

職場健康促進資源錦囊

✓ 由國民健康署所編撰的相關手冊



老闆愛運動



職場飲食健康化實作手冊



職場健康知識庫健康聰明吃



職場健康知識庫快樂活力動



健康肌力操-抗力球篇



健康肌力操-毛巾操篇

健康促進議題資源

健促議題	資源連結	健促議題	資源連結
身體活動	職場動動好簡單 https://s.yam.com/7zCzs 15分鐘上班族健康操 https://s.yam.com/W53gf 生活化運動 https://s.yam.com/uLWwx 全民身體活動指引 https://s.yam.com/BC2dG 上班族愛運動-藍領/粉領 https://s.yam.com/AHacb	健康飲食	每日飲食指南手冊 https://s.yam.com/dyxWK 國民飲食指標手冊 https://s.yam.com/GzW9Q 我的餐盤-聰明吃、營養跟著來 https://s.yam.com/V458u
健康體位管理	體重管理館 https://s.yam.com/qxfB9 「聰明吃、快樂動，健康職場好樂活」 https://s.yam.com/YY8Wv	菸害暨檳榔防制	戒檳教戰手冊 https://s.yam.com/FGTuJ
四癌篩檢	癌症中心-四癌篩檢簡介 https://s.yam.com/4dPiA 四癌定期篩檢 https://s.yam.com/vCZkc	成人預防保健	成人預防保健 https://s.yam.com/VP87J
婦女職場健康促進	女性勞工母性健康保護實施辦法 https://s.yam.com/6nKnZ 孕婦健康手冊 https://s.yam.com/ehxu7 媽咪好孕館 https://s.yam.com/Sy46b 孕產婦關懷網站 https://s.yam.com/krEGF	心理健康促進	壓力指數測量表 https://s.yam.com/8dXz6 職業壓力預防手冊 https://s.yam.com/bAqWJ 過勞預防手冊 https://s.yam.com/SwwxT 預防過勞專文 https://s.yam.com/iP4LQ
慢性疾病管理	慢性病防治館 https://s.yam.com/PdTLT 健康自我管理-正確量血壓 https://s.yam.com/Xciyn	i運動資訊平台	i運動資訊平台 https://reurl.cc/nn8nWD