



行政院勞工委員會新聞稿

日期：102 年 2 月 8 日

承辦單位：勞工安全衛生研究所

勞委會網址：www.cla.gov.tw

主管姓名：林進基所長

新聞聯絡室：楊科長秀惠

電話：02-8590-2980

業務主管姓名：何俊傑組長

電話：02-8590-2935

電話：02-26607600 分機 261

手機：0910-234-533

手機：0926926983

新聞稿主（標）題：

避免吃太多~

勞委會提供 666 健康減重新配方

農曆春節即將到來，在豐盛的年節佳餚、食品、飲料，往往吃下過多的食物，行政院勞工委員會研究報告發現，國內就業人口七成有體重過重與肥胖，以 45-54 歲中高齡年齡層比例最高，占 61.95%；接近五成勞工沒有運動，因此，勞委會提供過年健康減重新配方~「666 職場健康減重操」。只要每天做 20 分鐘健康操，不僅塑身也可降低健康威脅。

國內勞工過重與肥胖現況，根據行政院勞工委員會勞工安全衛生研

究所(勞研所)分析 99 年「受僱者工作環境安全衛生狀況認知」調查，結果發現體重過重及肥胖分布集中在勞動年齡人口族群，特別以 45-54 歲中高齡是體重過重及肥胖年齡族群(占 61.95%)(如圖 1)。行業以製造業(占 52.06%)、批發及零售業(占 31.87%)、營造業(占 18.63%)、住宿及餐飲業(占 13.42%)與農林漁牧業(占 12.74%)(如圖 2) 為過重與肥胖排行前五名。國內就業人口有高達 46.67%勞工每週沒有運動，維持每週有 3-4 次運動也僅占 6.25% (如圖 3)。顯

示國內就業人口在中高齡時，因身體新陳代謝之減緩，加上飲食熱量攝取及身體活動熱量消耗不平衡，呈現體重過重與肥胖增加的趨勢。

過年期間勞工朋友不免跟親朋好友團圓聚會，大吃大喝產生高油及高熱量飲食更容易增加腹部脂肪囤積。勞委會研發的「666 職場健康減重操」，特別以有氧運動理論基礎，加強在腰、腹、胸、背、腿、臀重要核心肌群的肌力動作，使快速增加體內的新陳代謝，達到減重塑身目的。「666 職場健康減重操」勞研所曾在服務業、製造業、銀行、飯店、醫院等 392 位員工實施該運動介入後，99.1% 比例認為該減重操相當實用之課程，90% 比例認為該減重操對於減重是相當有效。

歡迎各企業及勞工在年假將近之際，觀看「666 職場健康減重操」影片或聆聽健康操口令，每天做 20 分鐘健康操，使每週累積 150 分鐘的身體活動標準。如各企業單位預在職場內推廣「666 職場健康減重操」，可向勞研所勞動醫學組徐雅媛助理研究員索取(電話:02-26607600*270)「666 職場健康減重操」DVD 宣導光碟(如圖 4)或自勞研所網站/多媒體專區/瀏覽觀看，網址 <http://www.iosh.gov.tw /Media/MediaPublish.aspx?MID=91>)。

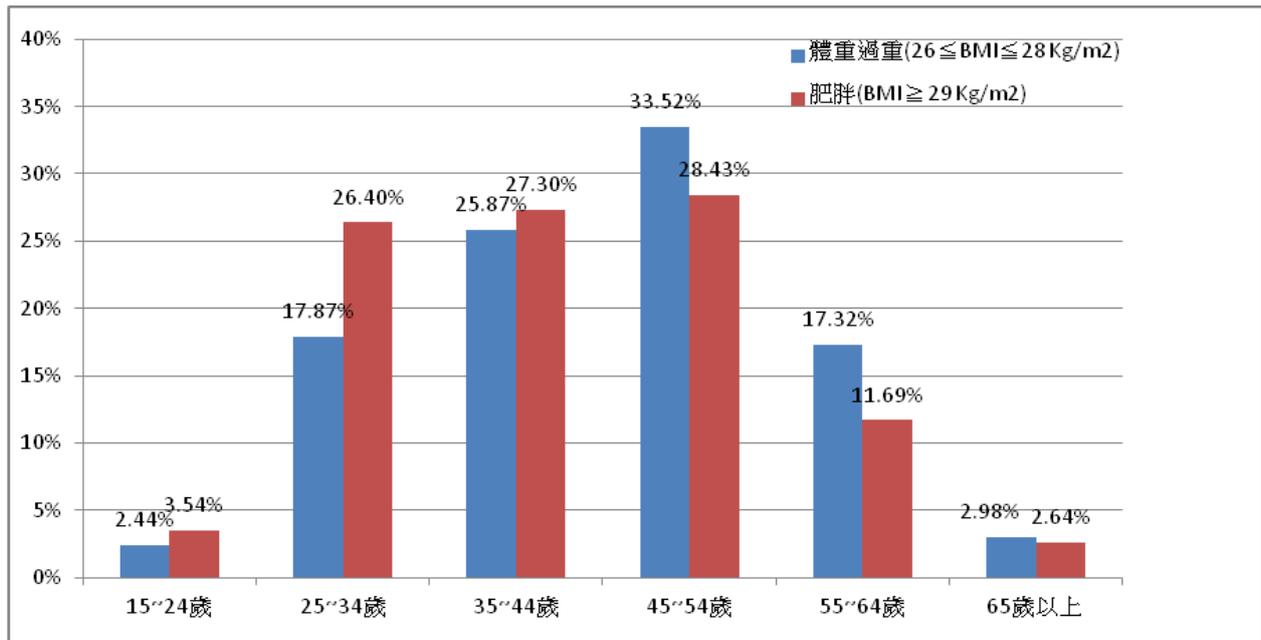


圖1 國內受僱者不同年齡層過重與肥胖分佈圖

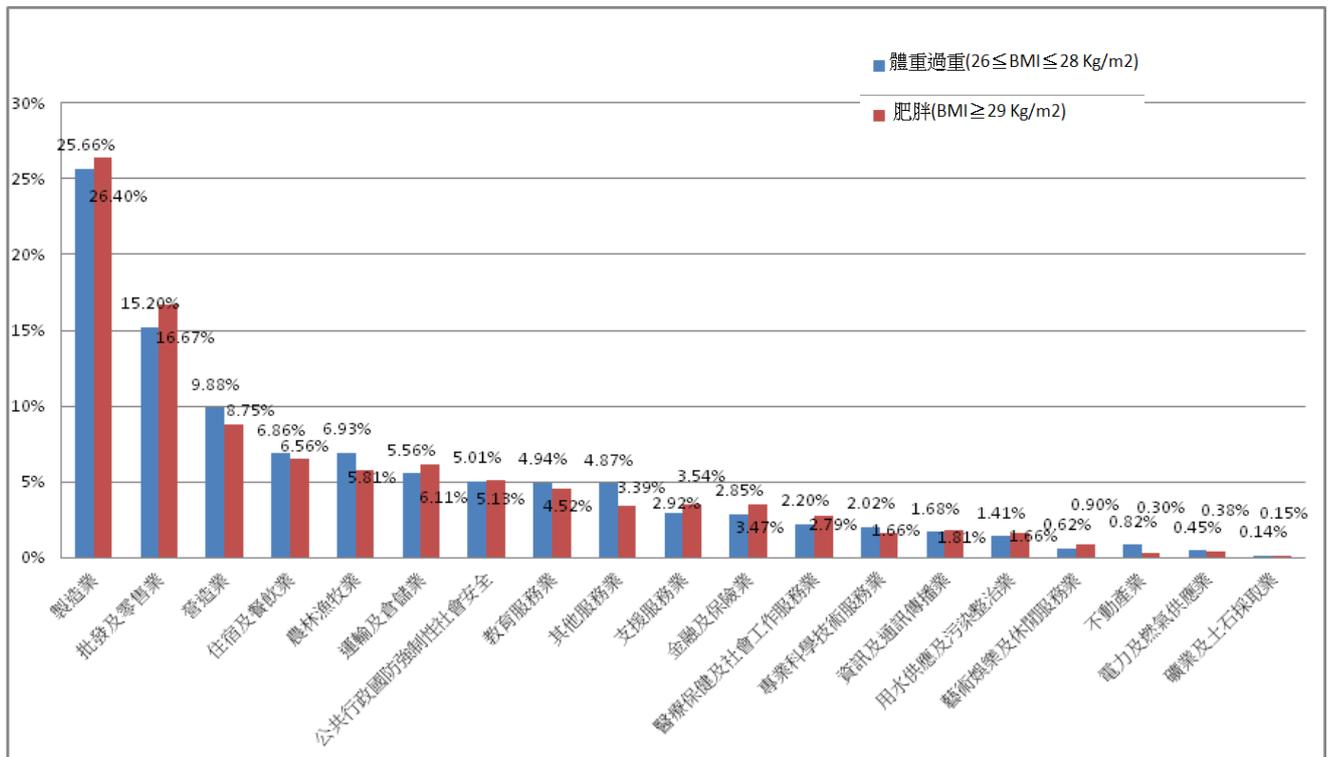


圖2 國內受僱者不同行業過重與肥胖分佈圖

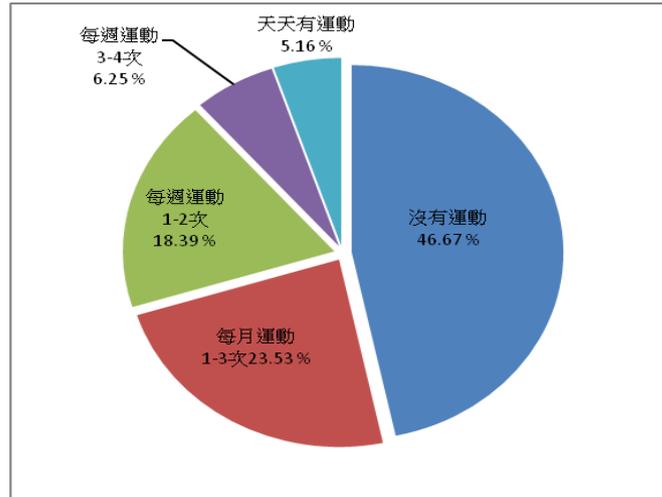


圖3 國內受僱者運動習慣分佈圖



圖4 「666職場健康減重操」DVD宣導光碟