

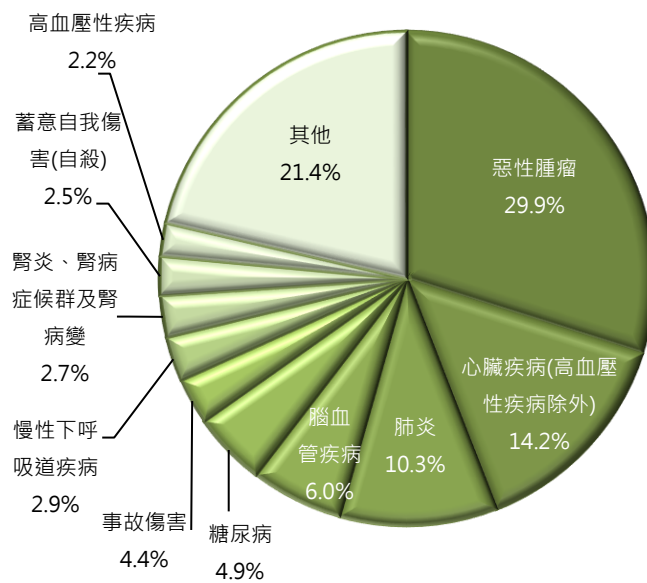
新北市運動資源概況

公務統計科 吳昱廷

健康是人生最大的財富。現代人由於工作忙碌，過著飲食作息不規律與久坐少動的生活，對於自身健康造成極大的負擔。依據我國「國民健康訪問調查」結果顯示，國人每日平均久坐 5.9 小時且運動量不足。不僅導致身材肥胖，更容易罹患慢性疾病。爰此，新北市推廣全民運動不遺餘力，協助市民養成規律運動習慣。本文擬針對新北市各項運動資源之數據加以剖析，供為新北市政府(以下簡稱市府)未來推動全民運動規劃之參考。

一、108 年新北市十大死因呈現慢性病化，惟仍可透過運動加以預防改善

108 年新北市十大死因死亡人數計 1 萬 9,593 人，占當年度總死亡人數 2 萬 4,921 人之 78.6%。其中，惡性腫瘤(29.9%)、心臟疾病(14.2%)、腦血管疾病(6.0%)、糖尿病(4.9%)及高血壓(2.2%)等慢性疾病合計占新北市死因的 57.2%，顯示新北市十大死因呈慢性病化，對市民健康的危害程度不容小覷。有鑒於運動是健康的基礎，上述疾病仍可透過運動加以預防改善，「運動取代醫療」已成為當代趨勢(圖一)。



圖一 108 年新北市主要死亡原因占比一覽表

資料來源：衛生福利部。

二、六都運動現況

(一) 108 年新北市運動人口比率 85.3%，優於全國之 83.6%，若與 100 年之 78.5% 相比，增加 6.8 個百分點，增幅為六都最多

根據教育部體育署運動現況調查結果顯示，108 年新北市運動人口比率為 85.3%，優於全國之 83.6%，六都中僅次於臺北市(88.2%)及臺中市(85.5%)。若與 100 年之 78.5% 相比，增加 6.8 個百分點，增幅為六都最多(表一)。

(二) 108 年新北市民平均每次運動 68.0 分鐘，較 100 年之 65.1 分鐘增加 2.9 分鐘，是六都中唯一正成長的直轄市

次觀察六都市民平均每次運動時間，以及該地區規律運動¹人口比率之變化情形，108 年新北市民平均每次運動 68.0 分鐘，為六都最高，相較於 100 年之 65.1 分鐘，增加 2.9 分鐘，是六都唯一正成長的直轄市，同時期新北市規律運動人口

¹ 規律運動：採 7333 制(7 天內運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130，或是運動強度會喘會流汗)。

比率為 32.2%，較 100 年之 25.6% 增加 6.6 個百分點，增幅列居六都第 3，僅次於臺北市(增加 6.9 個百分點)及高雄市(增加 6.8 個百分點)。綜上分析顯示，近年新北市(規律)運動人口比率逐年增加，推展全民運動風氣已略見成效(表一)。

表一 100 年及 108 年六都運動現況

項目		新北市	臺北市	桃園市	臺中市	臺南市	高雄市
運動人口比率(%)	108 年	85.3	88.2	84.1	85.5	79.3	82.8
	100 年	78.5	86.6	84.9	81.7	80.3	79.7
	增減百分點	(6.8)	(1.6)	(-0.8)	(3.8)	(-1.0)	(3.1)
平均每次運動時間(分)	108 年	68.0	66.5	66.7	62.7	59.2	59.9
	100 年	65.1	72.9	69.2	65.5	59.7	62.3
	增減數	2.9	-6.4	-2.4	-2.7	-0.6	-2.5
規律運動人口比率(%)	108 年	32.2	38	32.6	31.4	30.3	35.3
	100 年	25.6	31.1	26.7	27.9	28	28.5
	增減百分點	(6.6)	(6.9)	(5.9)	(3.5)	(2.3)	(6.8)

資料來源：教育部體育署。

附註：1. () 數字代表增減百分點。

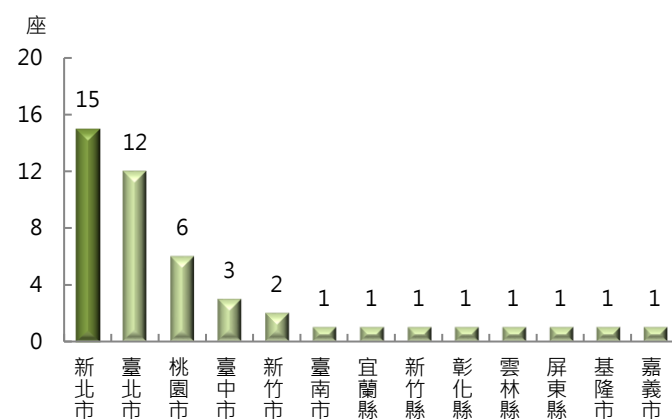
2. 108 年我國運動人口比率為 83.6%、規律運動人口比率為 33.6%、平均每次運動時間 62.7 分鐘。

三、新北市運動環境(設施)一覽

為提供市民更臻完善的運動環境，多年來市府在軟硬體方面不斷精進。以下謹就「國民運動中心」、「運動聚點」、「共融特色公園」、「新北市公共自行車」及「新北動健康 APP」等方面，觀察近年新北市運動政策推行成果。

(一) 新北市自 100 年升格迄今已有 15 座國民運動中心正式營運，數量居全國之冠

根據統計，目前全國各市縣已有 46 座國民運動中心正式營運，而新北市自 100 年升格以來，已陸續啟用 15 座國民運動中心，數量居全國之冠(圖二)。新北市國民運動中心不僅硬體設施先進，收費平價親民，另規劃每日公益時段，供銀髮族、低收入戶及身心障礙民眾免費使用游泳池及體



圖二 109 年 8 月底全國國民運動中心分布情形

資料來源：教育部體育署。

適能中心，截至 109 年 8 月底，累計服務人次已逾 5,095 萬人次。此外，市府秉持「一館一特色」概念，依據不同年齡及使用需求開設課程，滿足市民多元運動需求。其中，位於北海岸的「中角灣國際衝浪基地」，是全臺唯一由政府興建的水上運動中心，提供衝浪、立槳等運動體驗，有效結合北海岸觀光發展與推廣水域運動，讓衝浪不再是高門檻運動，盡情享受乘風破浪的全新體驗。

(二) 新北市以「新北運動聚點」為品牌，在都會區打造中小型健身中心，次都會區則設置運動天幕，盼能以有限資源創造出更多運動空間

除了原先規劃 16 座國民運動中心²之外，市府更進一步推動「運動中心 2.0 計畫」。有別於國民運動中心為「大量體」的新建築，市府以「新北運動聚點」為品牌，利用都會區內使用率偏低的餘裕空間成立健身中心，規劃上則以最受市民青睞的體適能中心、韻律教室及飛輪教室為主。目前新北市已設置 5 處運動聚點。其中，近期開幕的第 5 處運動聚點-板樹體育園區，為全國首座身障友善運動園區，園區附設健身房特別引進氣動式油壓室內運動器材，提供身障朋友安全又便利的運動體驗。市府又為均衡分配運動資源，於次都會區設置運動天幕，天候不佳時亦能提供市民一個遮陽避雨的運動場所，目標未來 4 年內至少興建 16 處運動聚點及 18 處運動天幕，盼能以有限資源創造出更多運動空間(表二)。

表二 新北運動聚點一覽表

新北運動聚點	特色	所在行政區
森林跑站	1. 新北市首座馬拉松跑者運動會館，也是全臺灣第一間複合式跑者會館，以馬拉松訓練營為主，結合健康輕食與體適能課程。 2. 斥資引進全國第一台運動風險檢測儀，市民接受檢測後再由專業教練提出建議運動處方搭配適合的訓練課程以減少運動傷害。	板橋區
運動易利站 Easygym	1. 主打運動防護，推廣運動前伸展及運動後緩和之重要性。 2. 館內備有齊全體適能器材，並有專業運動教練，指導民眾正確使用放鬆輔具，避免運動傷害。	新莊區
Waypoint Fitness	1. 將原本閒置中港大排願景館，改造變身成河岸運動聚點。 2. 為市民設計基礎入門課程，搭配現場多樣化運動設施及體適能設備，藉由漸進式的訓練，逐步提升個人體能。	新莊區
動趣俱樂部	與民間業者合作，將泰山體育館 1 樓展演廳改造成健身中心。	泰山區
板樹體育園區	1. 全國首座「身障友善運動園區」，斥資引進氣動式油壓室內運動器材，為身障朋友量身打造專屬體適能中心。 2. 園區搭配完善停車空間與復康巴士接駁，提供身障朋友便利多元的運動體驗。	板橋區
運動天幕 (風雨操場)	市府因應地方需求均衡分配運動資源，在設置運動天幕，如遇天候不佳時亦能提供市民一個遮陽避雨的運動場所。	板橋區、土城區 瑞芳區、深坑區

資料來源：新北市政府施政成果網。

(三) 新北市改善完成 92 座共融式特色公園及 2 處全齡公園，提供市民安全完善，老少咸宜的休閒空間

公園綠地被視為「都市之肺」，也是市民運動休閒的首選，市府自 106 年推動「公園特色共融或全齡化改善計畫」，全面盤點市轄 29 行政區之需求，同時考量區域平衡、交通可及性與使用族群，針對轄內所有老舊公園進行改善。公園整建工程不僅翻新整體基礎設施，亦融合當地人文地貌，並結合無障礙及通用設計。

² 新北市第 16 座國民運動中心(新店國民運動中心)，預計於今(109)年底正式完工啟用。

新北市迄今完成 92 座共融特色公園及 2 處全齡公園³，全力滿足各族群之使用需求，提供市民安全完善，老少咸宜的休閒空間。

(四) 108 年底新北市公共自行車租賃系統設置 594 站，全年租借次數達 3,540 萬 7,518 次，新建及整建自行車道 627 公里

隨著環保意識抬頭，單車運動蔚為風潮，而新北市擁有得天獨厚的地理環境，全國最長 202 公里之河濱自行車道，占我國自行車道總長度 32.2%。近年市府全力推廣自行車運動，至 108 年底設置自行車租賃站計 594 站，較 100 年底增加 39 倍，同時期公共自行車數亦增至

表三 新北市自行車設施及公共自行車租賃情形

單位：公里、個、站、輛、車次

年別	自行車設施		公共自行車租賃情形		
	車道長度	停放車架	租借站	自行車數	租借次數
100 年(底)	329	9,279	15	280	186,153
101 年(底)	370	9,803	15	280	162,641
102 年(底)	374	10,755	14	260	269,319
103 年(底)	417	11,160	73	1,800	1,062,879
104 年(底)	427	17,737	233	5,925	9,043,905
105 年(底)	448	18,011	340	9,000	18,550,203
106 年(底)	516	18,402	440	12,201	24,980,680
107 年(底)	580	18,824	516	15,371	31,147,057
108 年(底)	627	18,620	594	19,602	35,407,518

資料來源：新北市政府交通局。

附註：1. 新北市公共自行車租賃系統(YouBike 微笑單車)自 102 年 12 月 31 日啟用。
2. 租借次數為當年度累計數。

1 萬 9,602 輛，全年租借次數已達 3,540 萬 7,518 車次。此外，市府每年皆編列預算，專用於拓寬、新建及整建河濱自行車道，至 108 年底已完成自行車道 627 公里，並與鄰近市縣合作，透過自行車道串連在地特色景點，以達推廣觀光，運動樂活之目的(表三)。

(五) 市府推出「新北動健康 APP」作為民眾健康管理工具，至 109 年 8 月底會員人數達 40 萬 6,515 人

為提升市民自主運動管理及健康飲食行為，市府結合醫療、科技與產業建置新北動健康資訊系統管理平臺⁴，並推出「新北動健康 APP」作為民眾健康管理工具。該平臺與學區內數百家健康早餐店、14 家新北觀光工廠、15 座國民運動中心、3 家線上點數平臺及 11 家休閒運動育樂業者合作，提供「健康幣」集點兌獎活動，希望透過獎勵機制培養市民自主健康管理意識。至 109 年 8 月底，新北動健康會員人數達 40 萬 6,515 人、健康幣兌換總數達 228 萬 9,076 點，兌換獎項超過 7 萬 2,605 份，推廣成效良好。此外，市府為擴大服務量能，特別針對高齡銀髮族推出「新北醫動養」願景工程，為全國首創結合產、官、學、醫、民共同打造「智慧運動大學城」，透過綜合大學師生資源及運動指導員專業人力挹注，於國立臺北大學建置青銀共享的多元運動推廣場域，結合課程的參與及數位化智能健康管理，提供長者生理、心理、社交全方位的支持，期能以「運動取代醫療」，

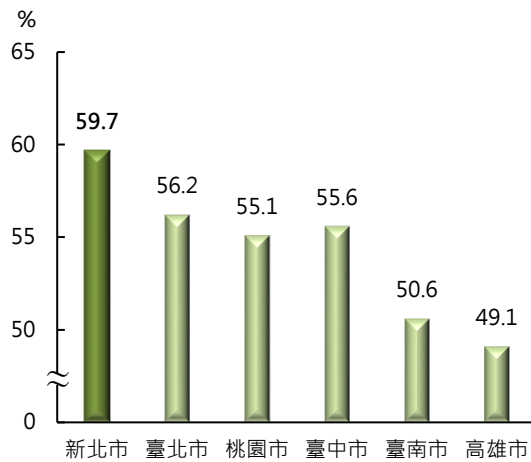
³ 有關新北市全齡及共融式特色公園資訊，請參閱 <http://www.cpqweb.com/ntparks/index.html>。

⁴ 有關「新北動健康專區」，請參閱 <https://f4a.tw/v3/index.html>。

達到預防保健及延緩失能之目的。

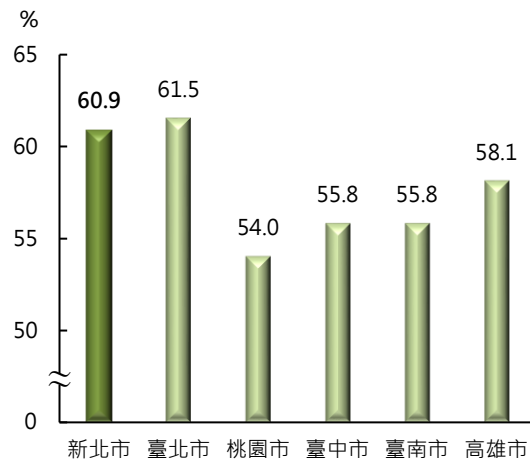
四、市府推動各項運動政策不遺餘力，施政成果備受市民肯定

體育讓城市充滿活力，城市因體育勃發生機。市府持續推動各項運動政策，更因地制宜發展地方體育特色，施政成果備受市民肯定。根據「108年運動現況調查報告」結果，新北市民對於住家附近運動場所設施滿意度為60.9%，六都中僅次於臺北市(61.5%)；對於公眾運動場所設施滿意度則為59.7%，位居六都第1(圖三、圖四)。綜上，新北市不論在硬體面(如國民運動中心、新北運動聚點、公共自行車租賃、打造共融式特色公園)或是軟體面(新北動健康3.0)皆繳出相當亮眼的成績。市府未來將繼續努力，期望將新北市打造成健康樂活的運動城市。



圖三 市民對公眾運動場所設施滿意度

資料來源：教育部體育署。



圖四 市民對對住家附近運動場所設施滿意度

資料來源：教育部體育署。