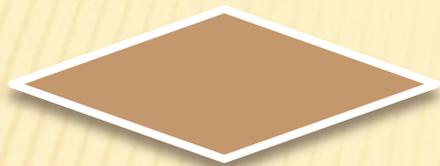
太陽是人體獲取維生素D的重要來源，可以改善情緒，曬太陽的時間不須太長，只要5分鐘，就能讓心靈獲得放鬆。

保持身心健康需要長期的努力和投入，可以幫助你開始為自己的身心健康打造一個更健康和幸福的生活。

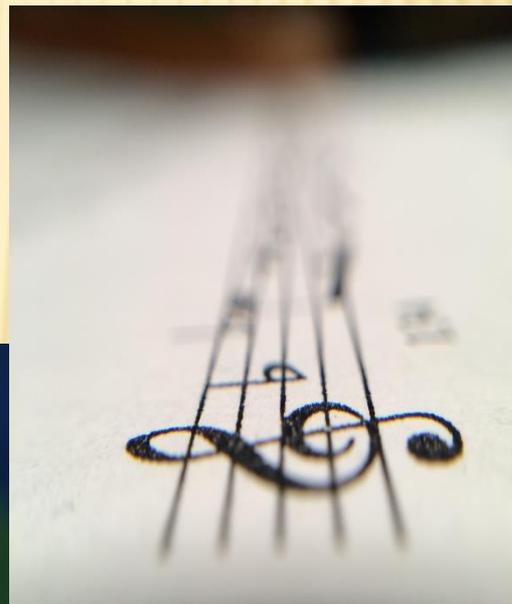


# 保持身心健康方法

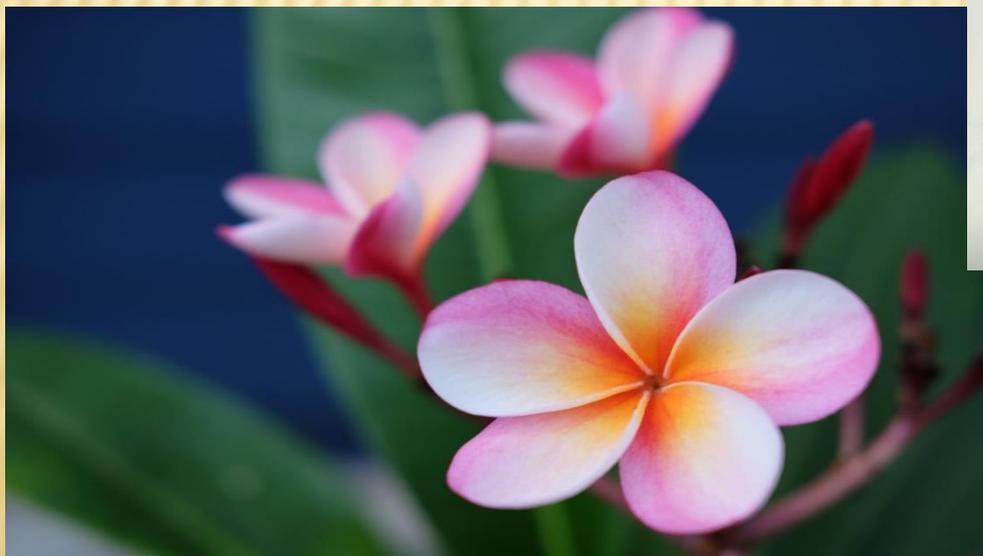
## 打造個人專屬的音樂處方箋



刺激腦部神經元突觸，加強腦部功能，並增加多巴胺等荷爾蒙分泌，讓人感到愉悅。



近年來很流行的新世紀音樂以及添加大自然蟲鳴鳥叫的樂章也都有不錯的紓壓效果

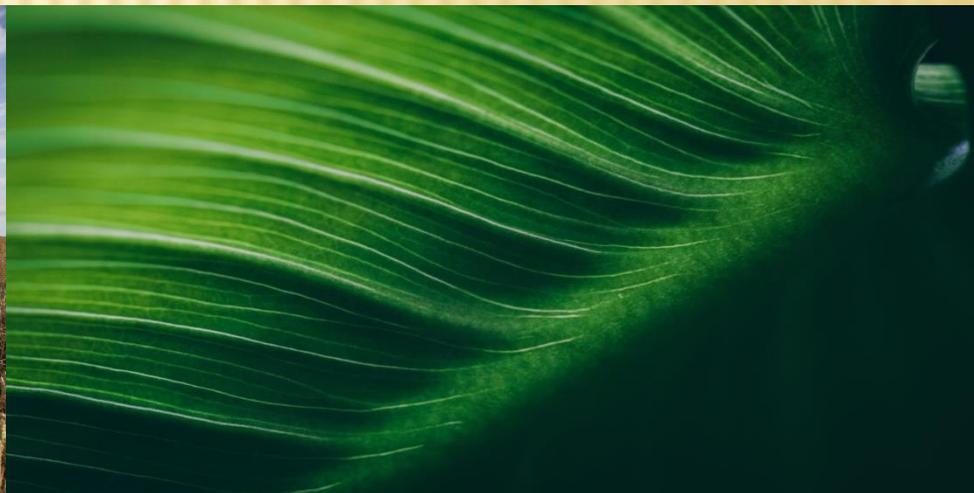


# 保持身心健康方法

## 鍛鍊深沉且穩定的呼吸

從最基本的腹式呼吸開始，利用橫隔膜的收縮與放鬆，造成胸腔與肺臟的體積改變所產生的吸氣與呼氣的作用，這是在身體完放鬆時，最自然的呼吸法

練習時以吸和吐時間比1：2為目標，因為吐氣時間拉長，才能將體內舊空氣完全吐出，進而容納新鮮氣息。



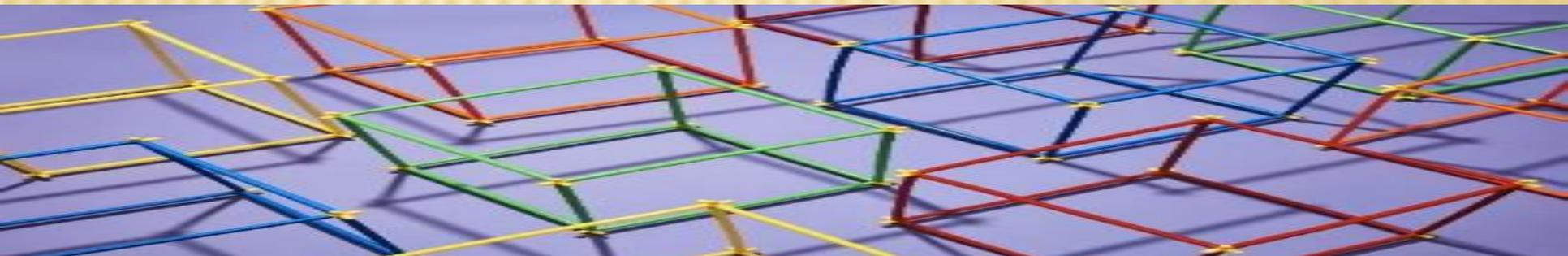
# 保持身心健康方法

## 走出戶外 享受天然負離子

森林裡充滿綠色植物及孕育生命不可或缺的溪流瀑布，尤其是當中產生的負離子和芬多精，更是豐富天然的空氣清淨元素，讓人感到身心愉悅，有助養心。



康健雜誌網站 <https://www.commonhealth.com.tw/article/66766>



# 保持身心健康方法小叮嚀

生理與心理健康唇齒相依，如何才擁有健康的人生呢?!  
以下叮嚀 大家身心健康

建立自己的紓壓管道

三五朋友齊聊天

家庭一同出遊趣

員工協助方案  
讓工作更快樂

維持正向思考

時時關心自身  
保持良好心情

每天身心檢視

# EAP員工協助方案

生涯規劃  
食安健康

理財保險  
心理諮商

友善幸福CHIAYI 守護您

婚姻關係  
法律諮詢

線上自我檢測

發行單位：嘉義市政府人事團隊  
員工協助專線05-2770482#274  
信箱：[cycgc@cyc.tw](mailto:cycgc@cyc.tw)

