

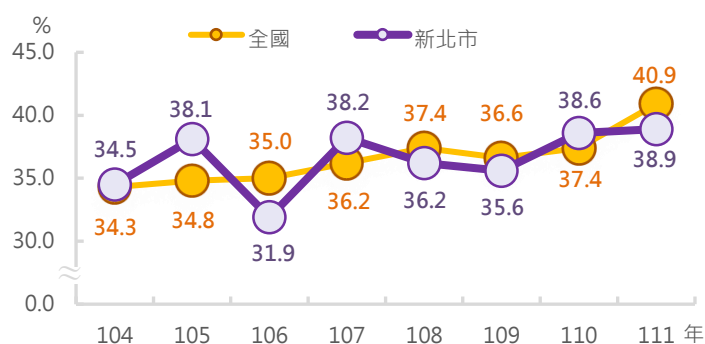
新北市市民運動與健康狀況分析

經濟統計科 劉志勝

實證研究顯示諸多慢性病與癌症皆與缺乏運動密切相關，所以要維持健康體態必須由運動開始，藉由培養規律運動習慣可以減緩身體機能退化速度、降低罹患疾病的風險及加速代謝脂肪、強化肌肉組織，爰引領市民運動風潮已成為新北市政府(以下簡稱市府)的重要議題。本文藉由教育部體育署按年辦理之運動現況調查結果，探討新北市市民運動及健康情形，以作為推廣全民運動的參據。

一、111年新北市13歲以上市民BMI分類屬於過重或肥胖比率(以下簡稱過重比率)為38.9%，為近5年新高，較104年增4.4個百分點；其中男性過重比率為49.2%，女性則為29.7%

BMI¹(Body Mass Index)身體質量指數為健康檢查常用指標，主要用於衡量民眾「肥胖」程度的標準，而國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5至24.0，且研究顯示，體重過重或是肥胖(BMI \geq 24)為慢性疾病的主要風險因素。根據教育部體育署「111年運動現況調查」結果顯示，111年

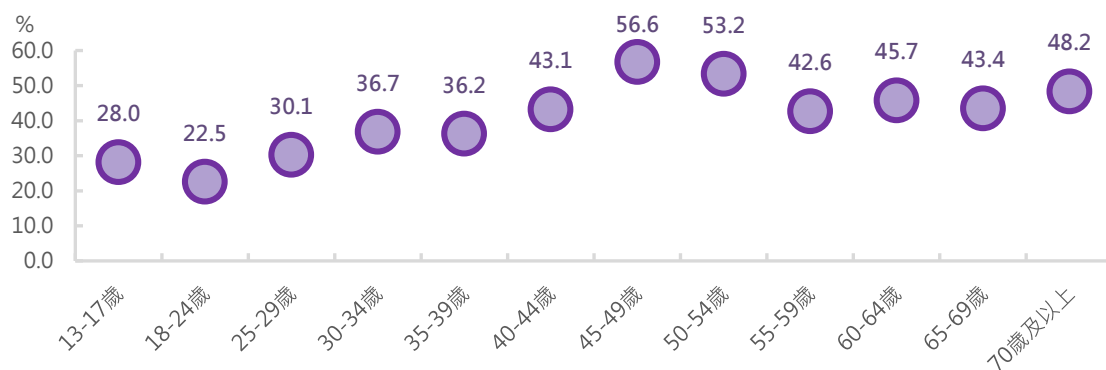


圖一 104至111年新北市市民過重比率

資料來源：教育部體育署。

新北市13歲以上市民過重比率達38.9%，為歷年新高，並較104年增加4.4個百分點，惟低於全國平均(40.9%)2.0個百分點(圖一)。

續依年齡層觀察，新北市市民過重比率，除13-17歲及18-24歲外，餘各年齡層均超過三成，而18-24歲至45-49歲大致隨年齡層漸增而呈上升趨勢，以45-49歲年齡層過重比率56.6%達最高峰，其後(50歲以上)雖稍呈下降走勢，惟其過重比率仍均逾四成(圖二)。

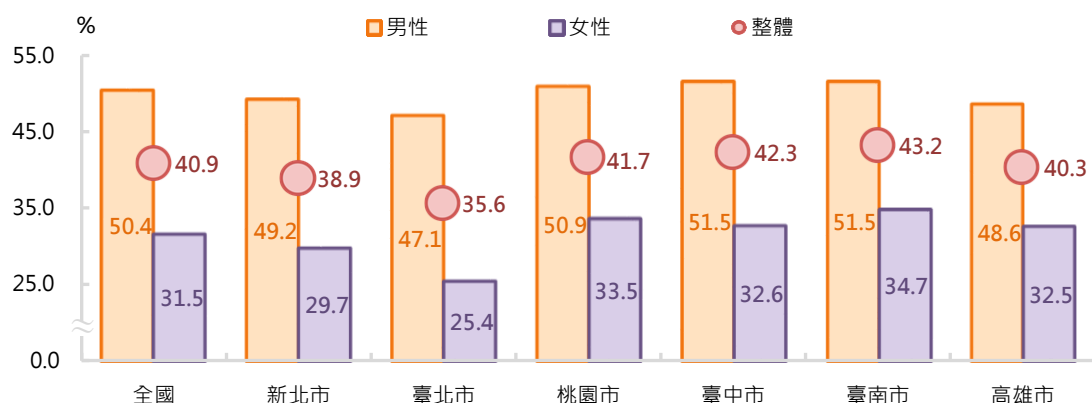


圖二 111年新北市市民過重比率-依年齡別分

資料來源：教育部體育署。

¹ BMI=體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。依衛生福利部標準，BMI大於或等於24表示過重，超過27則為肥胖。

另依性別觀察，新北市男性過重比率達 49.2%，遠高於女性之 29.7%，兩者差距達 19.5 個百分點，惟新北市男性、女性過重比率均較全國平均(50.4%、31.5%)低；而六都中男性以臺中市及臺南市 51.5%最高，女性則以臺南市 34.7%最高，桃園市 33.5%次之(圖三)。



圖三 111 年全國及六都民眾過重比率-依性別分

資料來源：教育部體育署。

二、111 年新北市運動人口比率為 83.7%，較 110 年增加 4.9 個百分點；7333 規律運動人口比率為 31.8%，亦較 110 年增加 0.1 個百分點

鑑於近 5 年新北市市民過重比率皆逾三成五以上，為使超出健康標準比率能有效下降，養成良好運動習慣是促進身心健康的良藥，爰進一步觀察市民之運動現況。

觀察近 5 年新北市市民參與運動人口比率²，由 107 年 85.7%、108 年 85.3% 下降至 109 年 81.5%、110 年 78.8%，主要係因 109 年及 110 年受新冠肺炎疫情及管制措施影響所致，惟 111 年運動人口比率回升至 83.7%，較 110 年增加 4.9 個百分點，並高於全國平均(81.8%)1.9 個百分點；在運動頻率與強度方面，111 年新北市市民 7333 規律運動³人口比率為 31.8%，較 110 年小幅增加 0.1 個百分點；運動強度則為 45.4%，較 110 年小幅增加 1.4 個百分點；每週運動時間 67.5 分鐘，較 110 年增加 6.3 分鐘。另就性別觀察，女性在運動人口比率、強度、次數及時間表現皆高於男性(表一)。

表一 107 至 111 年新北市市民運動現況

單位：人、%、次、分鐘

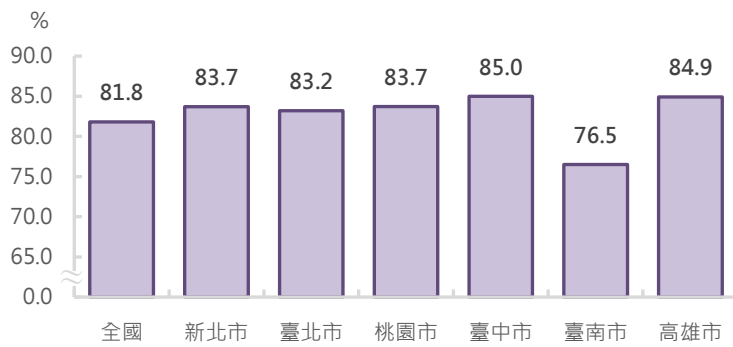
項目	樣本數	107年	108年	109年	110年	111年			走勢圖
						全體	男性	女性	
						1,517	565	952	
運動人口比率(%)		85.7	85.3	81.5	78.8	83.7	83.2	84.2	
7333規律運動人口比率(%)		32.5	32.2	30.1	31.7	31.8	26.5	37.7	
運動強度(會喘會流汗)(%)		47.4	44.3	40.5	44.0	45.4	40.6	50.7	
每週運動次數(次)		3.5	3.5	3.6	3.8	3.2	3.1	3.4	
每週運動時間(分鐘)		67.5	68.0	66.7	61.2	67.5	57.8	78.2	

資料來源：教育部體育署。

² 運動人口比率係指最近一個月有做過運動之比率。

³ 「7333 規律運動」係指每週至少運動 3 次，每次至少 30 分鐘，心跳達 130 或運動強度會喘會流汗之規律運動。

進一步觀察全國及六都參與運動人口情形，111 年全國平均運動人口比率為 81.8%，六都中除臺南市以外，其餘五都運動人口比率皆高於全國平均，以臺中市 85.0% 最高、高雄市 84.9% 次之、新北市 83.7% 再次之(圖四)。

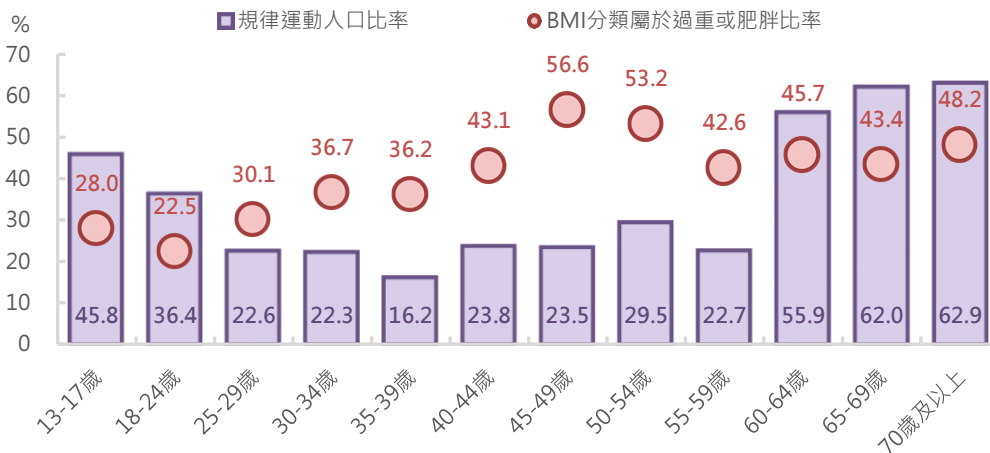


圖四 111 年全國及六都運動人口比率

資料來源：教育部體育署。

三、111 年新北市 25 至 59 歲年齡層規律運動人口比率均低於三成，其中以 35-39 歲族群最低僅 16.2%

續依年齡層觀察 111 年新北市規律運動人口比率，25 至 59 歲年齡層之族群，規律運動人口之比率均低於 3 成，並以 35-39 歲族群最低僅 16.2%，又 45-49 歲、50-54 歲族群不僅規律運動人口比率偏低，且過重比率高達 56.6% 及 53.2%，易衍生健康問題；而就學族群因學校體育活動致提升規律運動比率，13-17 歲年齡層達 45.8%，18-24 歲則為 36.4%；另年齡較長族群因較注重健康養生而有保持規律運動習慣，60 歲以上各年齡層規律運動人口比率均高達 5 成 5 以上，惟其過重比率均仍逾 4 成 3 值得注意(圖五)。



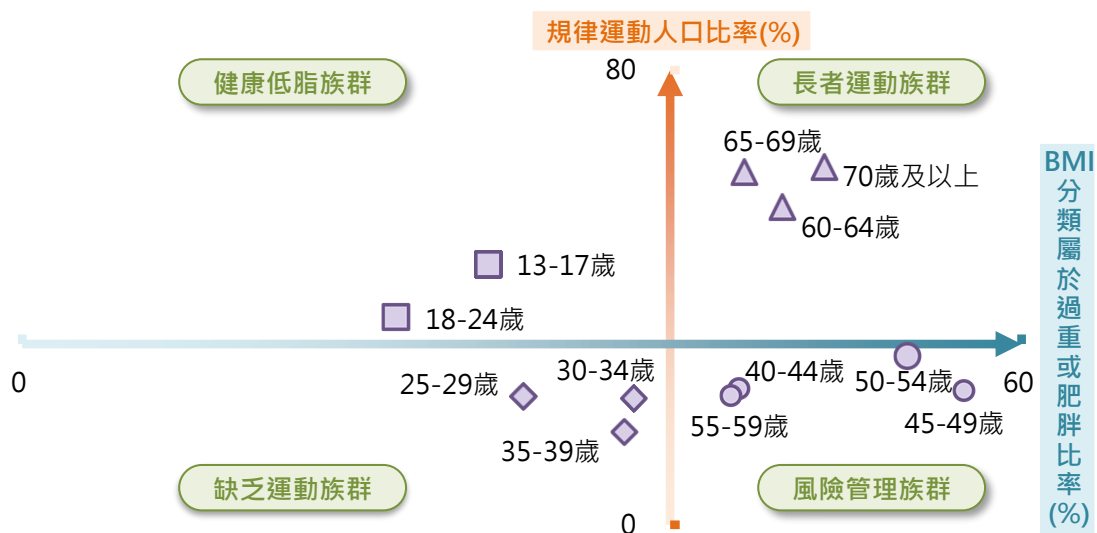
圖五 111 年新北市市民規律運動人口比率、過重比率-依年齡別分

資料來源：教育部體育署。

為引領市民運動及進行健康管理，故將 111 年新北市各年齡層之規律運動人口比率及過重比率進行交叉分析，並以原點(新北市平均比率各為 31.8%、38.9%)分成 4 大族群加以探討(圖六)：

1. 13 至 24 歲者：此族群大多為具有高度運動及具健康體態者之「健康低脂族群」，係 4 族群中最健康的類型。
2. 25 至 39 歲者：此族群大多正值工作與家庭忙碌之人生階段，較無暇運動，但體態仍屬正常之「缺乏運動族群」，由於年紀輕，尚未有重大健康疑慮，故建議加強宣導及培養其運動習慣，以繼續保持其健康狀態。

3. 40 至 59 歲者：此族群大多為體重過重，且缺乏運動之「風險管理族群」，係 4 族群中最具健康危機的族群，不僅需予建立其運動習慣，亦需培養健康飲食養生觀念，此族群若仍不改變其生活習慣，將對健康造成威脅，故是最需關切及管理的族群。
4. 60 歲以上者：此族群大多屬於體重過重，但熱愛運動之「長者運動族群」，由於身體機能趨於退化，需注意飲食和生活習慣對健康的影響，並關注其疾病狀況。



圖六 111 年新北市市民規律運動人口比率、過重比率-依族群別分

資料來源：教育部體育署。

四、營造優質友善運動環境，打造新北市為健康樂活城市

根據「111 年運動現況調查報告」結果，在「目前運動次數與去年比較是否增加」的調查項目中，新北市增加比率為 26.2%，居全國之冠，且高於全國(19.9%)6.3 個百分點，另新北市市民對於公眾運動場所設施滿意度為 63.1%，亦居六都第 1，足見市府營造優質友善運動環境之成果。而為服務新北市市民的運動需求，市府除設置 16 座國民運動中心守護市民健康外，並提出全新運動中心 2.0 計畫，推動「新北運動聚點」，於都會型行政區設置健身中心以及天幕球場，以推廣全民運動及打造新北市成為健康樂活的運動城市。