天天萬步走 健康跟著我

LET's Go

每天走一萬步，大約可以消耗300大卡的熱量，若維持一週2000大卡的運動量，將有延長約8年壽命的功效。持續步行10分鐘以上，會燃燒體內脂肪，同時可紓解壓力並延緩老化。

健走技巧

抬頭挺胸縮小腹
雙手微握放腰部
自然擺動肩放鬆
邁開腳步向前走

注意事項

◎夏日注意防曬
冬天避免失溫，適當的水分補充
◎穿著合適服裝並做好熱身運動
◎慢性病患者，
健走前應先諮詢醫師
◎夜間健走或視線不佳時
注意安全。

路線一 福山、新莊學區 — 約2公里

福山國小(重愛路)→沿人行生態步道走→自由路→重信路→新莊高中→福山國中→自由路→大中路→文慈路→重愛路→福山國小

路線二 高雄榮民總醫院院區 — 約1公里

醫療大樓前→復健科側門→沿人行步道走→立體停車場前→急診大樓→門診大樓→醫療大樓

其他路線

社區內有多處公園、學校等適合健走地點，民眾可多加利用。

高雄榮民總醫院・高雄市政府衛生局・左營區福山里長辦公處　關心您