

嘉義市政府 函

地址：600211嘉義市東區中山路199號
承辦人：賴玟秀
電話：05-2254321#363
傳真：05-2251305
電子信箱：lai6569@mail.cy.edu.tw

受文者：嘉義市立蘭潭國民中學

發文日期：中華民國114年6月6日
發文字號：府教體字第1140912536號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：

附件：114ED20226_1140912536.pdf、114ED20226_114B301625_1_03120323267.pdf
(114ED20226_1_06101632288.pdf、114ED20226_2_06101632288.pdf)

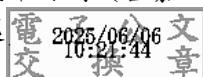
主旨：請各校妥善推廣運用衛生福利部國民健康署製作之「新版上班族健康操」，請查照。

說明：

- 一、依據本府衛生局114年6月3日嘉市衛國字第1142705764號函辦理。
- 二、為鼓勵職場推廣員工身體活動，國民健康署業製作新版上班族健康操。期透過每天的簡單運動，增加身體活動並減少因久坐及運動量不足造成之身體不適。
- 三、新版上班族健康操共15分鐘，分為三階段，包含：動態暖身2分鐘、主要運動10分鐘、靜態收操3分鐘。建議於上午及下午各做15分鐘健康操，累積30分鐘身體活動量。
- 四、新版上班族健康操已上傳「健康九九+」網站，歡迎下載及推廣使用(網址：<https://health99.hpa.gov.tw/m8448>)。

正本：本市各國民中小學(含嘉大附小)

副本：本府教育處



蘭潭國中 114/06/06



1140003085

本案依分層負責規定授權主管科長決行

裝



訂

線

