

新北市市民健康概況

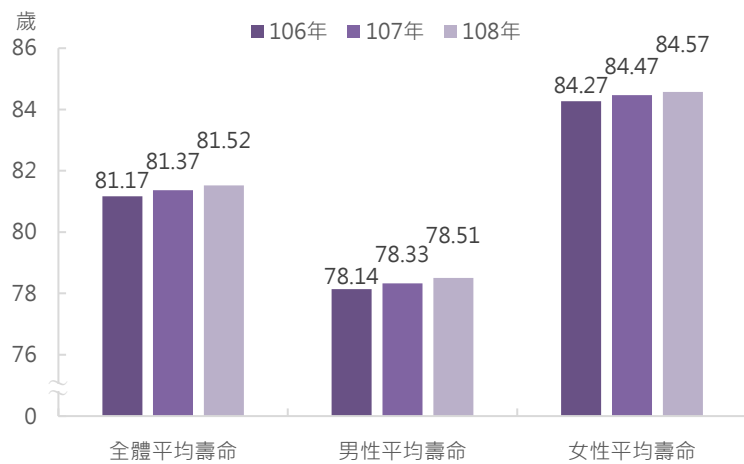
公務統計科 何漢坤

身體健康是確保生活品質與工作效能的基礎條件，因此健康不僅是個人無形之財富，也是國家整體發展的重要因素。根據衛生福利部的死因統計，109 年國人十大死亡因素中，死於慢性疾病的人仍占大多數，爰此，新北市積極推廣全民運動，協助市民養成規律運動習慣，越活越健康。本文擬針對新北市平均壽命、十大死因進行探究並加以分析，供為新北市政府(以下簡稱市府)未來施政規劃之參考。

一、新北市市民平均壽命

(一) 新北市市民平均壽命有越來越長的趨勢，且女性平均壽命高於男性

根據新北市簡易生命表之數據顯示，新北市市民平均壽命逐年增加，從106年至108年增加了0.35歲，再細分成男性和女性，男性增加0.37歲，女性增加0.30歲，此外，106年至108年間女性平均壽命皆高出男性6.1歲左右。這表示不論性別，近年新北市市民之平均壽命都有增長，而壽命延



圖一 106 年至 108 年新北市市民平均壽命

資料來源：新北市政府衛生局。

長原因，除了醫療技術進步與資源充足外，另一方面也因民眾越來越注重生活品質及運動風氣盛行，已逐漸養成良好的運動習慣(圖一)。

(二) 104 年至 108 年間新北市市民平均壽命皆穩定成長且為六都第 2 高

觀察 104 年至 108 年全國及六都平均壽命變動情形，六都中新北市、臺中市、臺南市及高雄市之市民平均壽命為逐年增加，而全國、臺北市及桃園市之平均壽命則於 104 年至 105 年間略為下降，之後亦呈逐年增加；其中新北市平均壽命介於 80.96 歲至 81.52 歲之間，連續 5 年高於全國平均壽命，僅次於臺北市，為六都第 2。此外，104 年至 108 年間新北市市民每年平均壽命分別增加 0.06 歲、0.15 歲、0.20 歲、0.15 歲，其中 105 年間小幅增加 0.06 歲，推測可能原因與 105 年霸王級寒流¹造成死亡人數增加有關，其餘每年穩定增加 0.15 歲的壽命。顯示，新北市市民的平均壽命較長，且在六都中穩占第 2，除因醫療資源較為豐富外，應與市府廣設運動中心，培養民眾運動習慣有關(表一)。

¹ 指 2016 年 1 月下旬席捲北半球的寒流，影響範圍包括東亞的中國大陸、香港、澳門、臺灣、日本、韓國，還有北美的加拿大、美國等地，並造成過往少有下列記錄的地區降雪。此次寒流被認為是極端天氣現象，主要因負北極震盪所致。

表一 104 年至 108 年全國及六都平均壽命

單位：歲

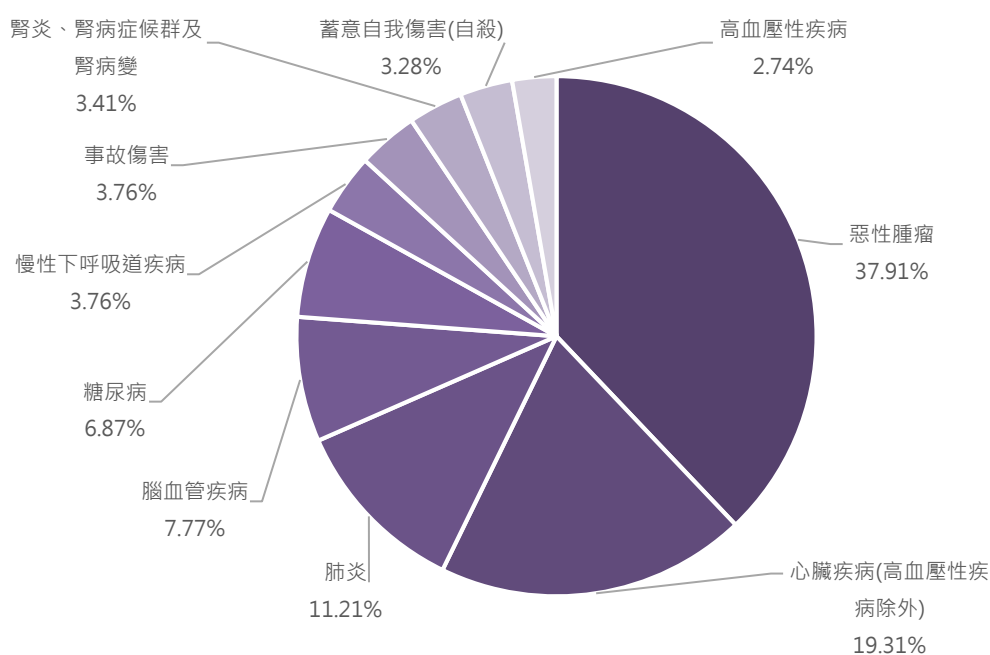
地區	104 年	105 年	106 年	107 年	108 年
全國	80.20	80.00	80.39	80.69	80.86
新北市	80.96	81.02	81.17	81.37	81.52
臺北市	83.43	83.36	83.57	83.63	83.86
桃園市	80.53	80.48	80.75	80.82	81.09
臺中市	80.09	80.11	80.34	80.57	80.83
臺南市	79.58	79.59	79.73	79.85	80.23
高雄市	78.86	78.90	79.08	79.28	79.56

資料來源：內政部。

二、新北市市民十大死因

(一) 99 年至 109 年間「惡性腫瘤」均居新北市前十大死因首位，但 109 年之死亡人數首次下降

根據衛生福利部 99 年至 109 年之死因統計資料顯示，「惡性腫瘤(俗稱癌症)」連續 11 年居新北市市民死因第 1 位。在 109 年新北市十大死因中，「惡性腫瘤」、「心臟疾病(高血壓性疾病除外)」、「肺炎」、「腦血管疾病」、「糖尿病」、「慢性下呼吸道疾病」、「腎炎、腎病症候群及腎病變」、「高血壓性疾病」等慢性疾病共占 93%，顯示慢性疾病為新北市市民死亡之主要原因。進一步比較 108 年和 109 年十大死因資料，109 年新北市死亡人數計 2 萬 4,535 人，相較於 108 年之 2 萬 4,921 人，下降 1.55%，為 11 年來新北市市民死亡人數首次下降的一年；細看這兩年之前十大死因排名發現，僅「慢性下呼吸道疾病」、「事故傷害」名次互換，其餘死因排名皆不變，而死亡人數下降之死因有「惡性腫瘤」、「肺炎」、「慢性下呼吸道疾病」、「事故傷害」、「腎炎、腎病症候群及腎病變」、「高血壓性疾病」，其中「惡性腫瘤」死亡人數亦為 11 年來首次下降(圖二、表二)。



圖二 109 年新北市主要死亡原因占比一覽表

資料來源：衛生福利部。

表二 109 年新北市市民十大死因比較表

死亡原因	108 年			109 年			108 年與 109 年 增減比較	
	順位	死亡 人數 (人)	每十萬人 口死亡率 (人/十萬人)	順位	死亡 人數 (人)	每十萬人 口死亡率 (人/十萬人)	死亡 人數 (%)	每十萬人 口死亡率 (%)
所有死亡原因		24,921	621.90		24,535	609.59	-1.55	-1.98
十大死因		19,593	488.94		19,381	481.54	-1.08	-1.51
惡性腫瘤	1	7,449	185.89	1	7,347	182.54	-1.37	-1.80
心臟疾病(高血壓性疾病除外)	2	3,533	88.17	2	3,743	93.00	5.94	5.48
肺炎	3	2,571	64.16	3	2,172	53.97	-15.52	-15.89
腦血管疾病	4	1,497	37.36	4	1,505	37.39	0.53	0.09
糖尿病	5	1,215	30.32	5	1,332	33.09	9.63	9.15
慢性下呼吸道疾病	7	725	18.09	6	728	18.09	0.41	-0.03
事故傷害	6	751	18.74	7	728	18.09	-3.06	-3.49
腎炎、腎病症候群及腎病變	8	679	16.94	8	660	16.40	-2.80	-3.22
蓄意自我傷害(自殺)	9	632	15.77	9	635	15.78	0.47	0.04
高血壓性疾病	10	541	13.50	10	531	13.19	-1.85	-2.28

資料來源：衛生福利部統計處。

(二) 109 年「氣管、支氣管和肺癌」死亡人數有下降，但仍連續兩年占新北市市民「惡性腫瘤」死因第 1 位

「氣管、支氣管和肺癌」是一種生長於支氣管或肺泡的惡性腫瘤，在臺灣，「氣管、支氣管和肺癌」高居國人癌症死因首位，新北市市民在 108 年和 109 年死於「氣管、支氣管和肺癌」的人數分別為 1,489 人和 1,481 人，雖然死亡人數有小幅下降 0.54%，但仍為新北市市民「惡性腫瘤」死亡排名第 1 位。「氣管、支氣管和肺癌」成因中「吸菸」是影響最大之危險因子，其他包括空氣污染環境(如懸浮微粒²PM)、長期暴露在重金屬(如鉻、鎘、砷)環境、煮食時未使用抽油煙機、氣喘、慢性阻塞性肺病、肺結核、肺癌家族史等，也被指出會增加得到「氣管、支氣管和肺癌」的機會，市府於 107 年提出「少燒金、燒好金」普渡新文化政策，鼓勵民眾選購或利用「環保普渡金」或經檢驗符合國家標準(CNS)之金銀紙及香品、網路普渡、紙錢集中收運，達到減少因燃燒產生有害空氣污染物之目的，期許未來能降低「氣管、支氣管和肺癌」的死亡人數。此外，其餘「惡性腫瘤」死亡人數之排序，「女性乳癌」由第 4 順位前進至第 3 位，「前列腺(攝護腺)癌」由第 7 順位前進至第 6 位，「胰臟癌」由第 8 順位前進至第 7 位；另外「結腸、直腸和肛門癌」由第 3 順位下降至第 4 位，「胃癌」由第 6 順位下降至第 8 位。癌症的預防不只要靠市府政策的輔助，更需靠民眾平時保持良好之運動習慣以及即早發現即早治療，才是根本之道(表三)。

² 主要的來源是從地表揚起的塵土，含有氧化物礦物和其他成分。海鹽是懸浮微粒的第二大來源，其組成與海水的成分類似。一部分懸浮微粒是自然過程產生的，源自火山爆發、沙塵暴、森林火災、浪花等。

表三 109 年新北市市民惡性腫瘤死因比較表

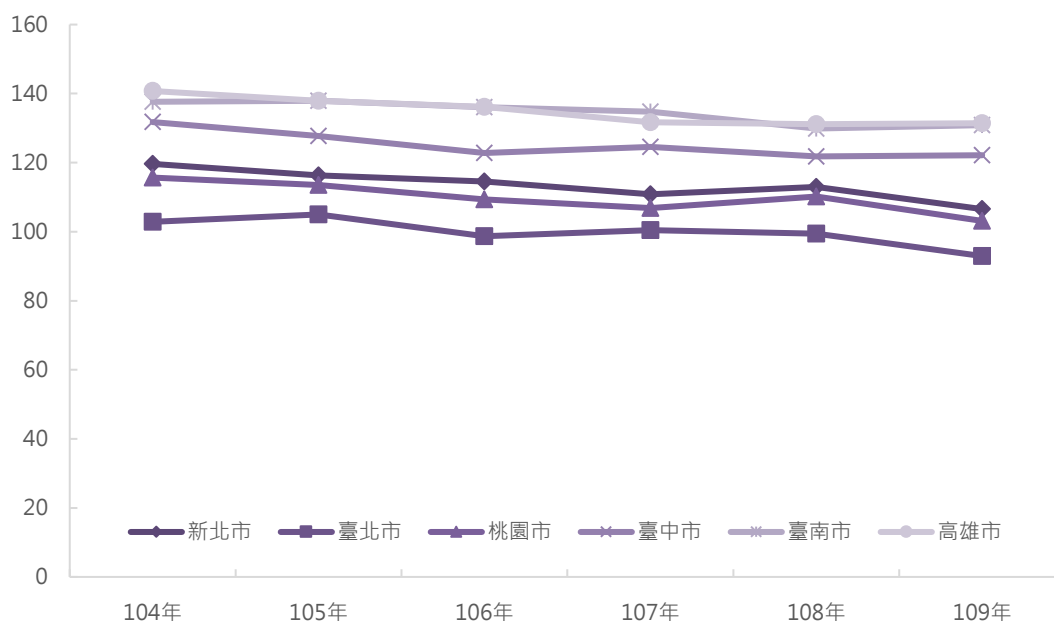
死亡原因	108 年			109 年			108 年與 109 年 增減比較	
	順位	死亡 人數 (人)	每十萬人 口死亡率 (人/十萬人)	順位	死亡 人數 (人)	每十萬人 口死亡率 (人/十萬人)	死亡 人數 (%)	每十萬人 口死亡率 (%)
惡性腫瘤		7,449	185.89		7,347	182.54	-1.37	-1.80
氣管、支氣管和肺癌	1	1,489	37.16	1	1,481	36.80	-0.54	-0.97
肝和肝內膽管癌	2	1,018	25.40	2	1,015	25.22	-0.29	-0.73
女性乳癌	4	410	20.02	3	460	22.34	12.20	11.60
結腸、直腸和肛門癌	3	879	21.94	4	893	22.19	1.59	1.15
口腔癌	5	515	12.85	5	490	12.17	-4.85	-5.27
前列腺(攝護腺)癌	7	204	10.41	6	215	10.94	5.39	5.03
胰臟癌	8	377	9.41	7	372	9.24	-1.33	-1.76
胃癌	6	424	10.58	8	364	9.04	-14.15	-14.53
食道癌	9	294	7.34	9	289	7.18	-1.70	-2.13
卵巢癌	10	119	5.81	10	127	6.17	6.72	6.16

資料來源：衛生福利部統計處。

(三) 推動整合性健康篩檢網，104 年至 109 年間新北市「惡性腫瘤」標準化死亡率減幅 10.95%，六都排名第 1

再觀察衛生福利部死因統計資料，新北市市民之「惡性腫瘤」標準化死亡率，除由 107 年每十萬人有 110.86 人上升至 108 年之 112.97 人，小幅成長 1.90% 外，其餘皆為逐年下降之趨勢，僅次於臺北市和桃園市，六都排名第 3。癌症越早發現越早治療，可以降低癌症死亡率，因此市府不遺餘力提供市民免費四癌篩檢及成人健康篩檢，形成一套整合性健康篩檢網，透過即早篩檢讓「惡性腫瘤」標準化死亡率由 104 年每十萬人有 119.64 人下降到 109 年之 106.54 人，減幅達 10.95%，為六都中排名第 1(圖三)。

人/每十萬人



圖三 六都惡性腫瘤標準化死亡率

資料來源：新北市政府衛生局。

三、每天行走 15 分鐘，每週 6 天總死亡率減少 14%，癌症死亡率減少 10%，心血管疾病死亡率減少 20%，進一步換算成預期壽命可多活 3 年

根據臺灣國衛院溫啟邦研究員發表在 The Lancet³ 期刊之文章指出，一般人若能每天行走 15 分鐘，每週 6 天，且行走速度為每 15 分鐘走完 1 公里(大約每分鐘走 100 步)，則相較於不運動的人，總死亡率減少

表四 各項運動消耗熱量比較表

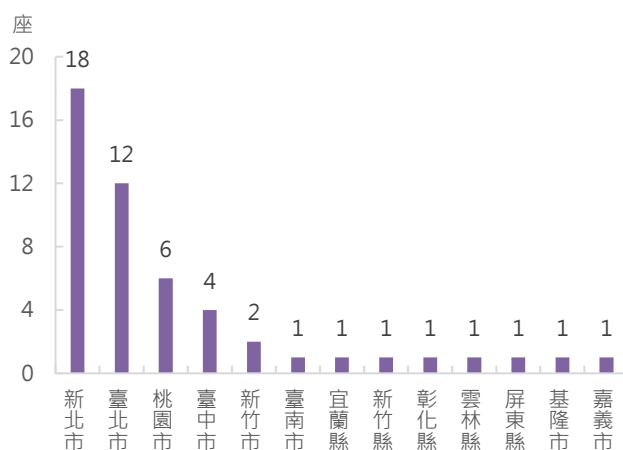
運動項目	消耗熱量(大卡/公斤體重/時)	不同體重運動 30 分鐘所消耗的熱量(大卡)			
		40 公斤	50 公斤	60 公斤	70 公斤
慢走(4 公里/時)	3.5	70	87.5	105	122.5
下樓梯	3.2	64	80	96	112
拖地	3.7	74	92.5	111	129.5
飛盤	3.2	64	80	96	112
排球	3.6	72	90	108	126
保齡球	3.6	72	90	108	126
划獨木舟	3.4	68	85	102	119
高爾夫球	3.7	74	92.5	111	129.5

資料來源：衛生福利部國民健康署。

14%，癌症死亡率減少 10%，心血管疾病死亡率減少 20%；進一步換算成預期壽命可以多活 3 年。若每次再多走 15 分鐘，則可以進一步減少總死亡率 4%、減少癌症死亡率 1%，壽命則再增加 1 年，直到每天走滿 100 分鐘之效益極限。另對於體重 40、50、60、70 公斤的人，以每小時走完 4 公里之速度運動 30 分鐘分別可消耗 70、87.5、105、122.5 大卡，即每小時每公斤體重會消耗 3.5 大卡。對於無法每天行走 1 公里的人而言，亦可選擇下樓梯、拖地、丟飛盤、排球、保齡球、划獨木舟、打高爾夫球等消耗熱量接近之活動來替代，達到權時制宜每天都可以運動 15 分鐘的效果(表四)。

四、建立優質運動環境，推廣全民運動，打造健康幸福的新北城

為了讓新北市市民擁有健康的身體以及培養良好之運動習慣，市府特別規劃「行動城市，運動新北」方案，積極打造優質的運動環境，截至 110 年 6 月底，新北市國民運動中心數量高達 18 座，為全國最多。此外，積極推廣全民運動，運動中心在公益時段，提供 65 歲以上銀髮族群及低收入戶免費使用相關設施，在特殊節日規劃一系列活動，使一般民眾或是特定職業就業者，享有運動中心門票優惠、免費、參加抽獎等福利，例如「2020 新北新春運動 愛你價 20 元」、9 月「敬軍愛師月」及 9 月 9 日國民



圖四 110 年 6 月底全國國民運動中心分布情形

資料來源：教育部體育署。

³ The Lancet 是一個系列性的國際頂尖期刊，包括綜合性週刊、神經學期刊、腫瘤學期刊及傳染病期刊，主要提供臨床醫療人員、研究人員及政策制訂者相關資訊。

體育日，就是要鼓勵更多民眾前來運動，推廣全民運動，擴大新北市運動人口。除 18 座大型國民運動中心外，市府自 108 年起，為提供市民更便利、完善、舒適之運動休閒環境，推動「運動中心 2.0 計畫」，將市轄都會區空間再優化，打造「新北運動聚點」新品牌，新北運動聚點除了包含原本 18 座大型國民運動中心外，還會加入健身中心、運動天幕⁴，4 年內預計啟用 34 處，108 年累計至 110 年 5 月已啟用 17 處聚點，市府盡心竭力推廣全民運動，打造健康、幸福的新北市，期許市民擁有健康美好的人生(圖四)。

⁴ 於 108 年完成 2 處(深坑市民活動中心、板橋區江翠國小)、109 年完成 2 處(瑞芳運動公園、土城區安和國小)、110 年 5 月完成 1 處(蘆洲區三民高中)，提供民眾遮陽避雨的運動場所，方便民眾在天候不佳時，仍有場地從事運動及休憩，成為多功能的活動空間，大幅提升使用率。