

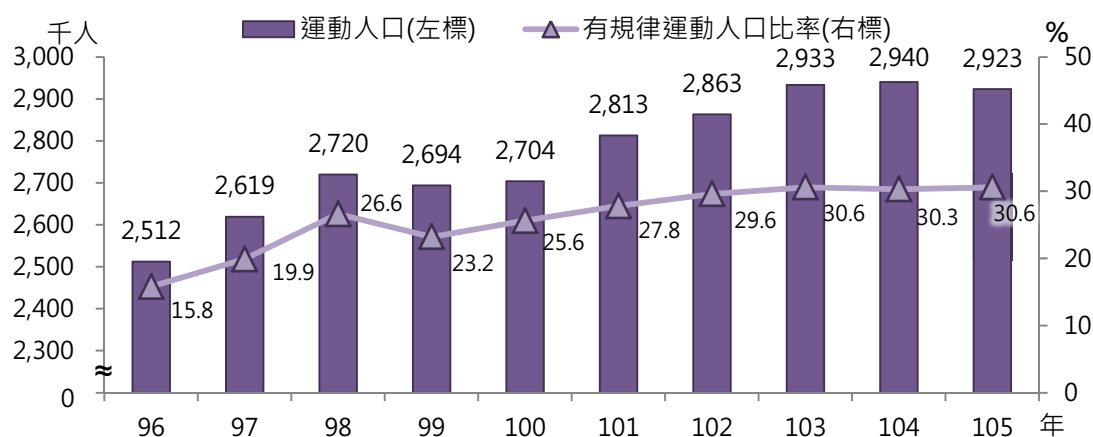
## 從運動城市調查看新北市健康活力情形

經濟統計科 賴俊伊

近年國內運動風氣興盛，參加路跑及自行車等活動人次屢見新高，其所帶動的不僅是國人健康活力形象，更推升了國人健康保健的全民意識。為了解國人運動參與情形，教育部體育署自民國 92 年起，每年辦理「運動城市調查<sup>10</sup>」，針對 13 歲以上國人進行電話訪問，以了解各縣市推展全民運動執行成效。本文係根據上述調查結果，彙整近 10 年有關新北市部分之重要參考指標，提供市府訂定全民運動目標政策參考。

### 一、近 10 年國內運動風氣興盛，有規律運動人口比率亦呈現上升趨勢，103 至 105 年皆達三成

根據教育部體育署運動城市調查結果，105 年新北市 13 歲以上居民，除了家事和工作外，平時有從事(如散步、爬山、打球、上體育課等)運動情形者，達 292 萬 3 千人<sup>11</sup>(占 13 歲以上人口比率 82.4%)，較 96 年 251 萬 2 千人(占 13 歲以上人口比率 77.1%)，增加 41 萬 1 千人(占 13 歲以上人口比率增加 5.3 個百分點)。其中有規律運動<sup>12</sup>人口比率，從 96 年 15.8% 上升至 105 年 30.6%，增加 14.8 個百分點，六都中僅次於桃園市增加 15.7 個百分點(從 16.0% 至 31.7%)，高於臺北市增加 14.0 個百分點(從 21.8% 至 35.8%)、高雄市增加 12.2 個百分點(從 22.1% 至 34.3%)、臺中市增加 11.4 個百分點(從 22.9% 至 34.3%)及臺南市增加 8.4 個百分點(從 24.0% 至 32.4%)，顯示近 10 年新北市運動人口不僅逐漸成長外，有規律運動人口比率更是明顯上升趨勢，成長幅度列居六都第 2。隨著近年新北市河濱公園及運動中心等運動休閒公共設施之完備，以及新北市政府積極推廣全民運動風氣，如舉辦「新北市萬金石馬拉松」、「2016 國際少年運動會」與「新北市鐵道馬拉松接力賽」及推廣「Fit For Age 新北動健康」，促使新北市運動人口比率有實質上的增加(圖一)。



圖一 近10年新北市運動人口及有規律運動人口比率

資料來源：教育部體育署「運動城市調查」。

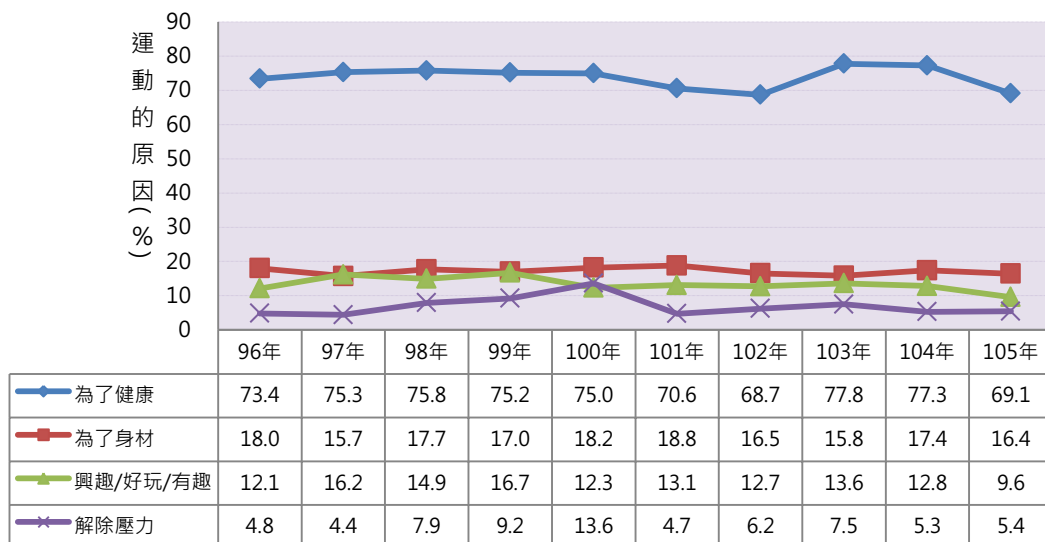
<sup>10</sup> 105 年配合「運動 i 臺灣計畫」，「運動城市調查」名稱改為「運動現況調查」。

<sup>11</sup> 本文運動人口數，係依調查結果比率，乘以當年底之人口數，計算推估而得。

<sup>12</sup> 有規律運動：採 7330 制「7 天內運動 3 次、每次 30 分鐘」為規律運動評衡標準。

## 二、105 年新北市從事運動之主要動機有七成是「為了健康」

就運動的動機觀察，105 年新北市從事運動的原因<sup>13</sup>，主要以「為了健康」占 69.1%、「為了身材」16.4%、「興趣/好玩/有趣」9.6%、「打發時間/無聊」9.5%、「解除壓力」5.4%及「想和家人或朋友一起」4.6%為最多。就近 10 年資料觀察，新北市從事運動之主要動機係「為了健康」，占比多介於 70%至 80%之間，其次「為了身材」占比介於 15%至 20%之間，除此之外，「興趣/好玩/有趣」(10%至 15%間)及「解除壓力(4%至 10%間)」亦是值得觀察的項目之一，尤以近年國內路跑及自行車活動盛行，希望藉由好玩及有趣方式推廣全民運動之氛圍上升，國人運動觀念變化更是成為有規律運動人口的重要指標。在六都比較方面，近 10 年各都居民從事運動的原因比率結構大致相同，其中「為了健康」105 年以臺北市 72.9%最高，臺中市 67.0%最低；「為了身材」105 年以桃園市 18.6%最高，高雄市 13.5%最低；「興趣/好玩/有趣」105 年以臺中市 12.6%最高，高雄市 9.1%最低。綜合而言，國人健康保健觀念逐漸提高，希望藉由運動改善或維持身體健康者居多數，在運動人口漸增的趨勢下，對於國民健康發展有相當助益(圖二)。



圖二 105年新北市平時從事運動的原因

資料來源：教育部體育署「運動城市調查」。

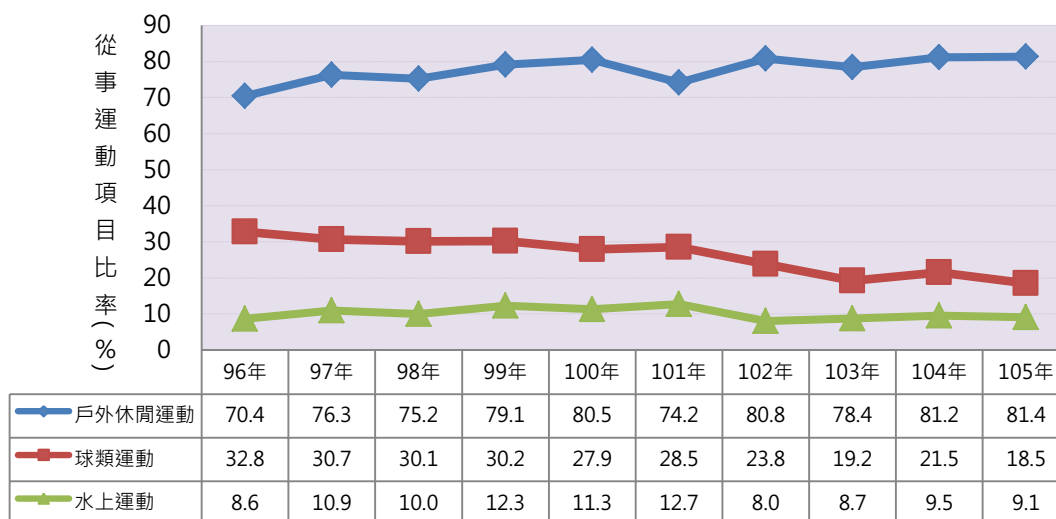
## 三、105 年新北市最常從事的運動項目八成以上是「戶外休閒運動」

如以最常從事的運動項目觀察，105 年新北市 13 歲以上居民最常從事運動項目<sup>14</sup>，主要以「戶外休閒運動」占 81.4%、「球類運動」18.5%、「武藝/伸展/舞蹈」15.9%、「室內運動」11.5%及「水上活動」9.1%為最多。就近 10 年資料觀察，新北市「戶外休閒運動」從 96 年 70.4%上升至 105 年 81.4%，成長 11.0 個百分點，顯示近年新北市結合在地觀光發展及推廣運動理念，持續推出如平溪天燈節、歡樂耶誕城、貢寮國際海洋音樂祭及新北市兒童藝術節展演等重要活動，不但鼓勵市民走出戶外，更推升了市民從事戶外休閒運動的情形。惟從事「球類運動」比率方面，相對而言，從 96 年 32.8%下降為 18.5%，減少 14.3 個百分點，亦是值得

<sup>13</sup> 複選問項設計，百分比合計不等於 100%。

<sup>14</sup> 複選問項設計，百分比合計不等於 100%。

關心的項目之一。另從事「水上運動」比率，近10年多介於8%至13%之間，並無明顯變化。綜合而言，國人運動偏向健走、爬山、慢跑、騎單車等多種戶外休閒運動，尤以近年國內觀光發展及路跑與自行車活動風氣盛行，更促使國人走出戶外，體現運動對個人心理及生理方面的健康助益(圖三)。

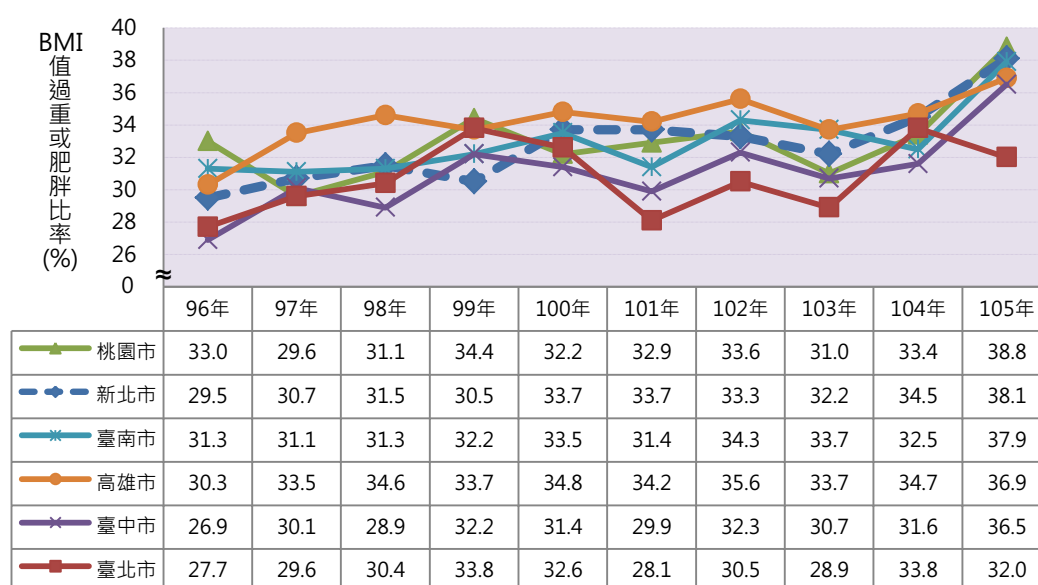


圖三 105年新北市平時從事運動類型

資料來源：教育部體育署「運動城市調查」。

#### 四、近10年新北市BMI值屬過重或肥胖所占比率，介於30%至35%之間

另以人體健康息息相關的BMI值<sup>15</sup>觀察，近10年新北市13歲以上居民BMI值屬過重或肥胖情形者(≥24)所占比率，大多介於30%至35%之間，惟105年新北市BMI值屬過重或肥胖者占38.1%，較104年34.5%，上升3.6個百分點，與其他五都比較，除臺北市下降1.8個百分點外，桃園市(增加5.4個百分點)及臺南



圖四 近10年六都BMI過重或肥胖情形

資料來源：教育部體育署「運動城市調查」。

<sup>15</sup> 身體質量指數 ( Body Mass Index, BMI ): 計算公式=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺)<sup>2</sup>。根據衛生福利部標準，BMI值≥27為「肥胖」，24≤BMI值<27為「過重」，18.5≤BMI值<24為「標準體重」，BMI值<18.5則屬「過輕」。

市(增加 5.4 個百分點)、臺中市(增加 4.9 個百分點)及高雄市(增加 2.2 個百分點)均為上升。顯示近 10 年六都運動人口比率雖有上升趨勢，但 BMI 值屬過重或肥胖之比率尚無明顯改變，突顯國人飲食文化及運動習慣之關係，值得深入探討研究，推動全民運動的同時，亦須強化國人健康飲食的重要性(圖四)。

#### **五、近年新北市擴大建置國民運動中心，並且積極申辦國際賽事，推廣全民運動風氣**

根據醫學研究顯示，運動除了可以改善人體血液循環狀態，增強心、肺、血管功能外，更可提高身體代謝加速熱量消耗，消除血中脂肪、減少動脈膽固醇及脂肪的堆積。由於運動與健康有著密不可分的關係，因此新北市政府推廣全民運動不遺餘力，並因地制宜發展地方體育特色，共規劃建置 14 座國民運動中心，其中新莊、蘆洲、淡水、三重、土城、中和、板橋、樹林、新五泰、汐止、永和等 11 座國民運動中心均已正式營運，尚有新店、林口及三鶯等 3 座國民運動中心興建中。更於 103 年起陸續辦理「新北市萬金石馬拉松」，該項運動也是我國唯一獲得國際田徑總會銅標認證之賽事。此外，105 年更辦理「2016 國際少年運動會」及「新北市鐵道馬拉松接力賽」等，推動全民運動，鼓勵市民走出戶外，養成規律運動的習慣。另為了讓市民享有健康的長壽生活，新北市提出「Fit For Age 新北動健康」計畫，從老人健康檢查作為突破口，自 105 年起在免費健檢項目增加肌耐力檢測，透過衛生所、運動中心等給予專業處方，並開發「新北動健康 APP」，結合新北市各局處，推廣到各基層社區，透過運動、營養的專業介入，預防及反轉衰弱，共同建立新北市「動健康」風潮，共同打造運動城市新形象。