



災難醫學

健康生活



CONTENTS

1

故事介紹

2

健康生活宣導



PART ONE

故事介紹



PART ONE 故事介紹

高雄氣爆

01

竹西里重建

02

採訪社區民眾

03

健康生活

04

由氣爆思考
防災重要性

採訪志工

將議題擴大
到各個社區

健康飲食
運動

高雄氣爆

災難醫學--健康生活

START

採訪竹西里志工



對於運動的看法

竹西里志工



議題擴大



平常都做什麼運動

社區運動民眾



健康生活

飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量

第一點





PART TWO

健康生活宣導

PART TWO 健康生活宣導




運動



飲食



每次至少需維持10分鐘以上



每週進行至少150分鐘的中等費力
75分鐘費力的 身體活動

運動



從輕度開始增加



保持運動習慣



多蔬食少紅肉，多粗食少精製

三餐應以全穀雜糧為主食

飲食



盡量少吃油炸和
其他高脂高糖食物



依照每日健康飲食指南



PART THREE

心得分享