

## 衛生福利部 函

地址：115204 臺北市南港區忠孝東路  
六段488號

聯絡人：林鈺軒

聯絡電話：02-25220888 分機735

傳真：02-25220569

電子郵件：ywam516@hpa.gov.tw

受文者：農業部

發文日期：中華民國114年5月23日

發文字號：衛授國字第1140260817號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：新版上班族健康操 影片線上連結1份

主旨：有關本部國民健康署製作之「新版上班族健康操」，請貴單位推廣使用並轉知所屬單位，請查照。

說明：

- 一、為鼓勵職場推廣員工身體活動，本部國民健康署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。
- 二、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。
- 三、新版上班族健康操已上傳「健康九九+」網站，歡迎貴單位下載及推廣使用並轉知所屬單位(網址：<https://health99.hpa.gov.tw/m8448>)。

正本：總統府、行政院、內政部、外交部、國防部、財政部、教育部、法務部、經濟部、交通部、勞動部、農業部、環境部、文化部、數位發展部、各縣市政府

副本：電子公文  
2025-05-23  
16:09:01 章

農業部總收文



1140222588 114/05/23