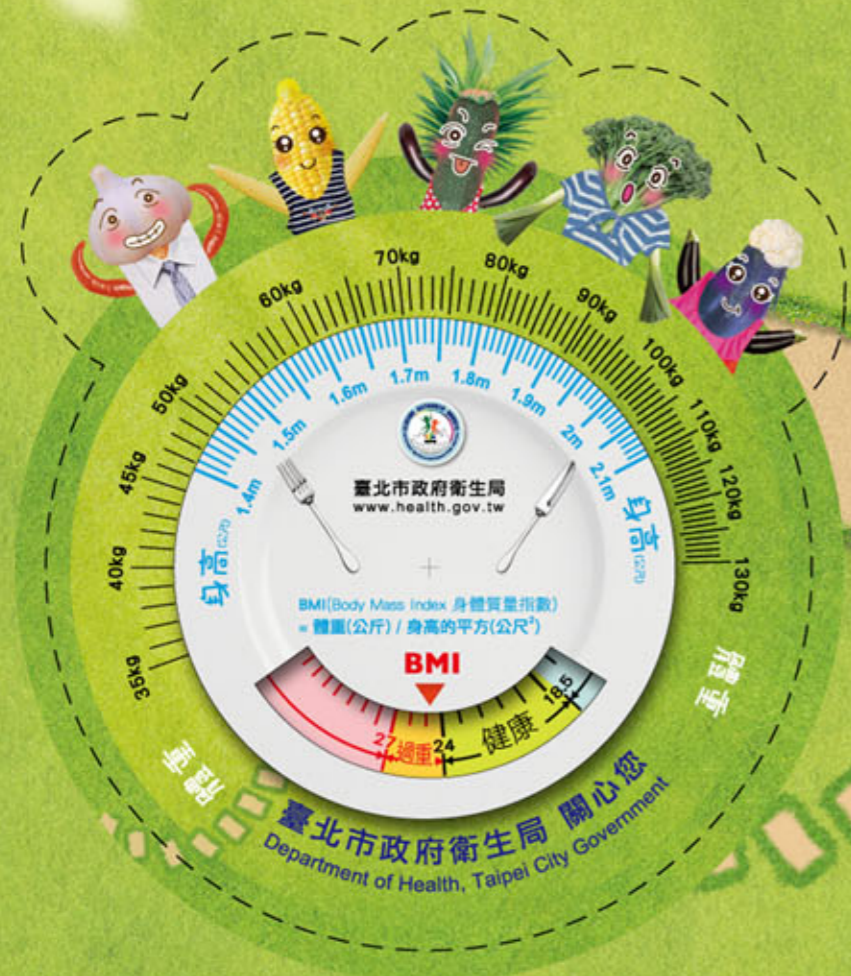
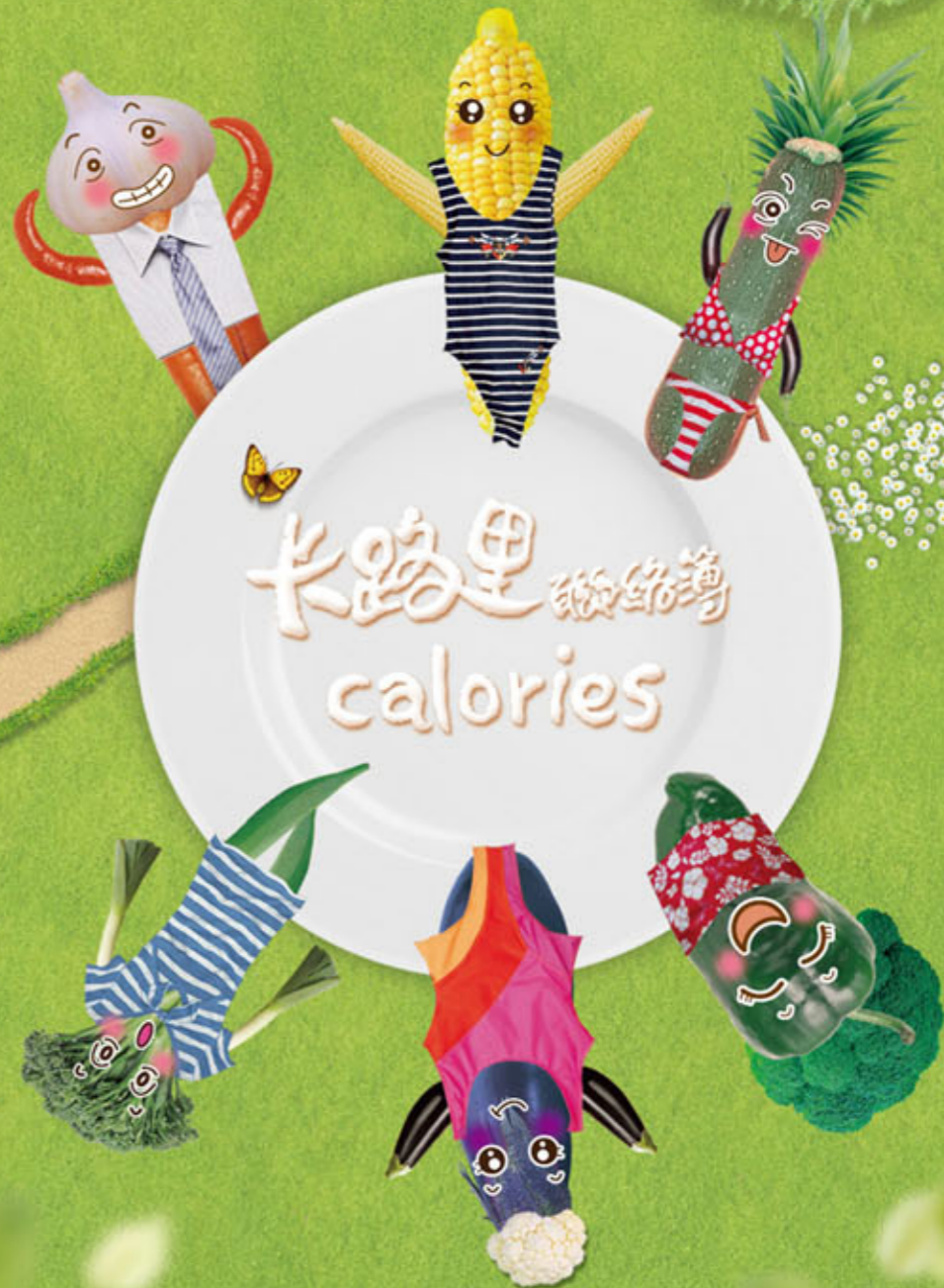




臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



臺北市政府衛生局
www.health.gov.tw





打開屬於您的健康聯絡簿

本聯絡簿是希望讓市民學習健康飲食及規律運動的健康資訊，並配合每日紀錄個人健康行為指標，確實做到天天5蔬果及養成規律運動習慣，幫助您的生活更健康！

如何使用這本卡路里聯絡簿呢？

1.

先瞭解自己的健康狀況。知己知彼，百戰百勝!!

2.

設定自我期望達到的健康目標，努力邁進。

3.

學會健康飲食、規律運動的生活健康資訊。

4.

紀錄每日飲食熱量(卡路里)高低及規律運動的時間。

5.

慢慢養成生活健康型態、達到自己的健康目標。

目錄

- 01 個人資料
- 05 健康目標
- 07 卡路里定義
- 08 健康飲食定義
- 09 蔬果健康好處
- 11 健康飲食基本原則
- 13 規律運動好處
- 15 規律運動建議量
- 18 自評生活型態
- 20 處處可運動
- 21 卡路里消耗表
- 22 運動傷害處理原則
- 23 紀錄說明頁
- 24 紀錄頁
- 56 熱量代換表
- 62 運動中心 / 各項資源連結

個人資料

瞭解自己



姓名：

身高：

體重：

BMI：

「BMI公式：體重(公斤)÷身高(公尺)²」

如：身高170公分、體重62公斤 → BMI = $62 \div (1.7)^2 = 21.45$

最近有量血壓嗎?



如果沒有，請按時量測血壓，如家中沒有血壓計，可就近至十二區健康服務中心、醫療院所、社區藥局量測血壓喔！

 收縮壓： _____ 毫米汞柱(mmHg)

 舒張壓： _____ 毫米汞柱(mmHg)



填寫日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日


血壓分級	收縮壓	舒張壓
正常	<120	<80
前期高血壓	120~139	80~89
第一期高血壓	140~159	90~99
第二期高血壓	≥160	≥100



知道您的血脂是多少嗎?



血脂異常會造成全身不同部位的動脈硬化、阻塞或破裂，導致腦中風、冠狀動脈心臟病、高血壓、腎病變或周邊血管疾病。

 總膽固醇TC： _____ mg/dl

 低密度脂蛋白膽固醇濃度LDL-C： _____ mg/dl

 高密度脂蛋白膽固醇濃度HDL-C： _____ mg/dl

 三酸甘油酯濃度TG： _____ mg/dl

類別 分級	總膽固醇濃度 TC(mg/dl)	低密度脂蛋白 膽固醇濃度 LDL-C(mg/dl)	高密度脂蛋白 膽固醇濃度 HDL-C(mg/dl)	三酸甘油酯濃度 TG(mg/dl)
正常	<200	100-129	40-59	<150
邊緣	200-239	130-159		150-199
過高	≥240	160-189		200-499
極高		≥190		≥500
過低			<40	

血糖剛剛好，健康不煩惱

人體中的血糖值太高或太低都會影響人體的健康，血糖值太低(<40mg/dl)會造成容易虛弱、嗜睡；心跳加速、發冷等；血糖值太高會造成口渴、多尿，嚴重時造成神智不清，甚至死亡。



❤ 飯前血糖AC： mg/dl

❤ 飯後血糖PC： mg/dl

❤ 糖化血色素(HbA1c)： %



類別	飯前血糖 AC(mg/dl)	飯後血糖 PC(mg/dl)	糖化血色素 HbA1c(%)
正常	70~99	< 140	4.0%~6.0%

臺北市府衛生局 關心您！ ※如您的飯前(空腹8小時)之血糖>126 mg/dl 為了您的健康，請進一步向醫師諮詢。

健康目標



訂下我的健康BMI目標

BMI(Body Mass Index)即「身體質量指數」，是用來判斷體型是標準身材或有過瘦、過重或肥胖等情形的一種方式。

BMI的判別標準【以下標準僅適用一般成人】

	低於標準	正常範圍	超過標準
身體質量指數 (BMI) 體重 / 身高 ² (kg/m ²)	過輕： BMI<18.5	18.5≤BMI<24	過重：24≤BMI<27 輕度肥胖：27≤BMI<30 中度肥胖：30≤BMI<35 重度肥胖：BMI≥35

➤ BMI的計算方式：

體重(公斤)除以身高(公尺)的平方

您也可依自己的身高、體重轉動轉盤，看看自己的BMI落在哪個範圍。(請參考手冊後方BMI轉盤)



您的BMI超過24了嗎?

建議您要改善不良生活習慣，養成健康促進生活型態！

以下方便您設定您的目標

以BMI 18.5至24之正常範圍推估，

▶ 您的理想體重範圍應該是 _____ kg ~ _____ kg

▶ 今天(____年____月____日)的體重是 _____ kg，

▶ 期望目標：____年____月____日

體重控制達到 _____ kg

努力、恆心~目標就會達成!!



卡路里定義



卡路里的定義

營養學上的「卡路里」(簡稱「卡」)，意指將1公克水在1大氣壓下由攝氏14.5度提升到15.5度所需的熱量，約等於4.1855焦耳。

日常生活中多以大卡(千卡)為評量食物熱量的單位，

1大卡=1,000卡。

行政院衛生署建議，平日活動強度稍低的國人，每日建議熱量攝取量如下表：

可是該如何吃的健康呢?
又該如何選取食物呢?



		熱量單位：大卡	
性別	年齡	男性	女性
	19歲以上	2,250	1,800
	31歲以上	2,150	1,800
	51歲以上	2,050	1,800
	71歲以上	1,900	1,650

健康飲食定義

食的健康 → 天天5蔬果



「天天3份蔬菜+2份水果」

Q 什麼是「1份」的蔬菜、「1份」的水果？

A 蔬菜1份大約是1碟100公克的各種生鮮蔬菜(可食的部分)，煮熟後大約是半個飯碗的量，每天3份蔬菜，就大約要吃到1.5碗各式煮熟的蔬菜。

水果1份相當於1個拳頭大或約1個飯碗切好的各種水果，每天2份水果，就大約是要吃到2碗水果。



蔬果健康好處

天天換顏色 營養又健康



健康彩虹密碼

蔬果的顏色大致可分為紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，各種顏色的蔬果含有不同的營養成份，應均衡多變化地攝取。

色彩	蔬果種類	健康價值
	大白菜、白蘿蔔、洋蔥、大蒜、菇類	蒜素、含硫有機化合物、皂素等...
	花椰菜、地瓜葉、菠菜、小白菜、空心菜、青江菜、青椒、酪梨	茶素、吲哚類、含硫有機化合物、玉米黃素等...
	茄子、紫甘藍、梅乾、黑木耳、藍莓、葡萄	花青素、兒茶素、綠原酸、維生素A等...
	紅蘿蔔、甜菜根、紅甜椒、草莓、蔓越莓、櫻桃、蘋果	茄紅素、花青素、酚酸、鞣花酸等...
	胡蘿蔔、橘子、柳橙、木瓜、哈密瓜、葡萄柚、芒果、香蕉	維生素C、類胡蘿蔔素、類黃酮素等...

蔬果健康好處



健康飲食基本原則



不可偏食

均衡攝取蔬菜類、水果類、五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、油脂類食物，多吃纖維質含量高、水份多的食物。



以穀類食品為主食

米飯、麵食等穀類食品不僅可提供熱量，並且含有多種人體必須營養素。



力行3少原則

少油、少鹽、少糖(不喝含糖飲料)讓健康加分，遠離骨質疏鬆症、心血管疾病等慢性疾病。



在外飲食也要吃得健康衛生

隨著外食餐廳的便利性，忙碌於工作的上班族多選擇在外填飽五臟廟，然而疏忽外食餐廳的衛生品質，往往會影響人的身體健康，因此在外飲食，也要注意以下原則喔！

食在衛生

- 避免吃生冷食物
- 避免吃路邊攤
- 注意餐廳清潔
- 自備餐具



食在營養

- 選擇調配簡單的食物，較容易了解餐飲內容物之份量與營養物。
- 選擇口味清淡的食物。
- 多吃新鮮蔬果及含高纖維飲食。
- 避免太鹹及口味太重的食物。
- 少喝含糖飲料。
- 注意食品標示內容。



規律運動好處

養成規律運動好習慣，除了可以控制體重外，還有這些好處喔！



- ♥ 增加心肺功能
- ♥ 預防腦中風
- ♥ 增加代謝健康
- ♥ 強化肌肉骨骼系統
- ♥ 預防心臟病
- ♥ 減緩老化
- ♥ 預防心血管疾病
- ♥ 紓解壓力
- ♥ 降低慢性疾病惡化
- ♥ 降低死亡率



讓我們一起規律運動吧!!



利用各式活動、運動達到每天規律運動的目標，如走路(騎自行車)上下班、整理居家環境、提前(或延後)一站下捷運(公車)步行至目的地等，皆可以增加身體活動量，對健康有幫助。

- ▶▶ 規律運動必須做到至少每週5天、每次30分鐘的中度身體活動。
- ▶▶ 中度身體活動意指運動時會稍微增加呼吸速度及心跳速率，且運動時還可以簡單交談。如健走、打排球、騎腳踏車、慢速游泳、跳舞等。(如果希望達到減重效果，中等強度運動的時間就必須增加至60-90分鐘。)
- ▶▶ 如果身體狀況允許，也可以依自己狀況作費力身體運動，可以得到更佳的健康與健身效果。
- ▶▶ 費力身體運動意指著運動時會大幅增加呼吸速度及心跳速率，因此運動時會有喘氣的現象導致說話困難。如快跑、球類競賽運動等。



規律運動建議量

針對幼童及5到17歲的青少年



除非特殊疾病之情況，鼓勵幼童及青少年多嘗試各式的運動，達到增加心肺功能、肌肉骨骼的發展、增進體內新陳代謝。



針對幼童及青少年，我們建議：



1. 每週累積150分鐘的以上的中度身體活動或費力身體運動。
2. 身體狀況允許下，多做耗氧量大的運動(如球類運動、跑步)。
3. 應適度從事衝擊性運動，可以增加肌肉或是骨骼發展的運動。

※衝擊性運動是指任何可以幫助骨骼生長及強化骨質的身體活動。例如跑、跳、有氧舞蹈等活動或重量訓練，建議每週3次以上。





針對18至64歲的成人

針對18至64歲的成人，規律運動可以達到保持新陳代謝及骨骼健康，並且避免造成運動傷害。

除非您有特殊疾病之情況，以下規律運動建議量適合18至64歲的成人(包含沒有立即危險性的慢性病人，如高血壓及糖尿病患者都可適用，但請依自我身體調整運動時間)，然而如果您是孕婦、產後婦女請依據醫師提供之運動建議量。



針對 **18** 至 **64** 歲的成人，我們建議：



1. 每週至少累計 **150分鐘** 的中度身體活動，或是至少累計 **75分鐘** 的費力身體運動。
2. 每次運動至少都要維持 **10分鐘** 以上。
3. 如希望獲得更健康的身体狀態，可以每週累計 **300分鐘** 的中度身體活動，或是累計 **150分鐘** 的費力身體運動。



針對65歲以上的長者

65歲以上長者的運動以娛樂、休閒的運動為主，包括居家整理工作、散步、遊戲、球類運動等。

如65歲以上的長者有特殊疾病、慢性疾病等，請詢問醫師運動量的建議。



針對 **65** 歲以上的長者，我們建議：



1. 每週至少累計 **150分鐘** 的中度身體活動，或是至少累計 **75分鐘** 的費力身體運動。
2. 每次運動至少都要維持 **10分鐘** 以上。
3. 針對超過 **65歲** 的長者，運動時要注意安全，避免滑倒或跌倒。
4. 運動時間、強度 **強烈建議** 視自身健康狀況而訂定，如無法達成時間目標，即需調整，無須勉強。



自評生活型態

您正處於何種階段呢?



階段 V

每週保持運動至少3次，且運動習慣以維持6個月以上。

階段 IV

每週保持運動至少3次，但運動習慣維持還不到6個月。

階段 III

想到的時候會運動一下，但1週不超過3次。

階段 II

有想運動的念頭，但還沒開始。

階段 I

完全沒有想運動。



不同的生活型態，設定不同目標

階段 V

恭喜您！已經成為規律運動俱樂部的一員

※常常運動、時時運動、處處運動。
邀請親朋好友一同加入運動的行列。

階段 IV

您已經準備成為規律運動者，堅持下去，
讓身體活動就像呼吸一樣自然。

※動態通勤、動態生活、培養更多運動興趣。

階段 III

您已跨出邁向健康的第一步，繼續加油！

※週末和家人騎騎腳踏車、爬爬山。
利用下班時間打打球。



階段 II

發揮您的創意，改變一點點生活方式，輕鬆向健康說Hi

※騎腳踏車上班、倒完垃圾順便散散步。打電腦時常常伸懶腰。

階段 I

※窈窕健身、心情愉快。
身體健康、家庭和樂、廣結朋友、生活自在。

處處可運動

處處可運動，輕鬆營造運動環境



工作

常常伸展筋骨；少搭電梯，多走樓梯。
避免久坐，每30分鐘離開座位，簡單動一動

通勤

走路前往搭乘大眾運輸工具、騎腳踏車上下班



休閒

室內 / 游泳、有氧舞蹈、羽球、排球
室外 / 走路、慢跑、騎腳踏車、網球、籃球

社區

到公園散步、到社區民眾活動中心打球、參加運動社團
(如元極舞、太極拳、土風舞)

家庭

伸展運動、居家簡易肌力訓練(如仰臥起坐、伏地挺身、彈力球)、家庭有氧健康操

各項活動項目卡路里消耗表

活動項目	男	女
	卡 / 公斤 / 分鐘	卡 / 公斤 / 分鐘
掃地	32~49	34~43
擦地板	45~67	30~49
騎腳踏車	57~86	47~75
打網球	132~203	127~160
元極舞	74~117	55~85
登山健行	67~87	46~101
太極拳	47~102	34~85
上下樓梯	57~89	48~91
散步 (約4公里/小時)	52~70 x 體重(公斤) x 運動分鐘數	
快走 (約6公里/小時)	70~85 x 體重(公斤) x 運動分鐘數	
慢跑 (約8公里/小時)	110~155 x 體重(公斤) x 運動分鐘數	
快跑 (約12公里/小時)	180~220 x 體重(公斤) x 運動分鐘數	
游泳 (中等速度)	105~140 x 體重(公斤) x 運動分鐘數	

例：體重60公斤的人，快走30分鐘

熱量消耗值算法 = 70~85卡 x 60公斤 x 30分鐘

熱量消耗值 = 126,000~153,000卡 (126大卡~153大卡)。

※本表是依每個人身體狀況及基礎代謝率不同而訂定出熱量消耗範圍，僅供參考。



運動傷害處理原則

急性運動傷害的處理原則為PRICE

P

Protection

保護：使受傷部位避免再次受到傷害。



R

Rest

休息：馬上停止運動。



I

Ice

冰敷：每2小時冰敷1次，每次15分鐘，直到腫脹不再增加為止。

C

Compression

壓迫：用彈性繃帶或長條狀寬帶，壓迫受傷處。

E

Elevation

抬高：抬高患部以利消腫。



紀錄說明頁

運動150 健康一定行！

現在知道「健康飲食」及「規律運動」基本原則之後，

～ 身體力行 ～

讓我們一起紀錄每天吃了多少健康飲食，同時紀錄每天的運動量，進而提醒自己要天天5蔬果及規律運動，朝健康目標邁進！

食物的熱量卡路里，可參閱手冊P.56～P.61查詢熱量代換表，或至行政院衛生署食品藥物管理局網站 <http://www.fda.gov.tw> 查詢。



紀錄頁

Sun

月 日 星期日

體重 _____ kg

早餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

中餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

晚餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

今天做了 _____ 運動，

共計 _____ 分鐘。

今天5蔬果了嗎？ 是 否



Mon

月 日 星期一

體重 _____ kg

早餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

中餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

晚餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

今天做了 _____ 運動，

共計 _____ 分鐘。

今天5蔬果了嗎？ 是 否



Tue

月 日 星期二

體重 _____ kg

早餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

中餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

晚餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

今天做了 _____ 運動，

共計 _____ 分鐘。

今天5蔬果了嗎？ 是 否



Wed

月 日 星期三

體重 _____ kg

早餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

中餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

晚餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

今天做了 _____ 運動，

共計 _____ 分鐘。

今天5蔬果了嗎？ 是 否

Thu

月 日 星期四

體重 _____ kg

早餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

中餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

晚餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

今天做了 _____ 運動，

共計 _____ 分鐘。

今天5蔬果了嗎？ 是 否

Fri

月 日 星期五

體重 _____ kg

早餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

中餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

晚餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

今天做了 _____ 運動，

共計 _____ 分鐘。

今天5蔬果了嗎？ 是 否



Sat

月 日 星期六

體重 _____ kg

早餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

中餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

晚餐：攝取了卡路里 _____ 大卡

今天做了 _____ 運動，

共計 _____ 分鐘。

今天5蔬果了嗎？ 是 否



本週重要記事



我的健康指標

體重： _____ kg

血壓：收縮壓 _____ mmHg

舒張壓 _____ mmHg

飯前血糖(AC) _____ mg/dl

飯後血糖(PC) _____ mg/dl

熱量代換表



水果篇

水果品名	熱量	水果品名	熱量	水果品名	熱量
01 椰子	18	11 芒果汁	44	21 龍眼	73
02 西瓜	25	12 富士蘋果	46	22 香蕉	91
03 文旦	32	13 白葡萄	46	23 釋迦	104
04 葡萄柚	33	14 鳳梨	46	24 榴槤	162
05 楊桃	35	15 木瓜	52	25 龍眼乾	273
06 草莓	39	16 奇異果	53	26 葡萄乾	303
07 水梨	40	17 土芒果	55	27 芒果乾	331
08 芭樂汁	41	18 葡萄	57	28 芭蕉	357
09 柳丁	43	19 石榴	67		
10 水蜜桃	43	20 櫻桃	71		



澱粉篇

澱粉品名	熱量	澱粉品名	熱量
01 蒟蒻	20	07 甘藷條	186
02 馬鈴薯	81	08 馬鈴薯粉	334
03 甘薯	124	09 甘薯蜜餞	344
04 芋頭	128	10 蓮藕粉	352
05 香脆薯條	147	11 蕃薯粉	354
06 冷凍薯條	156	12 油炸脫水甘薯	521

熱量代換表

穀物篇

1碗白飯約200公克

(此為參考值，依煮米所添加水分、米類品種及個人添飯喜好不同，重量也不同)



穀物名稱	熱量
01 米漿	61
02 白玉米	66
03 玉米	111
04 米苔目	123
05 白飯	183
06 傳統年糕	240
07 饅頭	247
08 刀削麵	272
09 全麥土司	290
10 白土司麵包	299
11 拉麵	302
12 蚵仔麵線	305
13 麵線	329
14 稻米	355

穀物名稱	熱量
15 胚芽米	357
16 全麥麵粉	358
17 蕎麥	360
18 高纖米	363
19 糙米	364
20 大麥片	368
21 爆米花玉米	371
22 奶酥麵包	372
23 薏仁	373
24 燕麥粥(海鮮)	380
25 菠蘿麵包	386
26 燕麥片	393
27 即食燕麥片	405
28 麥片	406

肉類篇

熱量代換表



肉品名稱	熱量	肉品名稱	熱量
01 牛肚	109	15 豬腳	223
02 鴨肉	111	16 全雞(手扒雞)	232
03 豬前腿瘦肉	115	17 牛肉條	250
04 豬後腿肉	117	18 萬巒豬腳	251
05 豬肝	119	19 炸排骨	251
06 雞胸肉	121	20 豬肝連	254
07 牛腱	123	21 熟狗	285
08 豬腱	127	22 培根	309
09 火腿	149	23 牛肉乾	321
10 DHA火腿	151	24 香腸(原味)	344
11 雞排(土雞)	158	25 小巧香腸	366
12 大里肌(豬)	187	26 臘肉	381
13 鵝肉	187	27 牛小排	390
14 雞爪	205	28 五花肉(豬)	393

蛋類篇

蛋品名稱	熱量	蛋品名稱	熱量
01 雞蛋白	36	10 皮蛋	145
02 芙蓉豆腐	43	11 鹹鴨蛋	176
03 鴨蛋白	47	12 鵝蛋	179
04 茶碗蒸	53	13 五香滷蛋	186
05 鵝蛋	96	14 鐵蛋	286
06 土雞蛋	123	15 雞蛋黃	335
07 茶葉蛋	132	16 鴨蛋黃	347
08 水煮蛋	139	17 鹹鴨蛋黃	548
09 雞蛋	142		



熱量代換表

蔬菜篇



▶ 1顆高麗菜約1,200公克
(此為參考值，依品種而不同)



蔬菜名稱	熱量
01 萵苣	11
02 川七	12
03 包心白菜	12
04 小白菜	13
05 冬瓜	13
06 青江菜	16
07 芹菜	17
08 龍鬚菜	17
09 苦瓜	18
10 薑	20
11 蘿蔔	21
12 苜蓿芽	21
13 竹筍	22
14 高麗菜	23
15 花椰菜	23
16 空心菜	24
17 茄子	25
18 韭菜	27

蔬菜名稱	熱量
19 玉米筍	27
20 青蔥	28
21 九層塔	28
22 榨菜	28
23 甘薯葉	30
24 青花菜	31
25 金針菜	32
26 綠豆芽	33
27 黃豆芽	37
28 胡蘿蔔	38
29 黃秋葵	40
30 洋蔥	41
31 梅乾菜	62
32 山藥	73
33 蓮藕	74
34 牛蒡	98
35 醃漬蘿蔔	121

熱量代換表

飲料篇



飲料名稱	熱量	飲料名稱	熱量
01 凍頂烏龍茶(無糖)	0	15 高纖飲料	42
02 低熱量可樂飲料	1	16 汽水飲料	42
03 麥茶	18	17 優酪寡糖	44
04 綠茶(低糖)	21	18 生啤酒	49
05 青草茶	25	19 發酵乳果汁	51
06 茉莉花茶	28	20 可樂飲料	51
07 薑母茶	28	21 綜合維他命飲料	54
08 運動飲料	28	22 紅葡萄酒	92
09 冬瓜茶	33	23 威士忌	273
10 紅茶	34	24 香片茶包	358
11 雞精	34	25 即溶咖啡	360
12 水果茶(蘋果)	36	26 烏龍茶茶包	366
13 咖啡飲料	39	27 三合一咖啡	433
14 奶茶	42	28 可可粉	461

熱量代換表

糕點點心篇



點心名稱	熱量	點心名稱	熱量
01 果凍	89	15 口香糖	424
02 乳酪蛋糕	280	16 牛軋糖	459
03 燒餅	320	17 太陽餅	460
04 棉花糖	329	18 蛋黃酥	461
05 起司蛋糕	338	19 牛奶巧克力	484
06 軟糖	339	20 花生貢糖	495
07 巧克力蛋糕	340	21 夾心餅乾(草莓)	495
08 蜂蜜蛋糕	360	22 鳳梨酥	502
09 枇杷糖	391	23 蛋捲	541
10 檸檬C片	396	24 花生糖	544
11 牛舌餅	402	25 油條	558
12 水果軟糖	404	26 白巧克力	563
13 月餅(棗泥)	416	27 洋芋片	570
14 牛奶糖	417	28 泡芙巧克力	589

各區運動中心

臺北市十二區都有運動中心喔!!



名稱	住址	電話
01 臺北市北投運動中心	臺北市北投區石牌路1段39巷100號	(02)2820-2880
02 臺北市士林運動中心	臺北市士林區士商路1號	(02)2880-6066
03 臺北市中山運動中心	臺北市中山區中山北路二段44巷2號	(02)2581-1060
04 臺北市中正運動中心	臺北市信義路1段1號	(02)3322-5016
05 臺北市大同運動中心	臺北市大同區大龍街51號	(02)2592-0055
06 臺北市大安運動中心	臺北市大安區辛亥路3段55號	(02)2377-0300
07 臺北市萬華運動中心	臺北市西寧南路6之1號	(02)2381-8878
08 臺北市南港運動中心	臺北市南港區玉成街69號	(02)2653-2279
09 臺北市信義運動中心	臺北市信義區松勤街100號	(02)8786-1911
10 臺北市松山運動中心	臺北市松山區敦化北路1號	(02)6617-6789
11 臺北市文山運動中心	臺北市興隆路3段222號	(02)2230-8268
12 臺北市內湖運動中心	臺北市內湖區洲子街12號	(02)2627-7776

※各運動中心提供公益優惠時段，請洽詢各區運動中心

各項資源連結

- ☞ 行政院衛生署國民健康局 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>
- ☞ 臺北市政府體育處 <http://www.tms.taipei.gov.tw/>
- ☞ 行政院衛生署藥物食品管理局 <http://www.fda.gov.tw/>
- ☞ 臺北市運動地圖資訊網 <http://tsh.tms.gov.tw/web/>
- ☞ 臺北市政府衛生局 <http://www.health.gov.tw/>

