

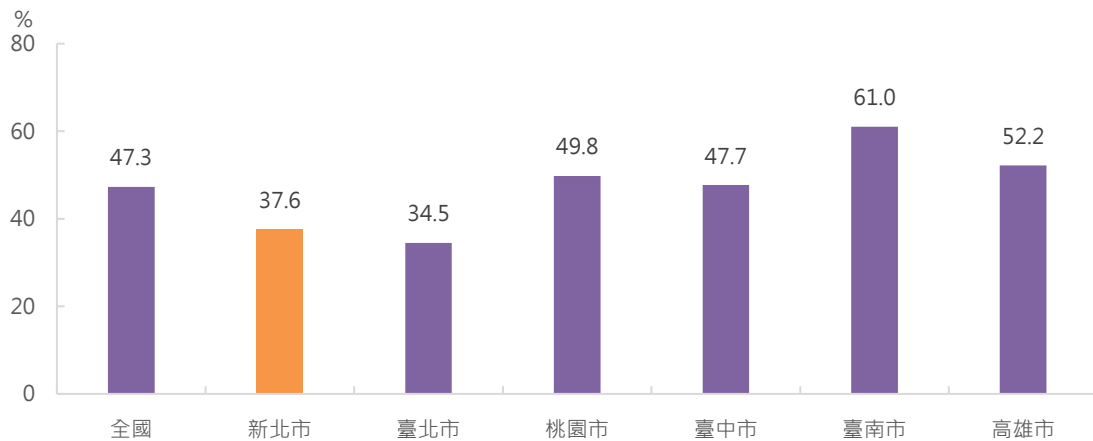
新北市市民運動習慣概況

經濟統計科 王若青

隨著交通工具發展及科技產品高度使用，現代文明雖然帶給我們便利的生活，但也大幅減少日常生活中身體活動的機會，早在 2009 年，聯合國世界衛生組織(WHO)已公佈運動不足為全球死亡率四大危險因子¹之一，規律的運動習慣成為醫療保健中不可或缺的一環。故本文將分析新北市市民近 10 年運動習慣變化，以供為相關施政參考。

一、106 年新北市 18 歲以上運動不足人口²比率為 37.6%，優於全國之 47.3%，六都中僅次於臺北市之 34.0%，位居第 2

由衛生福利部資料可知，106 年新北市 18 歲以上運動不足人口比率為 37.6%，優於全國之 47.3%，六都中僅次於臺北市之 34.5%，位居第 2，又根據世界衛生組織(WHO)調查³指出，2016 年全球 18 歲以上運動不足人口比率為 27.5%，其中亞太地區高收入國家，如日、韓及新加坡等國，平均比率為 35.7%，顯示新北市市民運動不足情形雖不若其他市縣嚴峻，但與世界各國相比，仍然有進步的空間(圖一)。



圖一 106 年全國及六都運動不足人口比率

資料來源：衛生福利部國民健康署。

二、新北市 109 年運動人口比率為 81.5%，較 100 年增加 3.0 個百分點，成長幅度為六都之最；各年齡層中以 65-69 歲規律運動人口比率 63.5% 為最高

觀察 100 年及 109 年全國及六都運動人口比率之變化，可知新北市 109 年運動人口比率為 81.5%，較 100 年 78.5% 增加 3.0 個百分點，成長幅度高於全國之 2.0 個百分點，在六都中亦高於高雄市之 2.8 個百分點、臺中市之 1.5 個百分點，為六都之最；此外，在規律運動⁴人口方面，109 年新北市規律運動人口比率為

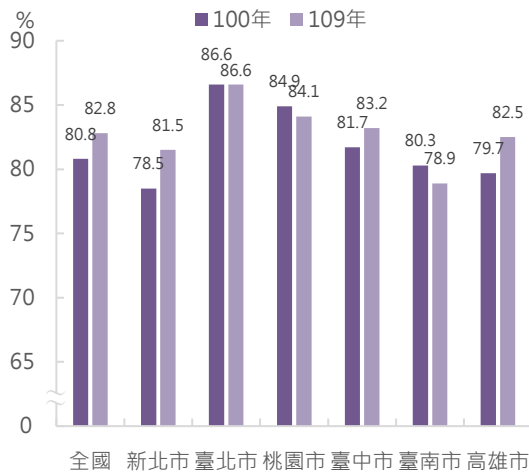
¹ 世界衛生組織(WHO)2009 年公佈之全球死亡率四大危因子為高血壓、吸菸、高血糖及缺乏運動。

² 指未達世界衛生組織(WHO)建議之成人每週 150 分鐘中度運動或 75 分鐘強度運動標準。

³ Regina, G., Gretchen, A., Leanne, R., Fiona, B. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants.

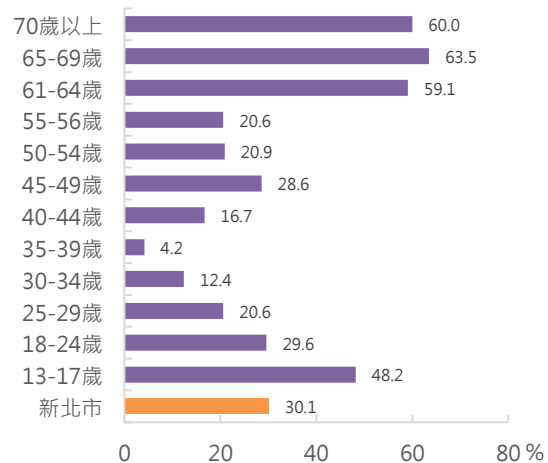
⁴ 指符合每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘且心跳達 130 或是運動強度為會喘會流汗之標準。

30.1%，較 100 年(25.6%)增加 4.5 個百分點，其中又以高齡者規律運動人口比率較高，109 年新北市 65-69 歲規律運動人口比率為 63.5%，為各年齡層中最高，而 60-64 歲及 70 歲以上人口也有近六成有規律運動習慣，顯示新北市政府(以下簡稱市府)自 105 年首創「新北動健康」政策起，即深入社區長者常在據點(如銀髮俱樂部、市民活動中心、公共托老中心、老人共餐等)舉辦多元的動健康活動及課程，對於提升高齡長者健康意識及運動意願已見成效(圖二、圖三)。



圖二 100 及 109 年全國及六都運動人口比率

資料來源：教育部體育署。

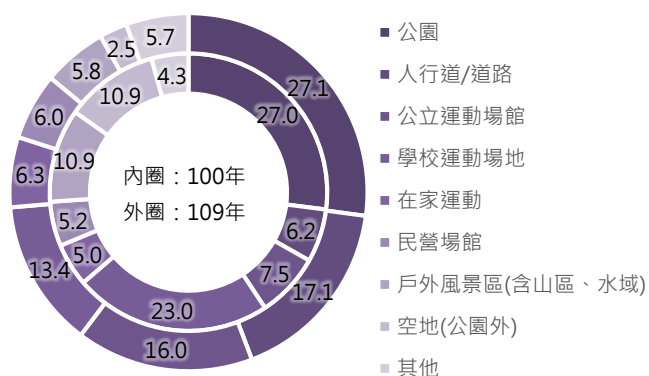


圖三 109 年新北市規律運動人口比率 - 按年齡分

資料來源：教育部體育署。

三、100 年及 109 年新北市市民主要運動地點皆以「公園」占比近三成為最高，10 年間以「人行道/道路」及「公立運動場館」占比分別增加 10.9 及 8.5 個百分點成長最多

另觀察新北市市民主要運動地點，100 年市民以「公園」及「學校」為主要運動地點，分別占 27.0%及 23.0%；109 年則以「公園」、「人行道/道路」及「公立運動場館」為主，分別占 27.1%、17.1%及 16.0%，值得注意的是，10 年間以「人行道/道路」及「公立運動場館」占比分別增加 10.9 及 8.5 個百分點，成長最為顯著，這與市府近年來致力於提供市民優質的運動空間有很大的關係，例如市府已完成興建 18 座國民運動中心及多座運動公園與河濱公園，



圖四 100 及 109 年新北市市民主要運動地點

資料來源：教育部體育署。

附註：109 年問項設計為複選題，各項目占比計算方式為該項目被選擇次數/各項選擇次數合計。

並配合舉辦多樣化運動賽事，如「2016 國際少年運動會」、「新北市萬金石馬拉松」及「新北市鐵道馬拉松接力賽」等，以提升民眾運動意願，進而養成規律運動習慣(圖四)。

四、提升市民健康意識，養成規律運習慣，打造新北健康樂活城市

根據教育部體育署運動現況調查結果，109 年新北市市民運動的主要目的以「為了健康」占 69.7%為最多，而沒有運動的主因則是以「沒有時間」占 45.0%為大宗，「懶得動」和「沒有興趣」分別占 20.5%及 13.5%，由此可知，如何提升民眾的健康意識和引起民眾想運動的動機，仍然是市府在推廣市民養成規律運動習慣時應努力的方向，新北市已於 108 年正式步入高齡社會⁵，醫療或許能延長壽命，但活的更健康、有行動力，才是真正的樂齡生活，故市府 110 年也將陸續增設 34 處運動據點，並舉辦「110 年全國運動會」，持續打造新北市成為健康樂活的城市。

⁵ 根據世界衛生組織(WHO)定義，65歲以上老年人口占7%以上即為高齡化社會，14%為高齡社會，達20%為超高齡社會。