

每日健走， 降低心血管疾病



費力身體活動



降低約**20-30%**
心血管疾病及中風風險

中等強度身體活動



降低約**10-20%**
心血管疾病及中風風險

70歲以上



每日多走**500步**
降低**14%**
心血管疾病風險



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告