

衛生署宣傳短片《日行萬步》推廣步行對健康的益處

步行是一種簡單的體能活動，大家都可以隨時隨地進行。成年人每日行一萬步，可預防高血壓、二型糖尿病等慢性疾病，以及減低早逝的風險。就算達不到「日行萬步」，多步行總比坐着好。讓我們一起「為健康．齊萬步」！

就此，衛生署製作了一套以「日行萬步」為主題的宣傳短片，並邀請了精英運動員杜凱傑女士、蘇慧音女士、李皓晴女士和石偉雄先生推廣步行對健康的益處，以及鼓勵市民根據自己的能力，循序漸進，以達致「日行萬步」的目標。此套宣傳短片已經啟播，並上載至 <https://youtu.be/YbwPUJwh7zk>，敬希各位留意。

了解更多有關多步行的益處，請瀏覽

https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/10000_steps_a_day/index2.html。

請分享以上健康資訊給家人、朋友和同事！謝謝。

衛生署

非傳染病處

