

**102 年度臺中市政府主計處民意調查委託(九)  
「臺中市健康減重計畫民意調查分析報告」**

主辦機關：臺中市政府主計處

執行廠商：趨勢民意調查股份有限公司

調查時間：102 年 8 月 5 日至 16 日

# 目錄

<b>壹、調查摘要</b> .....	<b>1</b>
<b>貳、調查方法概述</b> .....	<b>4</b>
一、調查目的 .....	4
二、調查範圍 .....	4
三、調查對象 .....	4
四、調查期間 .....	4
五、調查項目 .....	4
六、調查方式 .....	5
七、樣本配置原則 .....	5
八、調查接觸結果 .....	5
九、統計分析方法 .....	7
<b>參、受訪者結構概況</b> .....	<b>8</b>
一、樣本代表性檢定 .....	8
二、加權後樣本結構特性 .....	10
<b>肆、調查結果分析</b> .....	<b>17</b>
一、是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍 .....	17
二、是否覺得自己的體重達到標準 .....	18
三、是否會定期測量體重 .....	19
四、是否知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效 .....	20
五、是否知道衛生局有提供減重相關諮詢服務 .....	21
六、是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動 .....	22
七、得知衛生局提供的健康減重資訊的管道 .....	23
八、是否知道什麼是每天蔬果 579 .....	24
九、是否知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群 .....	26
十、是否知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群 .....	27
十一、住家附近是否有公園或可以運動的場地 .....	28
十二、是否容易在住家附近找尋可供運動之場地 .....	29
十三、是否有運動的習慣 .....	30
十四、平均一個禮拜運動幾天 .....	31

十五、是否知道每天至少運動 30 分鐘以上可以擁有健康體能.....	32
十六、是否知道每次的運動時間可以累計 .....	33
十七、是否知道如何掌握健康減重飲食原則的方式 .....	34
十八、是否知道如何掌握健康減重原則的運動方式 .....	35
<b>伍、結論與建議 .....</b>	<b>37</b>
一、結論 .....	37
二、建議 .....	39
<b>附錄一 交叉分析表 .....</b>	<b>42</b>
<b>附錄二 調查問卷 .....</b>	<b>79</b>

## 圖目錄

圖 3-1 受訪者居住地區分布 .....	12
圖 4-1 是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍.....	17
圖 4-2 是否覺得自己的體重達到標準 .....	18
圖 4-3 是否會定期測量體重 .....	20
圖 4-4 是否知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效..	21
圖 4-5 是否知道衛生局有提供減重相關諮詢服務.....	22
圖 4-6 是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動 .....	23
圖 4-7 得知衛生局提供的健康減重資訊的管道 .....	24
圖 4-8 是否知道什麼是每天蔬果 579 .....	25
圖 4-9 是否知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群...	26
圖 4-10 是否知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群...	27
圖 4-11 住家附近是否有公園或可以運動的場地 .....	28
圖 4-12 是否容易在住家附近找尋可供運動之場地.....	30
圖 4-13 是否有運動的習慣 .....	31
圖 4-14 平均一個禮拜運動幾天 .....	32
圖 4-15 是否知道每天至少運動 30 分鐘以上可以擁有健康體能.....	33
圖 4-16 是否知道每次的運動時間可以累計 .....	34
圖 4-17 是否知道如何掌握健康減重飲食原則的方式 .....	35
圖 4-18 是否知道如何掌握健康減重原則的運動方式 .....	36
圖 5-1 六都(含準直轄市桃園縣)運動人口比率 .....	41

## 表目錄

表 2-1	調查接觸結果 .....	6
表 3-1	加權前後樣本代表性檢定-年齡 .....	8
表 3-2	加權前後樣本代表性檢定-性別 .....	8
表 3-3	加權前後樣本代表性檢定-居住地區 .....	9
表 3-4	受訪者居住地區分布 .....	11
表 3-5	受訪者年齡分布 .....	13
表 3-6	受訪者教育程度分布 .....	14
表 3-7	受訪者職業分布 .....	15
表 3-8	受訪者性別分布 .....	16
表 4-1	是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍 .....	17
表 4-2	是否覺得自己的體重達到標準 .....	18
表 4-3	是否會定期測量體重 .....	19
表 4-4	是否知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效 .....	20
表 4-5	是否知道衛生局有提供減重相關諮詢服務 .....	21
表 4-6	是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動 .....	22
表 4-7	得知衛生局提供的健康減重資訊的管道 .....	24
表 4-8	是否知道什麼是每天蔬果 579 .....	25
表 4-9	是否知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群 .....	26
表 4-10	是否知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群 .....	27
表 4-11	住家附近是否有公園或可以運動的場地 .....	28
表 4-12	是否容易在住家附近找尋可供運動之場地 .....	29
表 4-13	是否有運動的習慣 .....	31
表 4-14	平均一個禮拜運動幾天 .....	32
表 4-15	是否知道每天至少運動 30 分鐘以上可以擁有健康體能 .....	33
表 4-16	是否知道每次的運動時間可以累計 .....	34
表 4-17	是否知道如何掌握健康減重飲食原則的方式 .....	35
表 4-18	是否知道如何掌握健康減重原則的運動方式 .....	36

## 附表目錄

附表 1 身體質量指數(BMI)的理想範圍是多少 .....	43
附表 1 身體質量指數(BMI)的理想範圍是多少(續).....	44
附表 2 覺得自己的體重是否標準.....	45
附表 2 覺得自己的體重是否標準(續).....	46
附表 3 是否會定期測量體重.....	47
附表 3 是否會定期測量體重(續).....	48
附表 4 知不知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效 .....	49
附表 4 知不知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效(續)....	50
附表 5 知不知道臺中市政府衛生局有提供減重相關諮詢服務 .....	51
附表 5 知不知道臺中市政府衛生局有提供減重相關諮詢服務(續).....	52
附表 6 知不知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動 .....	53
附表 6 知不知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動(續).....	54
附表 7 可以從哪些管道得知衛生局提供的健康減重資訊(複選).....	55
附表 7 可以從哪些管道得知衛生局提供的健康減重資訊(複選)(續).....	56
附表 8 知不知道什麼是每天蔬果 579(複選).....	57
附表 8 知不知道什麼是每天蔬果 579(複選)(續).....	58
附表 9 知不知道為避免代謝症候群，男性健康腰圍不超過 90 公分 .....	59
附表 9 知不知道為避免代謝症候群，男性健康腰圍不超過 90 公分(續)..	60
附表 10 知不知道為避免代謝症候群，女性健康腰圍不超過 80 公分 .....	61
附表 10 知不知道為避免代謝症候群，女性健康腰圍不超過 80 公分(續)	62
附表 11 住家附近是否有公園或可以運動的場地.....	63
附表 11 住家附近是否有公園或可以運動的場地(續).....	64
附表 12 住家附近容不容易找尋可供運動之場地 .....	65
附表 12 住家附近容不容易找尋可供運動之場地(續).....	66
附表 13 有沒有運動的習慣.....	67
附表 13 有沒有運動的習慣(續).....	68
附表 14 平均一個禮拜運動幾天.....	69
附表 14 平均一個禮拜運動幾天(續).....	70
附表 15 知不知道想要擁有健康體能，每天至少運動 30 分鐘以上 .....	71

附表 15 知不知道想要擁有健康體能，每天至少運動 30 分鐘以上(續)....	72
附表 16 知不知道每次的運動時間可以累計.....	73
附表 16 知不知道每次的運動時間可以累計(續).....	74
附表 17 知不知道掌握健康減重飲食原則的方式(複選).....	75
附表 17 知不知道掌握健康減重飲食原則的方式(複選)(續).....	76
附表 18 知不知道如何掌握健康減重原則的方式(複選).....	77
附表 18 知不知道如何掌握健康減重原則的方式(複選)(續).....	78

## 壹、調查摘要

本次調查時間自 102 年 8 月 5 日至 8 月 16 日止，每日下午 18 時 30 分至 21 時 00 分，採電話訪問方式進行，針對臺中市 20 歲以上民眾進行抽樣訪問，共計完成有效樣本數 2,012 份，在 95%信賴水準下，最大抽樣誤差不超過正負 2.19%。調查摘要如下：

### 一、將近 8 成的民眾不知道身體質量指數(BMI)的理想範圍；近 4 成 7 的民眾覺得自己的體重很標準；近 6 成 1 的民眾會定期量體重；近 9 成的民眾知道可以透過飲食控制與規律運動達到健康減重成效。

在全體 2,012 位受訪者中，有 15.6%的民眾知道衛生部門規範的身體質量指數(BMI)理想範圍是「18-24」，而分別有 3.3%、1.0%、0.1%的民眾認為是「25-27」、「28-30」及「15-17」；另有 79.9%的民眾表示「不知道/拒答」。

有 46.6%的民眾覺得自己的體重很標準，40.4%的民眾認為自己太重了，7.1%認為自己太輕了；另有 6.0%表示不知道/拒答。

有 60.8%的民眾表示會定期量體重，38.5%的民眾表示沒有；另有 0.7%的民眾表示不知道/拒答。

有 90.0%的民眾知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效；8.8%的民眾表示不知道；另有 1.2%拒答。

### 二、有 7 成民眾不知道臺中市政府衛生局有提供減重相關諮詢服務；近 7 成 4 民眾不知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動；近 6 成民眾無法明確說出衛生局提供健康減重資訊的管道。

在是否知道衛生局有提供減重相關的諮詢服務方面，有 70.2%的民眾表示不知道衛生局有提供減重相關的諮詢服務，29.1%的民眾表示知道；另有 0.8%拒答。

而在是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動方面，有 73.5%的民眾不知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動，25.9%的民眾表示知道；

另有 0.5% 拒答。

而在得知衛生局提供的健康減重資訊的管道方面，有 14.5% 的民眾表示會從「衛生局健康減重資訊網、衛生所、社區體重測量站」得知健康減重資訊，再者分別有 14.4%、10.5%、3.3% 的民眾從衛生局健康減重資訊網、衛生所、社區體重測量站得知健康減重資訊；另有 59.8% 的民眾表示「不知道/拒答」。

### 三、有近 6 成 4 的民眾知道什麼是「每天蔬果 579」；6 成 6 民眾知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群；5 成 8 民眾知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群。

有 63.6% 的民眾知道「每天蔬果 579」是「學童每天應攝取 5 份蔬果、女性每天應攝取 7 份蔬果、男性每天應攝取 9 份蔬果」，僅回答「學童每天應攝取 5 份蔬果」(2.2%)、「女性每天應攝取 7 份蔬果」(0.9%)、「男性每天應攝取 9 份蔬果」(0.5%) 等單一原則的比率均較低；另有 33.7% 的民眾表示「不知道/拒答」。

有 66.3% 的民眾表示知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群，33.4% 的民眾表示不知道；另有 0.3% 拒答。

有 58.1% 的民眾表示知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群，41.6% 的民眾表示不知道；另有 0.3% 拒答。

### 四、近 8 成 8 的民眾住家附近有公園或可以運動的場地；近 8 成 3 的民眾表示容易在住家附近找尋可供運動之場地；有近 5 成 8 的民眾有運動習慣；有 3 成 7 有運動習慣的民眾表示一週會運動 5 天(含)以上。

在住家附近是否有公園或可以運動的場地方面，有 87.7% 的民眾住家附近有公園或可以運動的場地，11.7% 表示沒有；另有 0.6% 不知道/拒答。

在是否容易在住家附近找尋可供運動之場地方面，有 83.0% 的民眾表示容易(42.1% 非常容易、40.9% 容易)，1.4% 的民眾表示普通，13.7% 的民眾表示不容易(10.9% 不容易、2.8% 非常不容易)；另有 2.0% 不知道/

拒答。

在是否有運動習慣方面，有 58.4%的臺中市民表示有運動習慣，41.0%表示沒有；另有 0.6%不知道/拒答。

在每週的運動天數方面，有運動習慣的民眾中，以「一週運動 5 天(含)以上」的比率最高，佔了 37.2%，其次為「一週運動 2 天(含)以下」(27.6%)、「一週運動 3 天」(25.1%)、「一週運動 4 天」(8.6%)；另有 1.5%表示不知道/拒答。

**五、有 8 成 5 的民眾知道每天至少運動 30 分鐘以上可以維持健康體能；6 成的民眾不知道每次運動時間可以累計；9 成 5 的民眾知道如何掌握健康減重的飲食原則；8 成 3 的民眾知道如何掌握健康減重原則的運動方式。**

在每天至少運動 30 分鐘以上可以擁有健康體能方面，有 85.4%的民眾表示知道，14.2%的民眾表示不知道；另有 0.5%拒答。

在是否知道每次的運動時間可以累計方面，有 60.0%的民眾表示不知道，39.1%的民眾表示知道；另有 1.0%拒答。

在是否知道如何掌握健康減重飲食原則的方式，有 95.4%的民眾表示知道「少鹽、少糖、少油炸、多吃蔬菜、水果、多喝白開水、少喝含糖飲料」(以上皆是)是掌握健康減重的飲食方式，回答「多喝白開水、少喝含糖飲料」(1.2%)、「少糖、少鹽、少油炸」(1.1%)、「多吃蔬菜、水果」(0.8%)等單一原則的比率則較低；另有 2.6%表示不知道/拒答。

有 83.0%的民眾知道如何掌握健康減重原則的運動方式為「多走樓梯少搭電梯、每天運動 30 分鐘、天天量體重」，回答「多走樓梯少搭電梯」(7.4%)、「每天運動 30 分鐘」(6.6%)、「天天量體重」(0.5%)等單一原則的比率均較低；另有 8.1%表示不知道/拒答

## 貳、調查方法概述

### 一、調查目的

本調查的主要目的係為瞭解臺中市民對健康減重的觀念及運動狀況，以作為臺中市政府及相關單位未來推動政策的參考依據。

### 二、調查範圍

以臺中市地區為調查範圍。

### 三、調查對象

居住於臺中市，年滿 20 歲以上民眾為調查對象。

### 四、調查期間

民國 102 年 8 月 5 日至 16 日，電訪時間為每日 18：30 至 21：00。

### 五、調查項目

調查的內容主要為瞭解臺中市民對健康減重的觀念及運動狀況。將就以下主題進行調查：

1. 是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍。
2. 認為自己的體重是否標準。
3. 是否會定期測量體重。
4. 是否知道可透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效。
5. 是否知道衛生局有提供減重相關諮詢服務。
6. 是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動。
7. 是否可以從哪些管道得知衛生局提供的健康減重資訊。
8. 是否知道什麼是每天蔬果 579。
9. 是否知道為避免代謝症候群，男性健康腰圍不超過 90 公分
10. 是否知道為避免代謝症候群，女性健康腰圍不超過 80 公分
11. 住家附近是否有公園或可以運動的場地。

12. 住家附近是否容易找到可以運動的場地。
13. 是否有運動習慣。
14. 每週運動的天數。
15. 是否知道要擁有健康體能，每天至少要運動 30 分鐘以上。
16. 是否知道每次運動時間可以累計。
17. 是否知道如何掌握健康減重飲食原則的方式。
18. 是否知道如何掌握健康減重的方式。

## 六、調查方式

本調查使用玉瑪科技公司所研發的「電腦輔助電話訪問系統」(CATI)，結合訪員與電話系統進行訪問，透過 CATI 系統監聽、監看系統，可有效掌握訪問品質，避免訪員操作上所產生的非抽樣誤差，並可進行快速的資料分析工作。

## 七、樣本配置原則

### (一)以臺中市 20 歲以上的人口為抽樣母體

以本公司電訪系統內建之最新的中華電信住宅資料庫，抽出臺中市住宅電話號碼簿作為母體抽樣清冊，對於隨機抽出的電話號碼，再以尾數四位數隨機方式變更之，以涵蓋未登記的住宅電話，使所抽出的樣本更具有代表性。

### (二)採系統隨機抽樣，事後分層原理

完成樣本數以臺中市政府 102 年 7 月底人口統計資料為參考依據，以臺中市每一行政區為一分層，各層預計完成之樣本數係依照各行政區年滿 20 歲民眾人口比率決定。

## 八、調查接觸結果

本次調查共使用 18,110 個樣本(包含空號、無人接聽及傳真機等)，其中共接觸 5,234 個電話樣本(包含有人接聽之電話，包括拒訪、語言不通/外籍人士、非合格受訪者、公司行號(非住宅電話)等)，成功訪問之有效樣本則有 2,012 份。

表2-1 調查接觸結果

項目	次數	有接通電話 百分比(%)	總撥出電話 百分比(%)
完成訪問	2,012	38.4%	11.1%
拒訪_太忙沒時間	984	18.8%	5.4%
拒訪_對這個主題沒興趣或不清楚	704	13.5%	3.9%
拒訪_覺得被侵犯個人隱私反對電話調查	83	1.6%	0.5%
拒訪_已經受過類似訪問	4	0.1%	0.0%
中止訪問_資料中斷	4	0.1%	0.0%
中止訪問_非住宅電話	609	11.6%	3.4%
中止訪問_無合格受訪者	448	8.6%	2.5%
中止訪問_約訪電話	14	0.3%	0.1%
中止訪問_因受訪者生理/心理因素無法訪問	41	0.8%	0.2%
中止訪問_語言不通無法進行訪問	1	0.0%	0.0%
中止訪問_原因不明，甚麼都沒說就掛電話	330	6.3%	1.8%
小計	5,234	100.0%	28.9%

項目	次數	未接通電話 百分比(%)	總撥出電話 百分比(%)
無人接聽	4,874	37.9%	26.9%
空號	6,466	50.2%	35.7%
忙線	73	0.6%	0.4%
傳真機	1,051	8.2%	5.8%
住宅答錄機	29	0.2%	0.2%
非住宅電話	257	2.0%	1.4%
電話故障	92	0.7%	0.5%
暫停使用	31	0.2%	0.2%
勿干擾	3	0.0%	0.0%
小計	12,876	100.0%	71.1%
<b>合計</b>	<b>18,110</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100.0%。

## 九、統計分析方法

### (一)抽樣人數及抽樣誤差

本次調查完成有效樣本數 2,012 份，在 95%信賴水準下，最大抽樣誤差不超過±2.19%。

$$D = \pm z \times \sqrt{\frac{p \times q}{n} \times \frac{N - n}{N - 1}}$$
$$D = \pm 1.96 \times \sqrt{\frac{0.5 \times 0.5}{2,012} \times \frac{2,065,796 - 2,012}{2,065,796 - 1}}$$
$$D = \pm 2.19\%$$

D:誤差值 p×q:樣本最大標準誤 Z:信賴水準 N:母體數 n:樣本數

### (二)次數分配(Frequency)

藉由各題項之次數分配及百分比所呈現之數據，瞭解民眾對健康減重的觀念及運動狀況。

### (三)交叉分析及卡方檢定(Chi-Square Test)

以各項議題與基本資料的交叉表來分析不同屬性民眾的看法，選出與各項議題看法或評價之相關重要區隔變數，以期了解不同屬性的受訪者在相關問題方面是否具有差異性。交叉表並採用 Pearson 卡方檢定分析法，卡方檢定統計值(W)定義如下：

$$W = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}} \sim \chi^2((r-1)(c-1))，其中$$

$O_{ij}$  為第 i 列第 j 欄位之觀察次數，  
 $E_{ij}$  為第 i 列第 j 欄位之理論次數。

當卡方檢定統計值的 p-value 小於 5% 時，表示在 5% 的顯著水準下，兩變數之間是有達到統計上顯著的相關。

## 參、受訪者結構概況

### 一、樣本代表性檢定

為使調查結果得以充分反映母體結構，增加樣本的代表性及可靠性，以 102 年 7 月底臺中市人口統計資料進行卡方檢定方式(NPAR *Chi-square* Test)逐一檢視樣本年齡、性別及地區人口比率等分配與母體結構之間的差異檢定。檢定結果若發現樣本與母體結構產生顯著差異，則以加權方式處理，使樣本結構與母體產生一致。

加權方式採用「多變項反覆多重加權」(Raking)，對其年齡、性別及地區等變數加權，並檢定加權後與母體結構是否仍有顯著差異，若有顯著差異則進行第二次加權，重複加權步驟，直到檢定沒有差異為止。檢定結果如表 3-1 至表 3-3 所示。

表3-1 加權前後樣本代表性檢定-年齡

人口變項	母體		加權前樣本		加權後樣本		Chi-Square		
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	卡方檢定結果		
20-24	198,306	9.6%	114	5.7%	197	9.8%	DF 5 Valu 2.1031 Prob 1	與母體結構 一致	
25-34	443,980	21.5%	212	10.5%	437	21.7%			
35-44	434,782	21.0%	332	16.5%	405	20.1%			
45-54	425,104	20.6%	516	25.6%	400	19.9%			
55-64	315,724	15.3%	483	24.0%	311	15.5%			
65歲以上	247,900	12.0%	347	17.2%	254	12.6%			
拒答	-	-	8	0.4%	8	0.4%			
<b>合計</b>	<b>2,065,796</b>	<b>100.0%</b>	<b>2,012</b>	<b>100.0%</b>	<b>2,012</b>	<b>100.0%</b>			

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

表3-2 加權前後樣本代表性檢定-性別

人口變項	母體		加權前樣本		加權後樣本		Chi-Square		
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	卡方檢定結果		
男	1,010,010	48.9%	757	37.6%	979	48.7%	DF 1 Valu 0.0501 Prob 1	與母體結構 一致	
女	1,055,786	51.1%	1,255	62.4%	1,033	51.3%			
<b>合計</b>	<b>2,065,796</b>	<b>100.0%</b>	<b>2,012</b>	<b>100.0%</b>	<b>2,012</b>	<b>100.0%</b>			

表3-3 加權前後樣本代表性檢定-居住地區

人口 變項	母體		加權前樣本		加權後樣本		Chi-Square	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	卡方檢定結果	
中區	14,751	0.7%	13	0.6%	14	0.7%	DF 28 Valu 0.3809 Prob 1 與母體結構一致	
東區	59,602	2.9%	71	3.5%	58	2.9%		
西區	89,864	4.4%	66	3.3%	87	4.3%		
南區	90,945	4.4%	101	5.0%	89	4.4%		
北區	117,570	5.7%	124	6.2%	115	5.7%		
西屯區	160,436	7.8%	127	6.3%	156	7.8%		
南屯區	116,048	5.6%	91	4.5%	113	5.6%		
北屯區	195,263	9.5%	187	9.3%	189	9.4%		
豐原區	126,776	6.1%	143	7.1%	124	6.2%		
大里區	154,079	7.5%	117	5.8%	150	7.5%		
太平區	138,016	6.7%	122	6.1%	135	6.7%		
大甲區	59,235	2.9%	69	3.4%	58	2.9%		
和平區	8,591	0.4%	4	0.2%	7	0.3%		
清水區	66,409	3.2%	87	4.3%	65	3.2%		
梧棲區	42,388	2.1%	45	2.2%	42	2.1%		
沙鹿區	64,456	3.1%	69	3.4%	63	3.1%		
東勢區	42,076	2.0%	45	2.2%	41	2.0%		
新社區	20,099	1.0%	19	0.9%	20	1.0%		
神岡區	50,283	2.4%	61	3.0%	49	2.4%		
大雅區	68,441	3.3%	64	3.2%	67	3.3%		
潭子區	79,521	3.8%	84	4.2%	78	3.9%		
后里區	41,690	2.0%	45	2.2%	40	2.0%		
石岡區	12,476	0.6%	11	0.5%	12	0.6%		
外埔區	25,013	1.2%	22	1.1%	24	1.2%		
大安區	15,818	0.8%	10	0.5%	16	0.8%		
龍井區	57,193	2.8%	47	2.3%	56	2.8%		
大肚區	43,512	2.1%	44	2.2%	42	2.1%		
霧峰區	51,009	2.5%	63	3.1%	49	2.4%		
烏日區	54,236	2.6%	61	3.0%	53	2.6%		
<b>合計</b>	<b>2,065,796</b>	<b>100.0%</b>	<b>2,012</b>	<b>100.0%</b>	<b>2,012</b>	<b>100.0%</b>		

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

## 二、加權後樣本結構特性

調查結果依臺中市 20 歲以上性別、年齡及地區人口結構比率進行加權，加權後調查結果(受訪人數及百分比)因四捨五入之故，各選項受訪人數合計可能不等於該問項總回答人數，百分比合計可能不等於 100%。

### (一)居住地區

在居住地區方面，以北屯區的人口較多，占 9.4%；其次為西屯區(7.8%)、大里區(7.5%)、太平區(6.7%)、豐原區(6.2%)、北區(5.7%)、南屯區(5.6%)、南區(4.4%)、西區(4.3%)，其他行政區所佔的比率皆低於 4.0%。(詳表 3-4)

表3-4 受訪者居住地區分布(n=2,012)

地區	百分比
中區	0.7%
東區	2.9%
西區	4.3%
南區	4.4%
北區	5.7%
西屯區	7.8%
南屯區	5.6%
北屯區	9.4%
豐原區	6.2%
大里區	7.5%
太平區	6.7%
大甲區	2.9%
和平區	0.3%
清水區	3.2%
梧棲區	2.1%
沙鹿區	3.1%
東勢區	2.0%
新社區	1.0%
神岡區	2.4%
大雅區	3.3%
潭子區	3.9%
后里區	2.0%
石岡區	0.6%
外埔區	1.2%
大安區	0.8%
龍井區	2.8%
大肚區	2.1%
霧峰區	2.4%
烏日區	2.6%
<b>合計</b>	<b>100.0%</b>

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

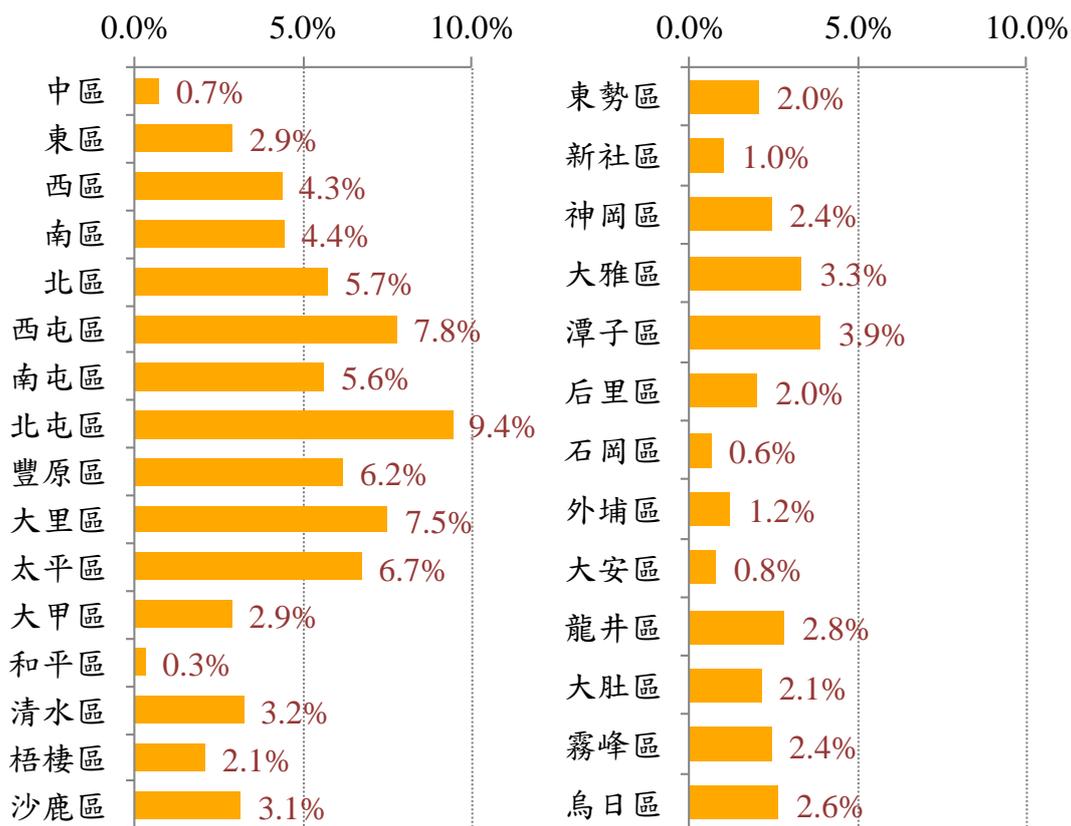


圖 3-1 受訪者居住地區分布

## (二)年齡

以受訪者年齡分布而言，以 25-34 歲之受訪者最多，占 21.7%；其次為 35-44 歲(20.1%)、45-54 歲(19.9%)、55-64 歲(15.5%)等；另有 0.4% 的民眾拒答。(詳表 3-5)

表3-5 受訪者年齡分布(n=2,012)

年齡	百分比
20-24歲	9.8%
25-34歲	21.7%
35-44歲	20.1%
45-54歲	19.9%
55-64歲	15.5%
65歲以上	12.6%
拒答	0.4%
合計	100.0%

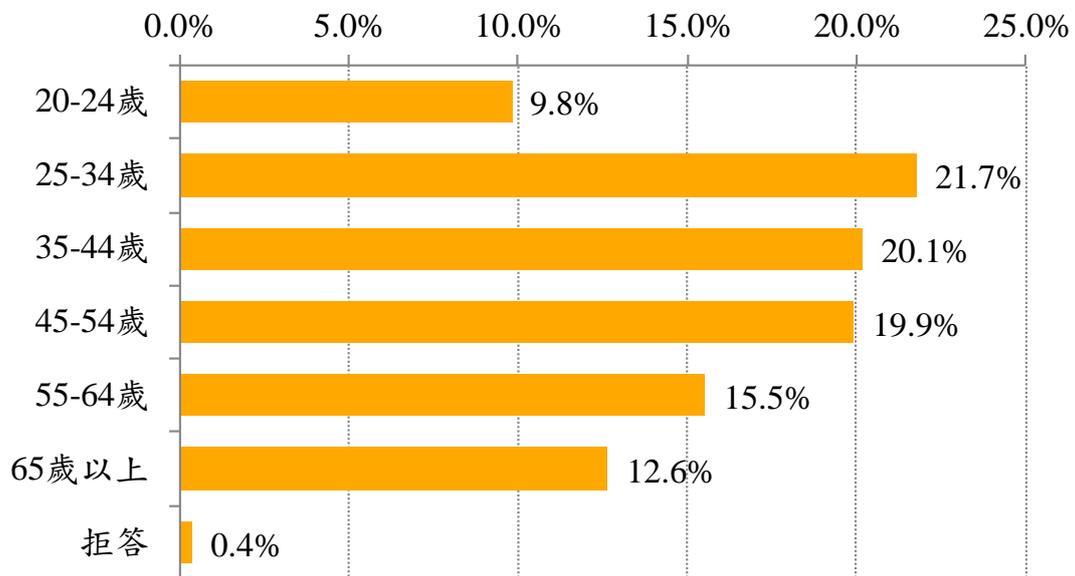


圖 3-2 受訪者年齡分布

### (三)教育程度

受訪者教育程度方面，以擁有大學學歷受訪者最多，占 29.5%；其次為高中(職)學歷(27.7%)、專科學歷(13.7%)、國小及以下學歷(11.8%)、國(初)中學歷(9.7%)等；另有 1.0%的受訪者未回答。(詳表 3-6)

表3-6 受訪者教育程度分布(n=2,012)

學歷	百分比
國小及以下	11.8%
國(初)中	9.7%
高中(職)	27.7%
專科	13.7%
大學	29.5%
研究所及以上	6.7%
未回答	1.0%
合計	100.0%

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

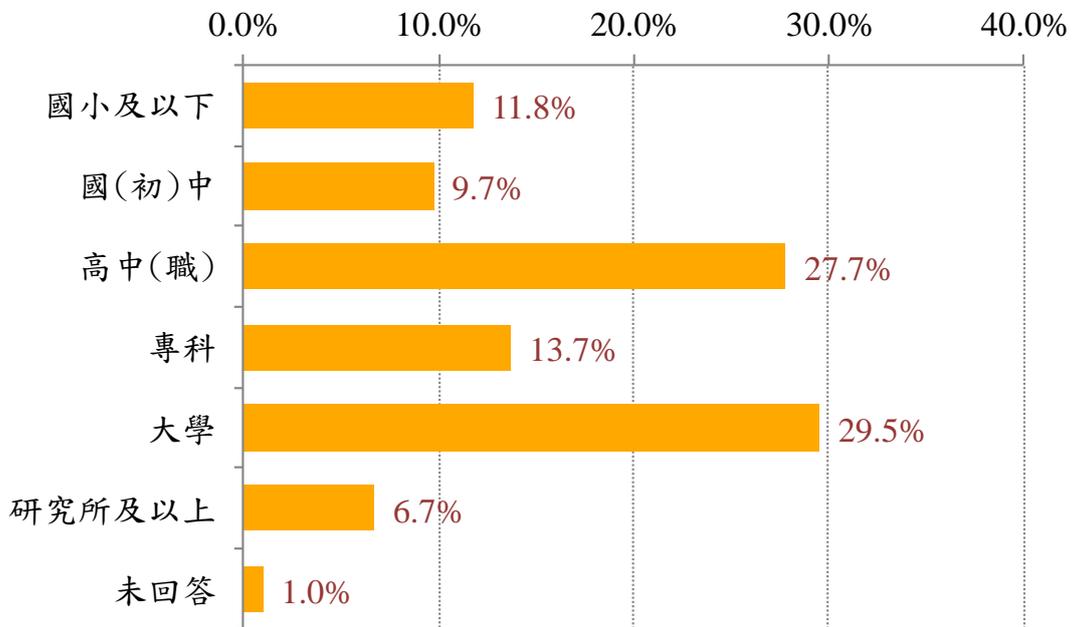


圖 3-3 受訪者教育程度分布

#### (四)職業

職業分布方面，職業身份以藍領工作者占的比率較高，約 22.9%；其次為白領工作者(18.6%)、家庭主婦(18.0%)、退休(9.2%)等；另有 0.8% 的受訪者拒答。(詳表 3-7)

表3-7 受訪者職業分布(n=2,012)

職業	百分比
白領	18.6%
藍領	22.9%
商店老闆/工商企業投資者	8.4%
專業技術人員	5.6%
自由業	3.1%
學生	7.1%
家庭主婦	18.0%
退休	9.2%
無業/待業	6.4%
拒答	0.8%
合計	100.0%

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

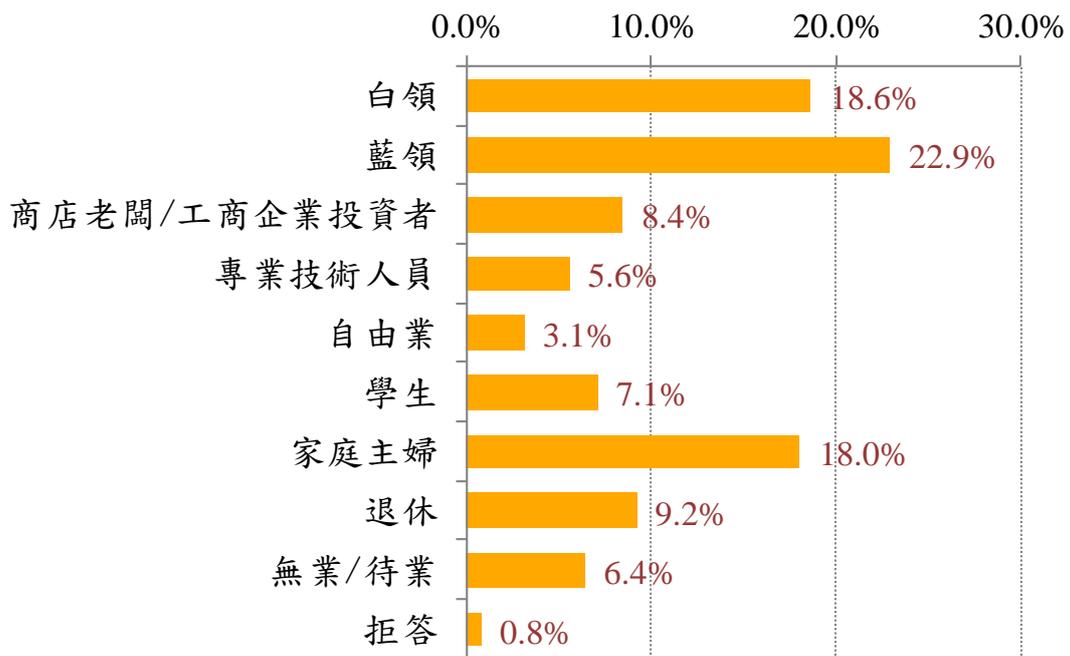


圖 3-4 受訪者職業分布

#### (五)性別

本次調查中，女性占整體之 51.3%，男性占 48.7%。(詳表 3-8)

表3-8 受訪者性別分布(n=2,012)

性別	百分比
男性	48.7%
女性	51.3%
合計	100.0%

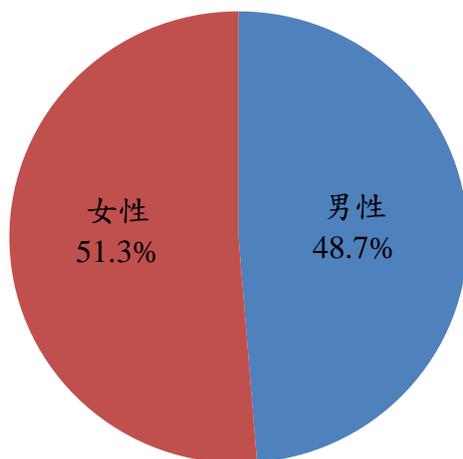


圖 3-5 受訪者性別分布

## 肆、調查結果分析

### 一、是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍

在全體 2,012 位受訪者中，有 15.6% 的民眾知道衛生部門規範的身體質量指數(BMI)理想範圍是「18-24」，而分別有 3.3%、1.0%、0.1% 的民眾認為是「25-27」、「28-30」及「15-17」；另有 79.9% 的民眾表示「不知道/拒答」。(詳表 4-1)

表4-1 是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍(n=2,012)

項目	百分比
BMI:15-17	0.1%
BMI:18-24	15.6%
BMI:25-27	3.3%
BMI:28-30	1.0%
不知道/拒答	79.9%
合計	100.0%

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

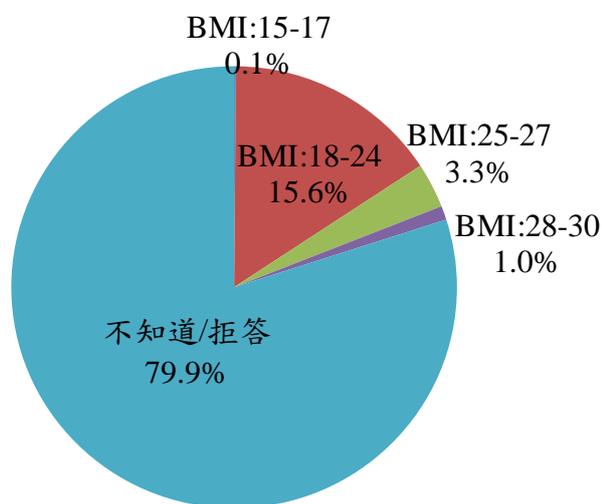


圖4-1 是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍

經卡方檢定後發現，民眾對是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍，會因地區別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因其組

內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

另外，不同性別受訪民眾在是否知道身體質量指數(BMI)的理想範圍未呈現顯著差異，但由交叉分析後發現，男性認為理想的身體質量指數(BMI)範圍在 18-24 的比率最多，占 16.2%，其略高於女性(15.1%)。(請參閱附表 1，P.43-44)

## 二、是否覺得自己的體重達到標準

調查顯示，有 46.6% 的民眾覺得自己的體重很標準，40.4% 認為自己太重了，7.1% 認為自己太輕了；另有約 6.0% 表示不知道/拒答。(詳表 4-2)

表4-2 是否覺得自己的體重達到標準(n=2,012)

項目	百分比
太輕了	7.1%
標準	46.6%
太重了	40.4%
不知道/拒答	6.0%
合計	100.0%

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

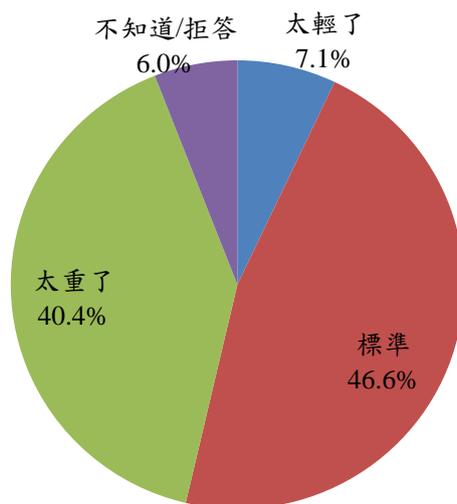


圖4-2 是否覺得自己的體重達到標準

經卡方檢定後發現，民眾對於自己的體重是否達到標準的認知，會因地區別、性別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因地區別變項的組內期望值小於5之細格比率超過25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表2，P.45-46)

性別：男性(9.2%)認為自己的體重太輕的比率高於女性(5.1%)，而女性(42.9%)認為自己體重太重的比率高於男性(37.7%)。

年齡：20-24歲民眾認為自己體重是標準的比率最高，占62.4%，而認為自己體重太重的族群集中在35-64歲民眾，其中以45-54歲、55-64歲民眾的比率最高，皆占48.1%。

教育程度：大學學歷者認為自己體重標準的比率最高，占52.7%，反觀國小及以下學歷者認為自己是標準體重的比率最低，占35.8%。

職業：學生認為自己體重是標準的比率最高，占60.3%，而專業技術人員認為自己體重過重的比率最高，占49.1%。

### 三、是否會定期測量體重

調查顯示，有60.8%的民眾表示會定期量體重，38.5%表示沒有；另有0.7%表示不知道/拒答。(詳表4-3)

表4-3 是否會定期測量體重(n=2,012)

項目	百分比
是	60.8%
否	38.5%
不知道/拒答	0.7%
合計	100.0%

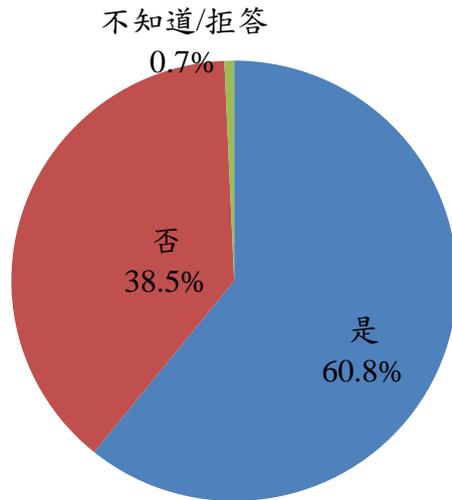


圖4-3 是否會定期測量體重

經卡方檢定後發現，是否會定期測量體重會因性別、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因教育程度、職業變項的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表 3，P.47-48)

性別：女性(64.7%)會定期測量體重的比率高於男性(56.7%)。

#### 四、是否知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效

調查顯示，有 90.0%的民眾知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效；8.8%表示不知道；另有 1.2%拒答。(詳表 4-4)

表4-4 是否知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效(n=2,012)

項目	百分比
知道	90.0%
不知道	8.8%
拒答	1.2%
合計	100.0%

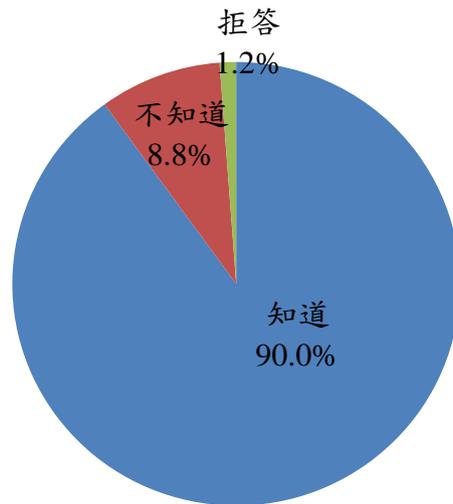


圖4-4 是否知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效

經卡方檢定後發現，透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效的知曉度，會因地區別、性別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因地區別、年齡、教育程度、職業變項的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表 4，P.49-50)

性別：女性(91.9%)知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效的比率高於男性(88.0%)。

### 五、是否知道衛生局有提供減重相關諮詢服務

調查顯示，約有 70.2%的民眾表示不知道衛生局有提供減重相關的諮詢服務，29.1%的民眾表示知道；另有 0.8%拒答。(詳表 4-5)

表4-5 是否知道衛生局有提供減重相關諮詢服務(n=2,012)

項目	百分比
知道	29.1%
不知道	70.2%
拒答	0.8%
合計	100.0%

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

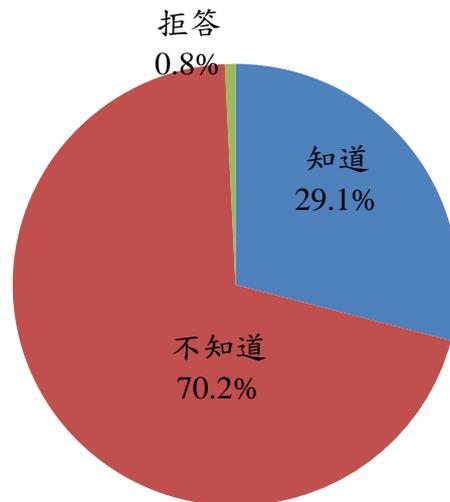


圖4-5 是否知道衛生局有提供減重相關諮詢服務

經卡方檢定後發現，對於衛生局有提供減重相關諮詢服務的知曉度，會因地區別、性別、年齡、教育程度的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因地區別、年齡、教育程度變項的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表 5，P.51-52)

性別：女性(32.6%)知道衛生局有提供減重相關諮詢服務的比率高於男性(25.3%)。

#### 六、是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動

調查顯示，有 73.5%的民眾不知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動，25.9%的民眾表示知道；另有 0.5%拒答。(詳表 4-6)

表4-6 是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動(n=2,012)

項目	百分比
知道	25.9%
不知道	73.5%
拒答	0.5%
合計	100.0%

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

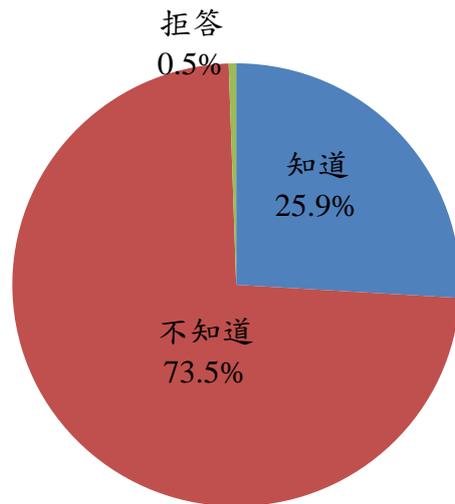


圖4-6 是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動

經卡方檢定後發現，對於臺中市政府衛生局有辦理減重活動的知曉度，會因性別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因年齡、教育程度、職業變項的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表 6，P.53-54)

性別：女性(30.1%)知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動的比率高於男性(21.6%)。

## 七、得知衛生局提供的健康減重資訊的管道

調查顯示，有 14.5%的民眾表示會從「衛生局健康減重資訊網、衛生所、社區體重測量站」得知衛生局提供的健康減重資訊，再者有 14.4%的民眾表示會從衛生局健康減重資訊網得知，10.5%的民眾表示會從衛生所得知，3.3%的民眾表示會從社區體重測量站得知；另有 59.8%的民眾表示「不知道/拒答」衛生局提供的健康減重資訊的管道。(詳表 4-7)

表4-7 得知衛生局提供的健康減重資訊的管道(n=2,012)

項目	百分比
衛生所	10.5%
衛生局健康減重資訊網	14.4%
社區體重測量站	3.3%
以上皆是	14.5%
不知道/拒答	59.8%
合計	102.5%

註：本題為複選題，百分比總和不為100%。

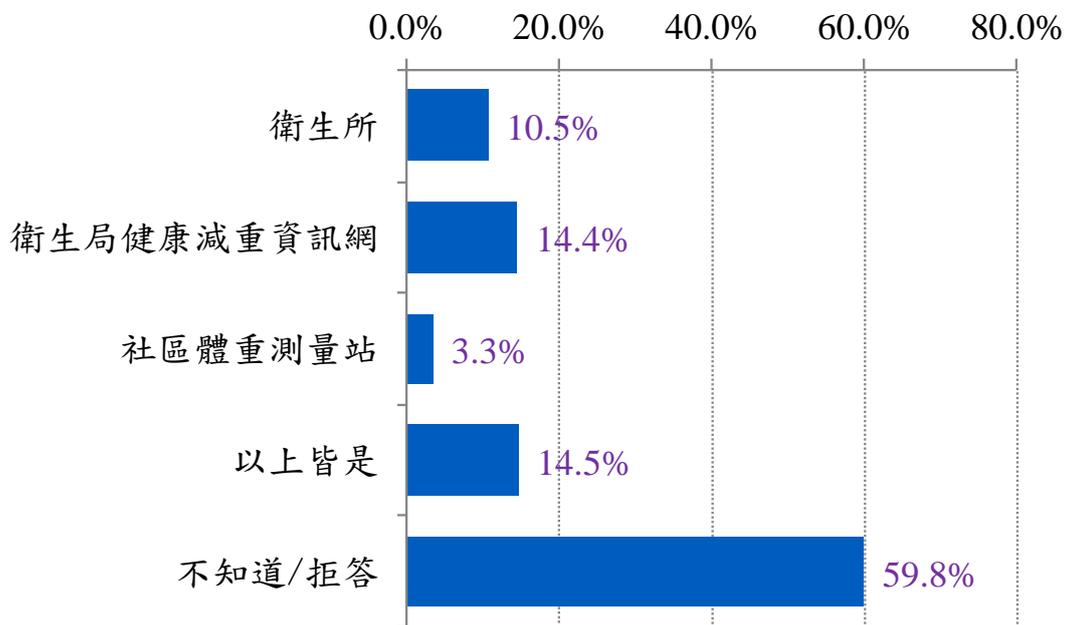


圖4-7 得知衛生局提供的健康減重資訊的管道

整體來說，女性(17.7%)知道可以透過衛生所、衛生局健康減重資訊網、社區體重測量站來得知衛生局提供的健康減重資訊比率皆高於男性(11.1%)。

本題為複選題，不作卡方檢定。(請參閱附表 7，P.55-56)

## 八、是否知道什麼是每天蔬果 579

調查顯示，有 63.6%的民眾知道什麼是「每天蔬果 579」(學童每天應攝取 5 份蔬果、女性每天應攝取 7 份蔬果、男性每天應攝取 9 份蔬果);另外僅回答「學童每天應攝取 5 份蔬果」(2.2%)、「女性每天應攝取 7 份蔬果」(0.9%)、「男性每

天應攝取 9 份蔬果」(0.5%)等單一原則的比率均較低；另有 33.7%表示「不知道/拒答」。(詳表 4-8)

表4-8 是否知道什麼是每天蔬果 579 (n=2,012)

項目	百分比
學童每天應攝取5份蔬果	2.2%
女性每天應攝取7份蔬果	0.9%
男性每天應攝取9份蔬果	0.5%
以上皆是	63.6%
不知道/拒答	33.7%
合計	100.8%

註：本題為複選題，百分比總和不為100%。

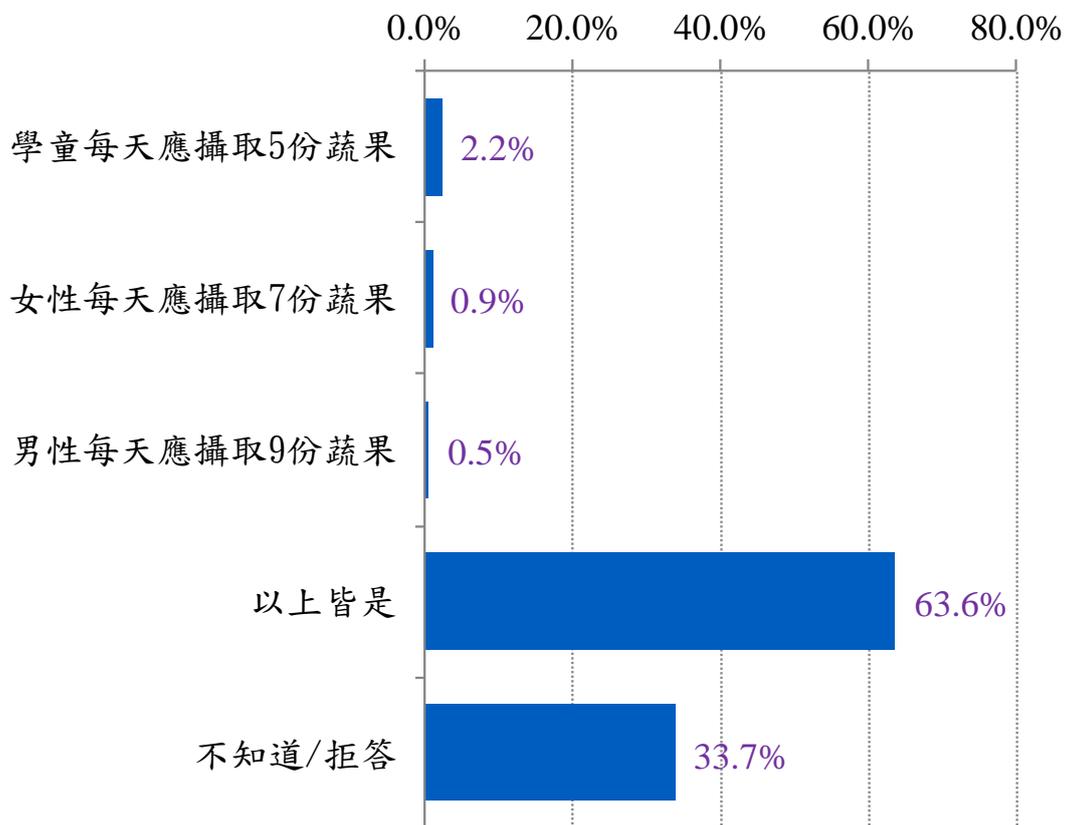


圖4-8 是否知道什麼是每天蔬果 579

整體來說，女性(70.2%)知道什麼是「每天蔬果 579」(學童每天應攝取 5 份

蔬果、女性每天應攝取 7 份蔬果、男性每天應攝取 9 份蔬果)的比率高於男性 (56.6%)

本題為複選題，不作卡方檢定。(請參閱附表 8，P.57-58)

### 九、是否知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群

調查顯示，有 66.3%的民眾知道「為避免代謝症候群，男性健康腰圍不超過 90 公分」，33.4%的民眾表示不知道；另有 0.3%拒答。(詳表 4-9)

表4-9 是否知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群(n=2,012)

項目	百分比
知道	66.3%
不知道	33.4%
拒答	0.3%
合計	100.0%

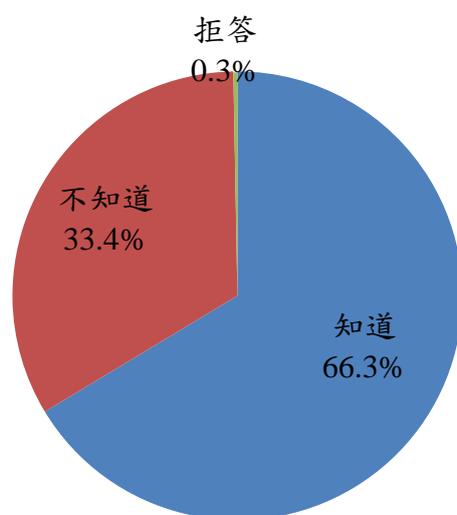


圖4-9 是否知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群

經卡方檢定後發現，民眾對於男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群知曉度，會因年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因其組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

另外，不同性別受訪民眾在男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群

知曉度未呈現顯著差異，但由交叉分析後發現，女性(68.2%)知道為避免代謝症候群，男性健康腰圍不超過 90 公分的比率高於男性(64.4%)。(請參閱附表 9，P.59-60)

#### 十、是否知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群

調查顯示，有 58.1%的民眾知道「為避免代謝症候群，女性健康腰圍不超過 80 公分」，41.6%的民眾表示不知道；另有 0.3%拒答。(詳表 4-10)

表4-10 是否知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群(n=2,012)

項目	百分比
知道	58.1%
不知道	41.6%
拒答	0.3%
合計	100.0%

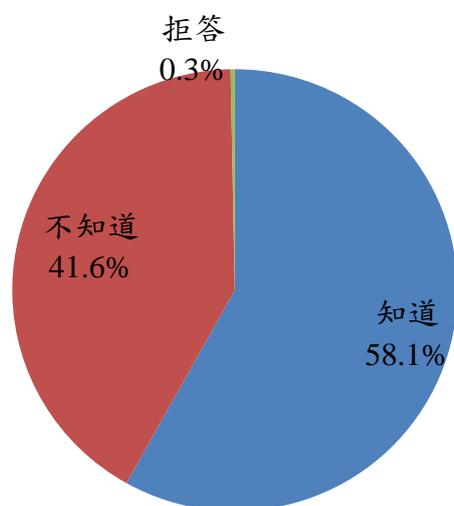


圖4-10 是否知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群

經卡方檢定後發現，民眾對女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群知曉度，會因地區別、性別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異 (P-value<0.05)，但因其組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

另由交叉分析發現：女性(68.2%)知道為避免代謝症候群，女性健康腰圍不超過 80 公分的比率高於男性(47.5%)。(請參閱附表 10，P.61-62)

### 十一、住家附近是否有公園或可以運動的場地

調查顯示，87.7%民眾的住家附近有公園或可以運動的場地，11.7%表示沒有；另有 0.6%不知道/拒答。(詳表 4-11)

表4-11 住家附近是否有公園或可以運動的場地(n=2,012)

項目	百分比
有	87.7%
沒有	11.7%
不知道/拒答	0.6%
合計	100.0%

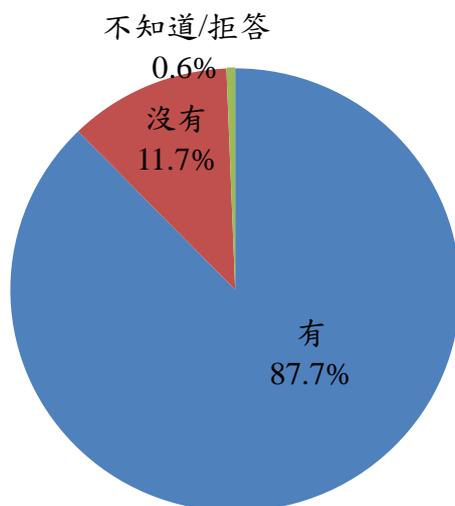


圖4-11 住家附近是否有公園或可以運動的場地

經卡方檢定後發現，民眾對於住家附近是否有公園或可以運動的場地知曉度，會因地區別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因其組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群知曉度結果僅具參考價值。

另外，不同性別受訪民眾在住家附近是否有公園或可以運動的場地知曉度未呈現顯著差異，但由交叉分析後發現，男性(87.9%)對於住家附近是否有公園或可以運動的場地知曉度的比率，其略高於女性(87.4%)。(請參閱附表 11，P.63-64)

## 十二、是否容易在住家附近找尋可供運動之場地

調查顯示，約有 83.0%的民眾表示容易在住家附近找尋可供運動之場地(42.1%非常容易、40.9%容易)，1.4%的民眾表示普通，13.7%的民眾表示不容易(10.9%不容易、2.8%非常不容易)；另有 2.0%不知道/拒答。(詳表 4-12)

表4-12 是否容易在住家附近找尋可供運動之場地(n=2,012)

項目	百分比	
非常容易	42.1%	83.0%
容易	40.9%	
普通	1.4%	
不容易	10.9%	13.7%
非常不容易	2.8%	
不知道/拒答	2.0%	
合計	100.0%	

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

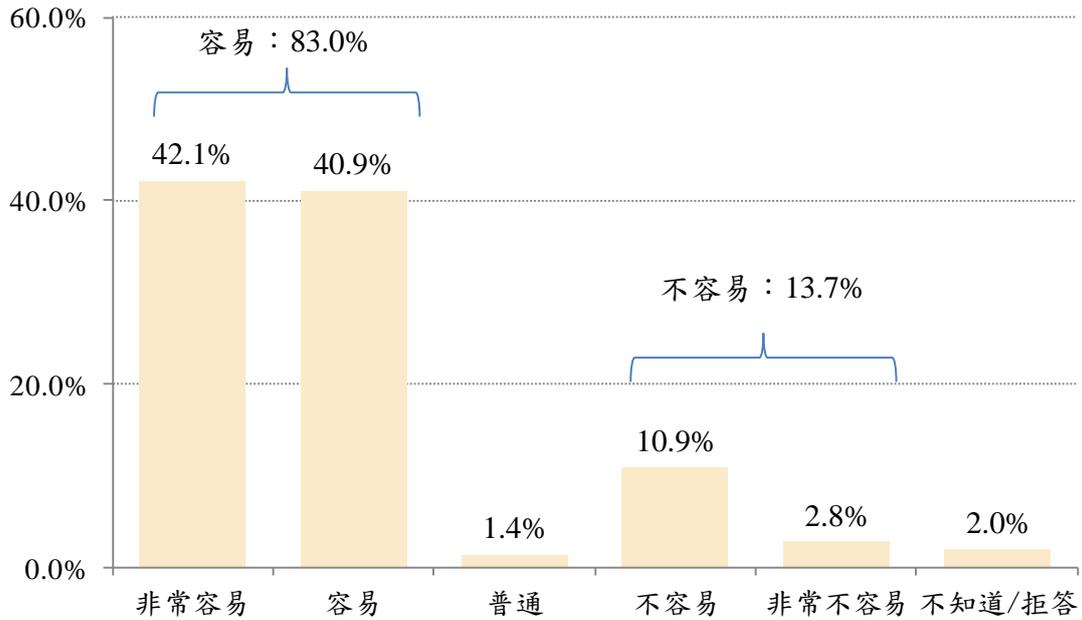


圖4-12 是否容易在住家附近找尋可供運動之場地

經卡方檢定後發現，民眾認為住家附近是否容易找尋可供運動之場地，會因地區別、年齡、教育程度的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因地區別、教育程度的組內期望值小於5之細格比率超過25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表12，P.65-66)

年齡：20-24歲的民眾認為住家附近容易找尋可供運動之場地的比率最高，占89.9%，反觀，25-34歲認為不容易找到的比率最高，占16.5%。

另經由交叉分析後發現，男性(83.2%)認為住家附近容易找尋可供運動之場地的比率高於女性(82.8%)。

### 十三、是否有運動的習慣

調查顯示，有58.4%的臺中市民表示有運動習慣，41.0%表示沒有；另有0.6%不知道/拒答。(詳表4-13)

表4-13 是否有運動的習慣(n=1,175)

項目	百分比
有	58.4%
沒有	41.0%
不知道/拒答	0.6%
合計	100.0%

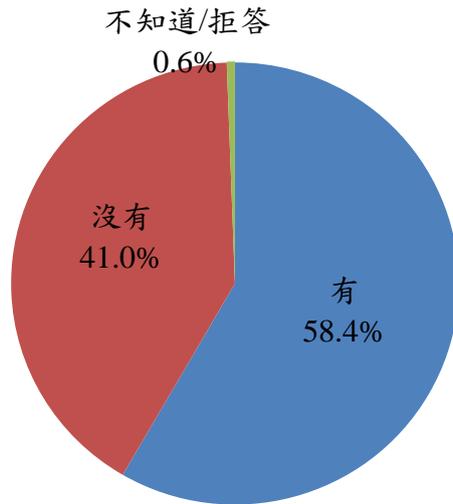


圖4-13 是否有運動的習慣

經卡方檢定後發現，有無運動習慣會因地區別、性別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因地區別、年齡、教育程度、職業變項的組內期望值小於5之細格比率超過25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表13，P.67-68)

性別：男性(62.9%)有運動習慣的比率高於女性(54.1%)。

#### 十四、平均一個禮拜運動幾天

調查顯示，在表示有運動習慣的民眾中，以「一週運動5天(含)以上」的比率最高，佔了37.2%，其次為「一週運動2天(含)以下」(27.6%)、「一週運動3天」(25.1%)、「一週運動4天」(8.6%)；另有1.5%不知道/拒答。(詳表4-14)

表4-14 平均一個禮拜運動幾天(n=1,175)

項目	百分比
5天(含)以上	37.2%
4天	8.6%
3天	25.1%
2天(含)以下	27.6%
不知道/拒答	1.5%
合計	100.0%

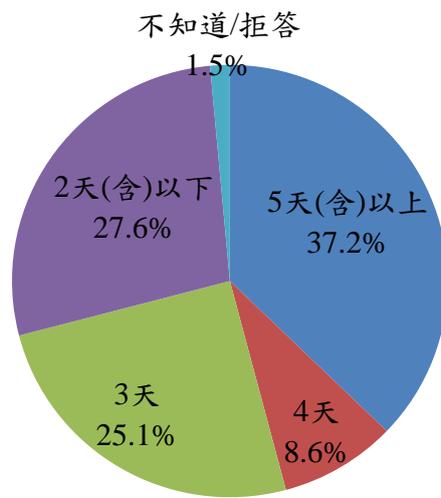


圖4-14 平均一個禮拜運動幾天

經卡方檢定後發現，民眾每週運動的天數會因性別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因地區別、年齡、教育程度、職業變項的組內期望值小於5之細格比率超過25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表14，P.69-70)

性別：女性民眾(40.2%)平均一個禮拜運動5天(含)以上的比率，高於男性民眾(34.5%)。

### 十五、是否知道每天至少運動30分鐘以上可以擁有健康體能

調查顯示，有85.4%的民眾表示知道每天至少運動30分鐘以上可以擁有健康體能，14.2%表示不知道；另有0.5%拒答。(詳表4-15)

表4-15 是否知道每天至少運動 30 分鐘以上可以擁有健康體能(n=2,012)

項目	百分比
知道	85.4%
不知道	14.2%
拒答	0.5%
合計	100.0%

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

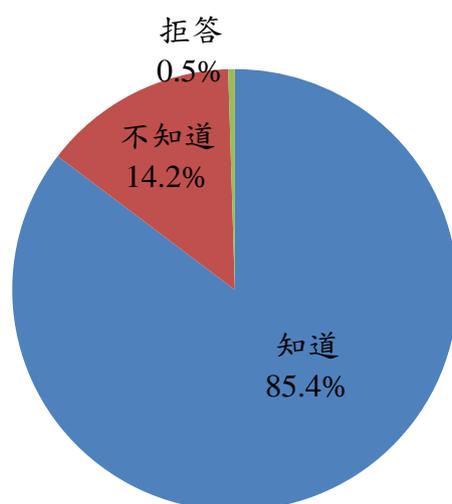


圖4-15 是否知道每天至少運動 30 分鐘以上可以擁有健康體能

經卡方檢定後發現，想要擁有健康體能每天至少運動 30 分鐘以上知曉度會因性別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異，但因年齡、教育程度、職業變項的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表 15，P.71-72)

性別：女性(88.8%)知道想要擁有健康體能每天至少運動 30 分鐘以上的比率高於男性(81.7%)。

#### 十六、是否知道每次的運動時間可以累計

調查顯示，約有 60.0%的民眾不知道每次的運動時間可以累計，39.1%表示知道；另有 1.0%拒答。(詳表 4-16)

表4-16 是否知道每次的運動時間可以累計(n=2,012)

項目	百分比
知道	39.1%
不知道	60.0%
拒答	1.0%
合計	100.0%

註：因四捨五入之關係，百分比總和可能不為100%。

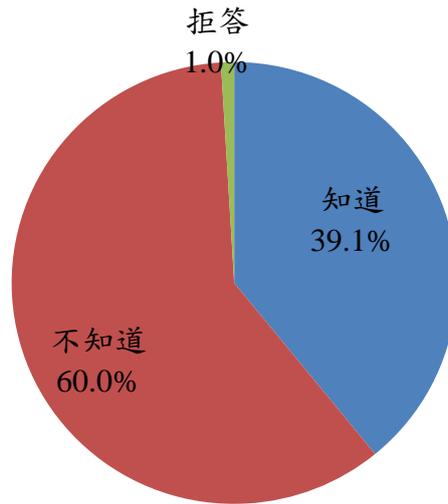


圖4-16 是否知道每次的運動時間可以累計

經卡方檢定後發現，每次的運動時間可以累計的知曉度會因地區別、性別、年齡、教育程度、職業的不同而有顯著差異(P-value<0.05)，但因地區別、年齡、職業變項的組內期望值小於5之細格比率超過25%，檢定結果僅具參考價值。(請參閱附表16，P.72-73)

性別：女性(43.3%)知道每次的運動時間可以累計的比率高於男性(34.7%)。

教育程度：研究所及以上學歷者知道每次的運動時間可以累計的比率最高，占50.0%，反觀，國小及以下學歷者不知道的比率最高，占72.8%。

### 十七、是否知道如何掌握健康減重飲食原則的方式

調查顯示，95.4%的民眾表示「少鹽、少糖、少油炸」、「多吃蔬菜、水果」、「多喝白開水、少喝含糖飲料」(以上皆是)是掌握健康減重的飲食方式，回答「多喝白開水、少喝含糖飲料」(1.2%)、「少糖、少鹽、少油炸」(1.1%)、「多吃蔬菜、水果」(0.8%)等單一原則的比率則較低；另有2.6%表示不知道/拒答。(詳表4-17)

表4-17 是否知道如何掌握健康減重飲食原則的方式(n=2,012)

項目	百分比
少鹽、少糖、少油炸	1.1%
多吃蔬菜、水果	0.8%
多喝白開水、少喝含糖飲料	1.2%
以上皆是	95.4%
不知道/拒答	2.6%
合計	101.1%

註：本題為複選題，百分比總和不為100%。

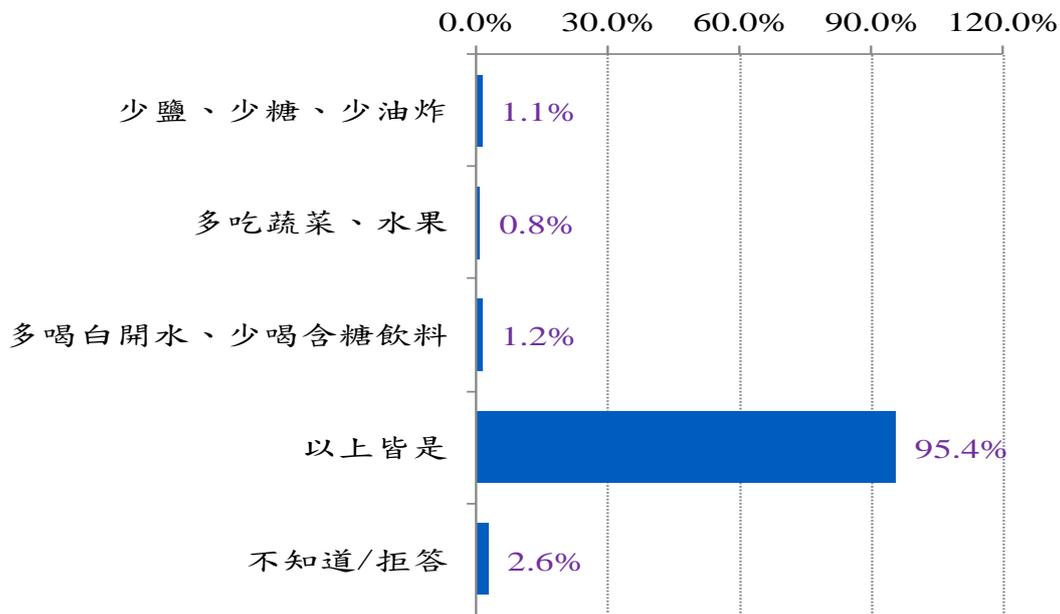


圖4-17 是否知道如何掌握健康減重飲食原則的方式

整體來說，女性(96.9%)表示「少糖、少鹽、少油炸」、「多吃蔬菜、水果」、「多喝白開水、少喝含糖飲料」(以上皆是)的比率皆高於男性(93.8%)。

本題為複選題，不作卡方檢定。(請參閱附表 17，P.75-76)

#### 十八、是否知道如何掌握健康減重原則的運動方式

調查顯示，有 83.0%的民眾知道「多走樓梯少搭電梯、每天運動 30 分鐘、天天量體重」(以上皆是)是掌握健康減重原則的運動方式，回答「多走樓梯少搭電梯」(7.4%)、「每天運動 30 分鐘」(6.6%)、「天天量體重」(0.5%)等單一原則的比率均較低；另有 8.1%表示不知道/拒答。(詳表 4-18)

表4-18 是否知道如何掌握健康減重原則的運動方式(n=2,012)

項目	百分比
多走樓梯少搭電梯	7.4%
每天運動30分鐘	6.6%
天天量體重	0.5%
以上皆是	83.0%
不知道/拒答	8.1%
合計	105.6%

註：本題為複選題，百分比總和不為100%。

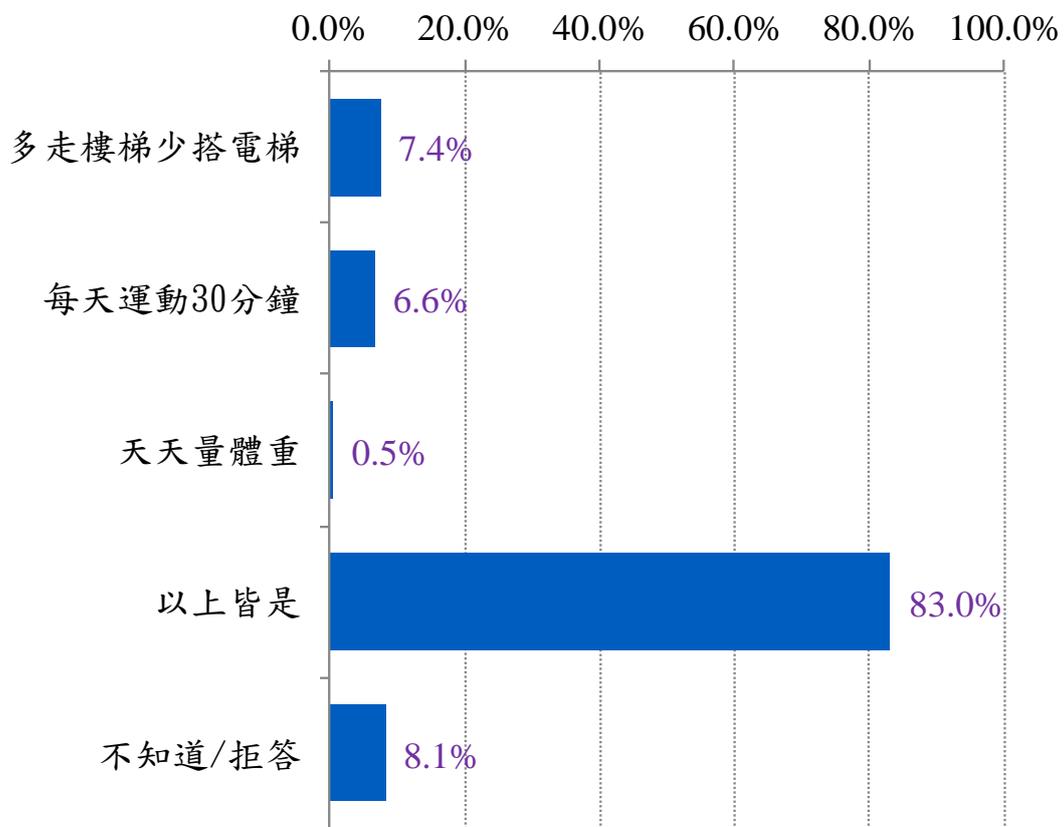


圖4-18 是否知道如何掌握健康減重原則的運動方式

整體來說，女性(84.9%)表示「多走樓梯少搭電梯、每天運動 30 分鐘、天天量體重」(以上皆是)的比率皆高於男性(81.0%)。

本題為複選題，不作卡方檢定。(請參閱附表 18，P.77-78)

## 伍、結論與建議

### 一、結論

**(一) 僅 15.6%的市民知道身體質量指數(BMI)的理想範圍是 18-24；有 46.6%的市民覺得自己體重有達標準**

調查顯示，本市僅有 15.6 的民眾知道個人身體質量指數(BMI)的理想範圍是 18-24，而分別有 3.3%、1.0%、0.1%的民眾認為是「25-27」、「28-30」及「15-17」；另有 79.9%的民眾表示不知道/拒答；在標準體重認知方面，有 46.6%的民眾覺得自己體重有達標準，40.4%的民眾覺得自己的體重太重；其中以女性、45-64 歲、國(初)中學歷者、職業為專業技術人員者認為自己體重太重的比率較高。

**(二) 有 60.8%的民眾會定期量體重；有 90.0%的市民知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效**

有 60.8%的民眾表示會定期量體重，38.5%的民眾表示不會；其中以女性會定期測量體重的比率較男性高。透過飲食控制及規律運動來達到健康減重成效方面，有 90.0%的民眾表示知道，8.8%的民眾表示不知道；其中以男性不知道的比率較女性高。

**(三) 有 29.1%的市民知道臺中市政府衛生局提供的減重相關諮詢服務；有 25.9%的市民知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動；有 14.5%的市民知道可從衛生局健康減重資訊網、衛生所及社區體重測量站等管道獲得資訊**

雖然民眾對自身的體重變化關心，但卻有 70.2%的民眾不知道臺中市政府衛生局有提供減重相關諮詢服務，僅 29.1%的民眾表示知道；其中以男性不知道的比率較女性高。進一步詢問是否知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動，則有 73.5%的民眾不知道衛生局有辦理減重活動，僅 25.9%的民眾表示知道；其中以男性不知道的比率較女性高。

在民眾獲得衛生局所提供的健康減重資訊管道方面，以知道可從衛生所、衛生局健康減重資訊網及社區體重測量站獲得資訊(14.5%)的比率較高；其次為知道可從衛生局健康減重資訊網(14.4%)獲得資訊、接著依序為衛生所(10.5%)、社區體重測量站(3.3%)；另有 59.8%的民眾「不知道/拒答」。

**(四) 有 63.6%的市民知道什麼是「每天蔬果 579」**

針對「每天蔬果 579」的常識，本市有 63.6%的民眾知道「每天蔬果 579」是學童每天應攝取 5 份蔬果、女性每天應攝取 7 份蔬果、男性每天應攝取 9 份蔬果，有 2.2%的民眾知道學童每天應攝取 5 份蔬果，0.9%的民眾僅知道女性每天應攝取 7 份蔬果，0.5%的民眾僅知道男性每天應攝取 9 份蔬果；另 33.7%的民眾表示不知道/拒答。

**(五) 分別有 66.3%及 58.1%的市民知道男性健康腰圍不超過 90 公分及女性健康腰圍不超過 80 公分可以避免代謝症候群**

有 66.3%的民眾知道男性健康腰圍不超過 90 公分可避免代謝症候群，33.4%的民眾表示不知道。58.1%的民眾知道女性健康腰圍不超過 80 公分可避免代謝症候群，41.6%的民眾表示不知道，顯見在民眾在如何避免罹患代謝症候群的知識仍有提升空間。

**(六) 有 87.7%的市民住家附近有公園或可以運動的場地；有 83.0%的市民容易在住家附近尋找可供運動的場地**

在臺中市政府提供的運動場地方面，有 87.7%的民眾住家附近有公園或可以運動的場地，11.7%的民眾表示沒有。在運動場地尋找的容易度方面，有 83.0%的民眾表示容易(含 42.1%非常容易、40.9%容易)在住家附近找尋可供運動之場地，13.7%的民眾表示不容易(含 10.9%不容易、2.8%非常不容易)；其中以男性、25-34 歲的民眾表示不容易找到運動場地的比率較高。

**(七) 有 58.4%的市民有運動習慣，37.2%的市民平均一週運動 5 天(含)以上**

雖然市府提供的運動環境很充足，但僅有 58.4%的民眾有運動習慣，41.0%的民眾沒有運動習慣；其中以男性有運動習慣的比率較女性高。進一步詢問有運動習慣的民眾，有 37.2%的民眾平均一週會運動 5 天(含)以上，其次為 2 天(含)以下(27.6%)、3 天(25.1%)、4 天(8.6%)；其中以女性民眾表示平均一個禮拜運動五天以上的比率較高。

**(八) 有 85.4%的市民知道每天至少運動 30 分鐘以上可維持健康體能；僅有 39.1%的市民知道每次運動時間可累計**

有 85.4%的民眾表示知道每天至少運動 30 分鐘以上可維持健康體能，14.2%的民眾表示不知道；其中以男性不知道的比率較女性高。另僅有 39.1%的民眾表示知道每次運動時間可以累計，60.0%的民眾表示不知道；其中以男性、國小及以下學歷者不知道的比率較高。

(九) 有 95.4%的市民知道可以透過「少鹽、少糖、少油炸」、「多吃蔬菜、水果」、「多喝白開水、少喝含糖飲料」的方式，來掌握健康減重飲食原則；有 83.0%的市民知道可以透過「多走樓梯、少搭電梯」、「每天運動 30 分鐘」、「天天量體重」的方式，來掌握健康減重運動原則

掌握健康減重飲食方面，有 95.4%的民眾知道可透過「少鹽、少糖、少油炸」、「多吃蔬菜、水果」、「多喝白開水、少喝含糖飲料」的方式來掌握健康減重飲食原則，而回答「多喝白開水、少喝含糖飲料」(1.2%)、「少糖、少鹽、少油炸」(1.1%)、「多吃蔬菜、水果」(0.8%)等單一原則的比率則較低；另有 2.6%的民眾表示不知道/拒答。

掌握健康減重運動方面，有 83.0%的民眾知道可透過「多走樓梯、少搭電梯」、「每天運動 30 分鐘」、「天天量體重」的方式，來掌握健康減重運動原則，而回答「多走樓梯少搭電梯」(7.4%)、「每天運動 30 分鐘」(6.6%)、「天天量體重」(0.5%)等單一原則的比率均較低；另有 8.1%表示不知道/拒答。

## 二、建議

### (一)健康從飲食管理著手，量身打造臺中市民的健康管理師

1. 健康飲食是人類維持生命的基本條件，而要有健康的體魄，良好的飲食習慣與適當的運動是不可或缺的。然而，本次調查結果顯示，民眾在健康飲食原則「少鹽、少糖、少油炸」、「多吃蔬菜、水果」、「多喝白開水、少喝含糖飲料」雖具有高度認知，卻缺乏自身健康飲食的認知與實踐。因此如何能輔導民眾做好自身的健康飲食管理，為未來相關單位在推動市民健康管理重點。目前相關單位在健康推動的角色，有如新興產業的健康管理師，提供市民健康諮詢與指導，並照顧市民健康，若欲達到更有效推動市民健康飲食的目標，應深入瞭解民眾對於健康飲食的訴求，為民眾量身打造專屬的個人健康管理師，提供民眾最專業的健康飲食建議。
2. 為臺中市民民眾量身定制的健康服務專線，由專業健康管理師為民眾解說健康飲食應注意事項、給予專業建議，並說明健康飲食的疑問與常識。

3. 推廣網路健康服務的臺中市政府衛生局健康減重資訊網或市民健康生活照護服務網站等，讓民眾可享有個人專屬的遠距健康照護服務；或透過社群網站提供（Facebook、twitter）民眾健康資訊、推行健康飲食地圖等。
4. 目前智慧型手機及平板電腦日漸風行的情況下，臺中市政府推出許多 APPS 行動應用服務，建議可對於臺中市政府健康管理相關資訊，推出手機 APP 的服務或小工具；或加強推廣行政院衛生福利部國民健康署所發行之「健康體重管理 APP」，來提供民眾 BMI 計算、健康電子書、建議消耗熱量、低卡熱量食譜、健康操影片等多種健康資訊。

## **(二)加強民眾外出運動的意願**

從調查發現，臺中市民眾在運動設施的規劃方面讓民眾覺得非常充足，在住家附近也非常容易找到運動的場地。但如何能讓民眾願意踏出家門出來運動，係未來施政推動的重點。建議市政府及相關的工作團隊可參考近來廣受國人喜愛的夜跑活動，推動全民運動風氣來響應政府提倡的健康減重運動，除可鍛鍊市民強健體魄增進體能，養成市民持續的運動習慣，亦有助於提昇市民運動風氣，增加民眾出門運動的意願。

從教育部體育署(前行政院體委會)所進行的 101 年運動城市調查結果可發現，臺中市運動人口已呈逐年增加之勢，101 年更在六都(含準直轄市桃園縣)中名列第二名，由此顯見了臺中市政府在推動市民運動方面的努力。建議未來可朝著幫助市民培養長期規律的運動習慣方面來努力。

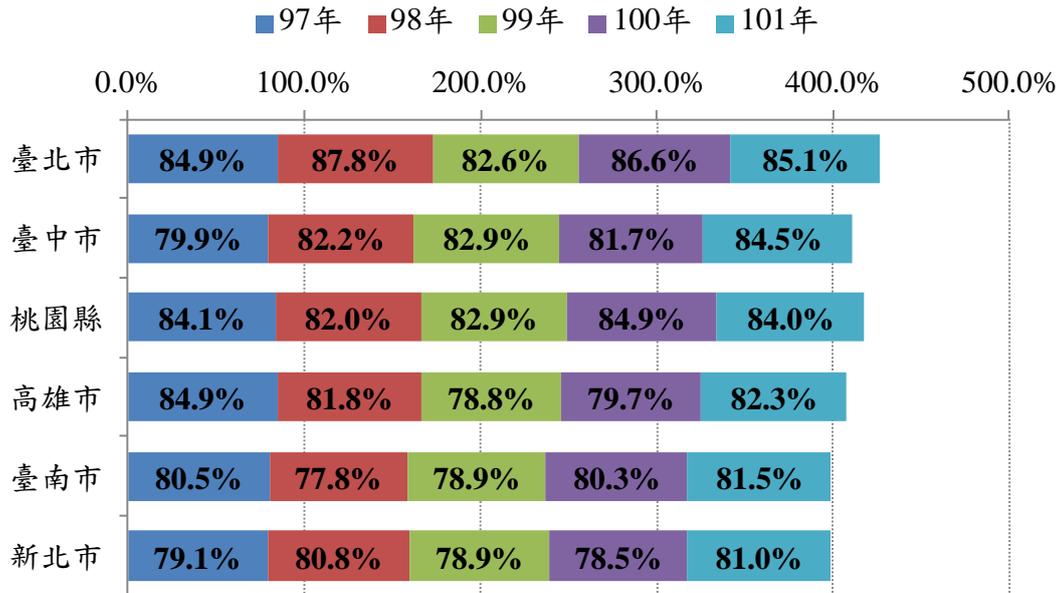


圖5-1 六都(含準直轄市桃園縣)運動人口比率

### (三)加強市民的健康認知，建構健康臺中城市

臺中市為著名的文化城，擁有推動「健康城市」的最佳條件，具備運動休閒功能與綠美城市景觀，將締造臺中市成為文化、藝術、休閒與環保兼具的健康城市。為使臺中市能達到全民健康的目標，未來相關團隊再推廣上需更積極培育市民的健康觀念，善用現有的多項休閒設施、公園綠地、綠蔭步道、休閒活動中心等，於現有的休閒空間辦理健康生活講座、提倡健康生活美學運動、幸福樂活、健康飲食與健康運動等，為臺中市民打造健康生活的空間。

並且藉由臺中市豐富且多元的活動配合健康宣導，結合社區及校園進行健康教育推廣，以鼓勵市民參與並支持健康活動，培養市民健康的生活型態；由政府與民間的從上到下及由下而上的合作精神，積極提倡發展具有健康、活力、安全、快樂、關懷、便利、潔淨、舒適、文化、創意、友善等特色之城市。

健康城市的推廣，不僅可推行於民眾的生活週遭，應配合知識教育的宣導、重視地方的聲音及行動力、強化臺中市文化發展及行銷地方特色，確保都市發展時的永續經營，並保護市民的健康及環境品質，並可與其他健康城市結盟，增進相互支持以及資源、知識、訊息及經驗的分享，與市民共同規劃臺中市健康城市的願景，將臺中市健康城市的理念深植市民生活中，創造穩定及持續發展之健康城市。

## 附錄一 交叉分析表

1.統計表中關聯性分析採「卡方檢定」(Pearson 的 Chi-square Test)。

\*表示  $P < 0.05$ ，即在 95%的信心水準下，基本問題與題目問項為顯著差異。

\*\*表示  $P < 0.01$ ，即在 99%的信心水準下，基本問題與題目問項為顯著差異。

\*\*\*表示  $P < 0.001$ ，即在 99.9%的信心水準下，基本問題與題目問項為顯著差異。

2.統計表中所列之樣本數與百分比為加權推估後之數據。

3.因四捨五入關係，百分比加總可能不等於 100.0%。

附表 1 身體質量指數(BMI)的理想範圍是多少

單位：%(n=2,012)

	合計	15-17	18-24	25-27	28-30	不知道 /拒答	
<b>總計</b>	100.0	0.1	15.6	3.3	1.0	79.9	
<b>地區別</b>	a						
中區	100.0	0.0	5.4	0.0	0.0	94.6	$\chi^2=139.309$ p-value=0.041
東區	100.0	2.5	11.9	0.0	5.5	80.1	
西區	100.0	0.0	20.9	0.0	0.0	79.1	
南區	100.0	0.6	23.2	4.2	0.0	71.9	
北區	100.0	0.5	19.1	3.8	3.1	73.6	
西屯區	100.0	0.0	17.2	4.6	1.3	76.9	
南屯區	100.0	0.0	15.1	3.4	0.9	80.6	
北屯區	100.0	0.0	15.3	8.0	1.5	75.2	
豐原區	100.0	0.0	19.0	1.5	0.0	79.5	
大里區	100.0	0.0	14.7	1.9	0.0	83.4	
太平區	100.0	0.0	23.4	4.6	1.9	70.1	
大甲區	100.0	0.0	6.9	2.9	0.7	89.5	
和平區	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	
清水區	100.0	0.0	5.7	0.8	1.3	92.2	
梧棲區	100.0	0.0	16.8	0.0	0.0	83.2	
沙鹿區	100.0	0.0	12.3	6.2	0.0	81.5	
東勢區	100.0	0.0	4.0	7.8	0.0	88.1	
新社區	100.0	0.0	12.9	0.0	0.0	87.1	
神岡區	100.0	0.0	23.6	2.7	0.0	73.7	
大雅區	100.0	0.0	10.3	4.8	0.0	84.9	
潭子區	100.0	0.0	11.7	6.2	0.0	82.0	
后里區	100.0	0.0	10.7	0.0	1.2	88.2	
石岡區	100.0	0.0	0.0	0.0	11.4	88.6	
外埔區	100.0	0.0	12.0	0.0	0.0	88.0	
大安區	100.0	0.0	17.9	0.0	0.0	82.1	
龍井區	100.0	0.0	9.4	0.0	1.5	89.0	
大肚區	100.0	0.0	15.1	2.1	0.0	82.8	
霧峰區	100.0	0.0	20.7	1.0	2.5	75.8	
烏日區	100.0	0.0	18.6	1.7	0.0	79.7	
<b>性別</b>							
男性	100.0	0.0	16.2	3.5	1.0	79.2	$\chi^2= 3.839$ p-value=0.428
女性	100.0	0.2	15.1	3.0	1.0	80.6	

註：a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 1 身體質量指數(BMI)的理想範圍是多少(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	15-17	18-24	25-27	28-30	不知道 /拒答	
<b>總計</b>	100.0	0.1	15.6	3.3	1.0	79.9	
<b>年齡</b>	a						
20-24 歲	100.0	0.0	37.5	1.6	0.0	60.9	$\chi^2=164.357$ p-value=0.000
25-34 歲	100.0	0.0	22.6	4.2	1.1	72.2	
35-44 歲	100.0	0.2	11.7	4.2	1.4	82.5	
45-54 歲	100.0	0.3	13.8	5.4	1.6	79.0	
55-64 歲	100.0	0.0	9.9	1.4	1.1	87.6	
65 歲以上	100.0	0.2	2.9	0.8	0.2	95.9	
拒答	100.0	0.0	11.1	0.0	0.0	88.9	
<b>教育程度</b>	a						
國小及以下	100.0	0.0	0.2	0.3	0.0	99.5	$\chi^2=259.094$ p-value=0.000
國(初)中	100.0	0.0	4.8	0.6	1.1	93.6	
高中(職)	100.0	0.3	7.9	3.3	1.3	87.3	
專科	100.0	0.0	14.8	4.7	0.6	80.0	
大學	100.0	0.1	28.0	3.8	1.1	67.0	
研究所及以上	100.0	0.4	38.8	8.0	2.3	50.5	
未回答	100.0	0.0	7.7	0.0	0.0	92.3	
<b>職業</b>	a						
白領	100.0	0.1	23.1	5.9	1.0	69.9	$\chi^2=161.397$ p-value=0.000
藍領	100.0	0.0	8.6	2.7	0.8	87.9	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	0.0	8.1	1.8	2.0	88.1	
專業技術人員	100.0	1.3	30.4	6.4	2.4	59.5	
自由業	100.0	0.0	17.5	5.1	0.0	77.3	
學生	100.0	0.0	35.5	2.8	1.8	60.0	
家庭主婦	100.0	0.0	9.8	2.6	0.9	86.7	
退休	100.0	0.0	9.1	1.3	0.5	89.0	
無業/待業	100.0	0.4	19.3	2.0	0.0	78.3	
拒答	100.0	0.0	14.1	0.0	0.0	85.9	

註：a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 2 覺得自己的體重是否標準

單位：%(n=2,012)

	合計	太輕了	標準	太重了	不知道 /拒答	
<b>總計</b>	100.0	7.1	46.6	40.4	6.0	
<b>地區別</b>	a					
中區	100.0	3.5	71.1	8.0	17.4	$\chi^2=127.002$ p-value=0.002
東區	100.0	2.4	35.1	58.5	4.1	
西區	100.0	9.2	48.0	34.9	7.8	
南區	100.0	11.1	43.6	42.9	2.4	
北區	100.0	7.0	44.6	42.5	5.9	
西屯區	100.0	7.4	45.2	41.6	5.8	
南屯區	100.0	1.0	48.5	42.1	8.5	
北屯區	100.0	10.8	44.8	38.0	6.5	
豐原區	100.0	7.8	47.0	42.0	3.1	
大里區	100.0	7.0	44.9	43.8	4.3	
太平區	100.0	10.7	48.1	33.7	7.6	
大甲區	100.0	10.3	51.7	33.9	4.1	
和平區	100.0	0.0	22.4	43.0	34.6	
清水區	100.0	11.7	43.2	40.1	5.0	
梧棲區	100.0	6.5	46.8	43.2	3.5	
沙鹿區	100.0	1.9	57.0	35.1	6.1	
東勢區	100.0	7.9	27.3	52.9	11.9	
新社區	100.0	21.8	22.0	50.9	5.2	
神岡區	100.0	12.6	49.2	31.7	6.5	
大雅區	100.0	0.0	52.3	42.0	5.7	
潭子區	100.0	5.6	44.8	43.2	6.4	
后里區	100.0	7.1	59.6	30.5	2.7	
石岡區	100.0	0.0	48.4	51.6	0.0	
外埔區	100.0	0.0	58.4	41.6	0.0	
大安區	100.0	26.7	28.0	41.0	4.4	
龍井區	100.0	1.3	44.3	49.0	5.4	
大肚區	100.0	0.0	50.7	31.6	17.7	
霧峰區	100.0	3.9	58.7	34.2	3.1	
烏日區	100.0	3.3	51.0	40.5	5.2	
<b>性別</b>	**					
男性	100.0	9.2	46.5	37.7	6.6	$\chi^2=16.629$ p-value=0.001
女性	100.0	5.1	46.6	42.9	5.3	

註：1.\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.01$ ；

\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.001$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 2 覺得自己的體重是否標準(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	太輕了	標準	太重了	不知道 /拒答	
<b>總計</b>	100.0	7.1	46.6	40.4	6.0	
<b>年齡</b> ***						$\chi^2=172.104$ p-value=0.000
20-24 歲	100.0	14.7	62.4	22.0	0.9	
25-34 歲	100.0	8.2	51.4	34.9	5.4	
35-44 歲	100.0	4.4	46.1	47.0	2.4	
45-54 歲	100.0	5.1	42.8	48.1	4.0	
55-64 歲	100.0	5.6	39.9	48.1	6.4	
65 歲以上	100.0	8.1	41.2	32.0	18.7	
拒答	100.0	15.0	36.3	33.9	14.8	
<b>教育程度</b> ***						$\chi^2=148.223$ p-value=0.000
國小及以下	100.0	5.8	35.8	38.5	19.9	
國(初)中	100.0	5.4	40.9	46.4	7.3	
高中(職)	100.0	6.2	46.6	43.8	3.5	
專科	100.0	6.3	47.2	42.7	3.8	
大學	100.0	9.5	52.7	34.2	3.6	
研究所及以上	100.0	6.5	47.5	45.2	0.8	
未回答	100.0	5.8	35.6	27.1	31.6	
<b>職業</b> ***						$\chi^2=102.928$ p-value=0.000
白領	100.0	4.6	52.7	39.4	3.4	
藍領	100.0	5.7	43.9	43.0	7.4	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	5.2	44.8	43.1	7.0	
專業技術人員	100.0	4.4	42.9	49.1	3.7	
自由業	100.0	15.3	52.9	28.5	3.3	
學生	100.0	15.3	60.3	23.1	1.2	
家庭主婦	100.0	4.8	40.3	48.3	6.6	
退休	100.0	9.0	44.0	36.8	10.2	
無業/待業	100.0	14.9	46.7	32.5	6.0	
拒答	100.0	7.1	53.0	22.2	17.8	

註：1.\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p < 0.01$ ；

\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p < 0.001$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 3 是否會定期測量體重

單位：%(n=2,012)

	合計	是	否	不知道 /拒答	
總計	100.0	60.8	38.5	0.7	
地區別	a				
中區	100.0	80.5	19.5	0.0	$\chi^2=62.155$ p-value=0.266
東區	100.0	59.3	39.9	0.8	
西區	100.0	67.4	32.6	0.0	
南區	100.0	64.8	35.2	0.0	
北區	100.0	63.1	36.1	0.8	
西屯區	100.0	68.6	31.0	0.4	
南屯區	100.0	68.6	30.9	0.6	
北屯區	100.0	65.3	34.1	0.6	
豐原區	100.0	55.6	43.8	0.6	
大里區	100.0	61.0	35.5	3.5	
太平區	100.0	57.5	42.5	0.0	
大甲區	100.0	56.1	43.1	0.8	
和平區	100.0	44.9	55.1	0.0	
清水區	100.0	49.1	48.8	2.1	
梧棲區	100.0	66.9	33.1	0.0	
沙鹿區	100.0	64.9	33.2	1.9	
東勢區	100.0	47.9	52.1	0.0	
新社區	100.0	55.2	44.8	0.0	
神岡區	100.0	55.6	44.4	0.0	
大雅區	100.0	56.1	43.9	0.0	
潭子區	100.0	53.6	46.4	0.0	
后里區	100.0	57.6	42.4	0.0	
石岡區	100.0	52.5	47.5	0.0	
外埔區	100.0	44.8	55.2	0.0	
大安區	100.0	41.7	58.3	0.0	
龍井區	100.0	53.8	46.2	0.0	
大肚區	100.0	59.9	36.7	3.5	
霧峰區	100.0	65.4	34.6	0.0	
烏日區	100.0	65.6	34.4	0.0	
性別	**				$\chi^2=14.306$ p-value=0.001
男性	100.0	56.7	42.7	0.6	
女性	100.0	64.7	34.5	0.8	

註：1.\*\*表示卡方檢定達顯著水準 p<0.01。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 3 是否會定期測量體重(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	是	否	不知道 /拒答	
<b>總計</b>	100.0	60.8	38.5	0.7	
<b>年齡</b>	a				$\chi^2=15.417$ p-value=0.219
20-24 歲	100.0	58.7	39.3	2.1	
25-34 歲	100.0	61.2	37.9	0.9	
35-44 歲	100.0	59.8	40.2	0.0	
45-54 歲	100.0	64.5	35.4	0.2	
55-64 歲	100.0	60.6	38.9	0.6	
65 歲以上	100.0	57.5	40.9	1.6	
拒答	100.0	75.5	24.5	0.0	
<b>教育程度</b>	a				$\chi^2=83.840$ p-value=0.000
國小及以下	100.0	49.3	48.7	2.1	
國(初)中	100.0	54.8	45.2	0.0	
高中(職)	100.0	55.5	44.5	0.0	
專科	100.0	69.0	31.0	0.0	
大學	100.0	66.5	32.2	1.3	
研究所及以上	100.0	70.2	29.8	0.0	
未回答	100.0	61.6	30.5	8.0	
<b>職業</b>	a				$\chi^2=66.833$ p-value=0.000
白領	100.0	67.1	31.5	1.3	
藍領	100.0	52.7	46.8	0.5	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	59.8	39.8	0.4	
專業技術人員	100.0	71.0	29.0	0.0	
自由業	100.0	66.5	33.5	0.0	
學生	100.0	68.4	31.6	0.0	
家庭主婦	100.0	65.4	34.0	0.6	
退休	100.0	62.0	37.2	0.8	
無業/待業	100.0	38.5	59.2	2.3	
拒答	100.0	55.7	44.3	0.0	

註：1.\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.01$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 4 知不知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
總計	100.0	90.0	8.8	1.2	
地區別 <sup>a</sup>					
中區	100.0	100.0	0.0	0.0	$\chi^2=109.615$ p-value=0.000
東區	100.0	89.5	10.5	0.0	
西區	100.0	93.9	4.6	1.5	
南區	100.0	86.5	10.1	3.4	
北區	100.0	90.5	7.5	2.0	
西屯區	100.0	91.7	7.8	0.4	
南屯區	100.0	93.8	4.6	1.6	
北屯區	100.0	93.3	5.2	1.5	
豐原區	100.0	93.0	7.0	0.0	
大里區	100.0	92.8	3.9	3.3	
太平區	100.0	87.5	12.1	0.4	
大甲區	100.0	91.4	7.3	1.2	
和平區	100.0	77.6	0.0	22.4	
清水區	100.0	87.7	10.6	1.8	
梧棲區	100.0	85.1	14.9	0.0	
沙鹿區	100.0	85.1	13.8	1.1	
東勢區	100.0	85.2	14.8	0.0	
新社區	100.0	89.5	10.5	0.0	
神岡區	100.0	89.3	10.7	0.0	
大雅區	100.0	92.4	7.6	0.0	
潭子區	100.0	94.4	4.6	1.0	
后里區	100.0	78.6	19.5	1.9	
石岡區	100.0	84.3	15.7	0.0	
外埔區	100.0	89.2	10.8	0.0	
大安區	100.0	59.7	40.3	0.0	
龍井區	100.0	81.9	18.1	0.0	
大肚區	100.0	86.9	13.1	0.0	
霧峰區	100.0	88.1	10.5	1.4	
烏日區	100.0	92.3	7.7	0.0	
性別 <sup>*</sup>					
男性	100.0	88.0	10.6	1.5	$\chi^2=8.198$ p-value=0.017
女性	100.0	91.9	7.2	0.9	

註：1.\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.05$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 4 知不知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
<b>總計</b>	100.0	90.0	8.8	1.2	
<b>年齡</b> a					$\chi^2=195.119$ p-value=0.000
20-24 歲	100.0	95.3	4.7	0.0	
25-34 歲	100.0	95.2	3.8	1.0	
35-44 歲	100.0	94.1	5.9	0.0	
45-54 歲	100.0	94.3	5.7	0.0	
55-64 歲	100.0	86.6	12.4	1.0	
65 歲以上	100.0	68.0	25.6	6.4	
拒答	100.0	85.2	14.8	0.0	
<b>教育程度</b> a					$\chi^2=300.930$ p-value=0.000
國小及以下	100.0	63.7	30.0	6.3	
國(初)中	100.0	82.2	17.1	0.7	
高中(職)	100.0	93.1	6.9	0.0	
專科	100.0	95.8	3.4	0.8	
大學	100.0	96.4	3.1	0.5	
研究所及以上	100.0	99.3	0.7	0.0	
未回答	100.0	58.0	30.0	12.0	
<b>職業</b> a					$\chi^2=97.480$ p-value=0.000
白領	100.0	96.6	2.1	1.2	
藍領	100.0	87.2	11.5	1.3	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	88.4	9.7	1.9	
專業技術人員	100.0	100.0	0.0	0.0	
自由業	100.0	97.7	2.3	0.0	
學生	100.0	98.0	2.0	0.0	
家庭主婦	100.0	88.0	11.3	0.7	
退休	100.0	76.7	20.1	3.2	
無業/待業	100.0	85.8	12.9	1.3	
拒答	100.0	92.6	7.4	0.0	

註：1.\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.05$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 5 知不知道臺中市政府衛生局有提供減重相關諮詢服務

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
總計	100.0	29.1	70.2	0.8	
地區別	a				
中區	100.0	51.8	48.2	0.0	$\chi^2=75.980$ p-value=0.039
東區	100.0	22.0	78.0	0.0	
西區	100.0	35.4	63.2	1.5	
南區	100.0	26.1	73.9	0.0	
北區	100.0	24.8	73.9	1.3	
西屯區	100.0	30.8	69.2	0.0	
南屯區	100.0	31.7	68.3	0.0	
北屯區	100.0	28.4	71.1	0.5	
豐原區	100.0	33.9	66.1	0.0	
大里區	100.0	31.0	65.3	3.7	
太平區	100.0	29.7	69.6	0.7	
大甲區	100.0	28.9	69.9	1.2	
和平區	100.0	34.6	65.4	0.0	
清水區	100.0	26.0	73.0	1.1	
梧棲區	100.0	11.6	88.4	0.0	
沙鹿區	100.0	21.9	78.1	0.0	
東勢區	100.0	38.4	60.2	1.3	
新社區	100.0	50.7	49.3	0.0	
神岡區	100.0	29.9	70.1	0.0	
大雅區	100.0	31.6	68.4	0.0	
潭子區	100.0	26.6	71.5	1.9	
后里區	100.0	18.8	81.2	0.0	
石岡區	100.0	37.9	62.1	0.0	
外埔區	100.0	39.4	56.0	4.7	
大安區	100.0	0.0	100.0	0.0	
龍井區	100.0	19.4	80.6	0.0	
大肚區	100.0	38.5	61.5	0.0	
霧峰區	100.0	36.8	61.8	1.4	
烏日區	100.0	22.6	77.4	0.0	
性別	**				$\chi^2=14.309$ p-value=0.001
男性	100.0	25.3	73.6	1.1	
女性	100.0	32.6	66.9	0.5	

註：1.\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.01$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 5 知不知道臺中市政府衛生局有提供減重相關諮詢服務(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
<b>總計</b>	100.0	29.1	70.2	0.8	
<b>年齡</b>	a				
20-24 歲	100.0	31.4	68.6	0.0	$\chi^2=25.145$ p-value=0.014
25-34 歲	100.0	25.0	74.5	0.5	
35-44 歲	100.0	33.2	66.0	0.8	
45-54 歲	100.0	31.2	68.5	0.4	
55-64 歲	100.0	28.7	70.8	0.5	
65 歲以上	100.0	24.8	72.6	2.6	
拒答	100.0	30.0	70.0	0.0	
<b>教育程度</b>	a				
國小及以下	100.0	22.7	74.7	2.6	$\chi^2=57.604$ p-value=0.000
國(初)中	100.0	29.4	68.8	1.8	
高中(職)	100.0	27.0	73.0	0.0	
專科	100.0	33.4	65.9	0.7	
大學	100.0	33.2	66.4	0.4	
研究所及以上	100.0	22.7	77.3	0.0	
未回答	100.0	18.2	73.8	8.0	
<b>職業</b>	a				
白領	100.0	31.0	68.1	0.9	$\chi^2=22.139$ p-value=0.226
藍領	100.0	26.0	73.0	1.0	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	25.8	72.9	1.3	
專業技術人員	100.0	37.4	62.6	0.0	
自由業	100.0	18.7	81.3	0.0	
學生	100.0	28.1	71.9	0.0	
家庭主婦	100.0	32.7	67.0	0.3	
退休	100.0	29.0	69.6	1.4	
無業/待業	100.0	29.3	69.4	1.4	
拒答	100.0	12.9	87.1	0.0	

註：1.\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.01$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 6 知不知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
總計	100.0	25.9	73.5	0.5	
地區別	a				
中區	100.0	37.9	62.1	0.0	$\chi^2=49.955$ p-value=0.702
東區	100.0	29.0	70.3	0.8	
西區	100.0	27.6	70.9	1.5	
南區	100.0	24.3	75.7	0.0	
北區	100.0	22.9	75.9	1.2	
西屯區	100.0	25.9	74.1	0.0	
南屯區	100.0	27.2	71.9	0.9	
北屯區	100.0	24.8	74.7	0.5	
豐原區	100.0	31.1	68.9	0.0	
大里區	100.0	31.2	67.3	1.5	
太平區	100.0	28.1	71.3	0.7	
大甲區	100.0	23.9	76.1	0.0	
和平區	100.0	57.0	43.0	0.0	
清水區	100.0	22.7	77.3	0.0	
梧棲區	100.0	8.7	91.3	0.0	
沙鹿區	100.0	15.2	84.8	0.0	
東勢區	100.0	38.6	60.1	1.3	
新社區	100.0	30.7	69.3	0.0	
神岡區	100.0	30.8	69.2	0.0	
大雅區	100.0	23.4	76.6	0.0	
潭子區	100.0	20.5	79.5	0.0	
后里區	100.0	22.8	77.2	0.0	
石岡區	100.0	39.7	60.3	0.0	
外埔區	100.0	38.3	61.7	0.0	
大安區	100.0	14.0	86.0	0.0	
龍井區	100.0	15.8	84.2	0.0	
大肚區	100.0	28.2	71.8	0.0	
霧峰區	100.0	26.5	72.1	1.4	
烏日區	100.0	24.5	73.1	2.4	
性別	***				$\chi^2=19.317$ p-value=0.000
男性	100.0	21.6	77.8	0.7	
女性	100.0	30.1	69.5	0.4	

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.001$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 6 知不知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
<b>總計</b>	100.0	25.9	73.5	0.5	
<b>年齡</b>	a				
20-24 歲	100.0	21.3	78.7	0.0	$\chi^2=39.926$ p-value=0.000
25-34 歲	100.0	22.0	77.4	0.5	
35-44 歲	100.0	29.8	70.2	0.0	
45-54 歲	100.0	31.2	68.8	0.0	
55-64 歲	100.0	26.4	72.9	0.6	
65 歲以上	100.0	21.2	76.3	2.6	
拒答	100.0	30.0	70.0	0.0	
<b>教育程度</b>	a				
國小及以下	100.0	20.1	78.1	1.8	$\chi^2=33.162$ p-value=0.001
國(初)中	100.0	27.1	71.5	1.4	
高中(職)	100.0	26.8	73.2	0.0	
專科	100.0	28.9	71.1	0.0	
大學	100.0	27.0	72.6	0.4	
研究所及以上	100.0	22.6	77.4	0.0	
未回答	100.0	11.3	81.2	7.5	
<b>職業</b>	a				
白領	100.0	30.9	68.5	0.6	$\chi^2=31.170$ p-value=0.028
藍領	100.0	24.6	74.6	0.8	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	20.6	78.1	1.3	
專業技術人員	100.0	36.7	63.3	0.0	
自由業	100.0	20.3	79.7	0.0	
學生	100.0	20.0	80.0	0.0	
家庭主婦	100.0	28.9	70.8	0.3	
退休	100.0	23.8	75.4	0.8	
無業/待業	100.0	20.4	79.6	0.0	
拒答	100.0	7.1	92.9	0.0	

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準 p<0.001。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 7 可以從哪些管道得知衛生局提供的健康減重資訊(複選)

單位：%(n=2,012)

	衛生所	衛生局 健康減 重資訊網	社區體重 測量站	以上皆是	不知道 /拒答
<b>總計</b>	10.5	14.4	3.3	14.5	59.8
<b>地區別</b>					
中區	3.5	7.1	3.5	27.3	58.6
東區	5.8	17.2	2.4	15.0	61.0
西區	7.2	10.4	2.3	21.7	62.5
南區	7.5	12.0	9.4	14.1	60.5
北區	8.8	13.9	3.8	11.8	64.5
西屯區	4.0	18.7	1.3	10.9	65.9
南屯區	8.7	15.2	9.4	21.3	46.4
北屯區	10.1	20.3	3.1	14.9	55.4
豐原區	9.9	21.1	1.9	11.6	59.2
大里區	14.1	12.8	2.7	12.0	61.2
太平區	9.5	17.3	1.3	10.4	62.5
大甲區	18.8	12.3	3.2	10.6	59.8
和平區	34.6	0.0	0.0	22.4	43.0
清水區	15.5	13.3	4.5	18.0	53.8
梧棲區	10.4	9.4	4.0	5.6	70.6
沙鹿區	6.9	14.0	4.0	7.2	69.0
東勢區	19.8	1.7	0.0	21.8	56.7
新社區	18.1	0.0	3.4	24.9	53.7
神岡區	11.5	8.8	2.9	19.1	61.3
大雅區	9.8	10.5	2.2	19.0	62.8
潭子區	8.6	13.8	2.4	10.7	66.3
后里區	2.3	7.2	8.0	16.8	65.7
石岡區	37.9	20.1	0.0	0.0	53.3
外埔區	23.1	11.7	0.0	24.3	45.6
大安區	18.4	19.0	0.0	8.5	54.2
龍井區	13.7	8.5	0.0	13.4	68.1
大肚區	3.3	22.9	3.3	24.8	49.0
霧峰區	18.7	13.7	2.4	20.8	47.1
烏日區	15.6	9.7	6.2	11.5	58.1
<b>性別</b>					
男性	8.3	13.5	2.6	11.1	66.1
女性	12.6	15.2	4.0	17.7	53.9

註：此題為複選題不列合計欄。

附表 7 可以從哪些管道得知衛生局提供的健康減重資訊(複選)(續)

單位：%(n=2,012)

	衛生所	衛生局 健康減 重資訊網	社區體重 測量站	以上皆是	不知道 /拒答
<b>總計</b>	10.5	14.4	3.3	14.5	59.8
<b>年齡</b>					
20-24 歲	6.8	18.5	1.7	17.4	60.0
25-34 歲	7.8	21.7	1.3	11.5	59.4
35-44 歲	11.0	22.5	4.6	13.7	52.6
45-54 歲	10.7	10.8	4.1	19.1	56.6
55-64 歲	13.0	6.1	4.4	16.4	62.6
65 歲以上	14.2	1.6	3.2	9.4	73.1
拒答	0.0	0.0	15.0	9.2	75.8
<b>教育程度</b>					
國小及以下	11.6	0.8	3.4	10.0	75.2
國(初)中	14.6	9.4	6.4	17.4	55.9
高中(職)	11.8	11.2	4.2	14.3	60.0
專科	8.7	19.0	3.8	14.1	58.1
大學	9.4	21.7	1.8	15.1	55.5
研究所及以上	5.7	18.6	0.5	19.8	56.8
未回答	10.0	0.0	5.8	0.0	84.2
<b>職業</b>					
白領	8.4	20.7	2.1	14.4	57.8
藍領	9.4	12.5	3.8	10.0	65.1
商店老闆/工商企業投資者	8.7	15.3	4.0	14.3	62.3
專業技術人員	8.9	19.1	1.8	31.3	45.3
自由業	6.2	26.8	4.3	5.0	59.8
學生	11.1	25.1	0.0	14.3	54.2
家庭主婦	15.3	7.1	5.0	17.6	56.6
退休	10.7	4.0	3.4	13.0	70.7
無業/待業	13.5	15.7	3.3	15.7	54.6
拒答	0.0	7.6	12.9	9.4	70.1

註：此題為複選題不列合計欄。

附表 8 知不知道什麼是每天蔬果 579(複選)

單位：%(n=2,012)

	學童每天 應攝取 5份蔬果	女性每天 應攝取 7份蔬果	男性每天 應攝取 9份蔬果	以上皆是	不知道 /拒答
<b>總計</b>	2.2	0.9	0.5	63.6	33.7
<b>地區別</b>					
中區	0.0	0.0	0.0	92.9	7.1
東區	0.9	0.0	0.0	62.8	36.3
西區	0.0	0.0	0.0	66.6	33.4
南區	2.4	1.4	1.4	67.2	30.3
北區	0.7	0.0	0.0	62.3	37.0
西屯區	2.5	0.8	1.2	68.7	27.6
南屯區	3.0	1.2	0.0	62.3	34.6
北屯區	0.9	1.5	1.1	69.3	28.6
豐原區	3.7	2.0	0.0	60.9	35.0
大里區	1.4	1.5	0.6	63.8	34.2
太平區	4.2	0.4	0.0	62.0	33.8
大甲區	0.0	0.0	0.0	48.7	51.3
和平區	0.0	0.0	0.0	57.0	43.0
清水區	4.5	1.3	0.0	63.3	32.2
梧棲區	0.0	0.0	0.0	75.7	24.3
沙鹿區	4.3	1.4	0.0	55.6	38.7
東勢區	2.1	0.0	0.0	50.1	47.9
新社區	11.8	0.0	0.0	54.4	33.8
神岡區	4.9	1.8	0.9	54.1	41.0
大雅區	1.0	0.0	0.0	65.3	33.7
潭子區	3.7	0.0	2.5	64.4	29.4
后里區	0.0	1.4	0.0	58.5	40.1
石岡區	0.0	0.0	0.0	39.7	60.3
外埔區	4.7	4.7	4.7	65.6	25.1
大安區	0.0	0.0	0.0	77.5	22.5
龍井區	1.2	1.2	0.0	61.5	37.3
大肚區	3.2	2.3	0.0	58.1	37.5
霧峰區	0.8	0.0	0.0	71.5	27.7
烏日區	2.8	0.0	0.0	64.8	32.4
<b>性別</b>					
男性	1.1	0.2	0.6	56.6	41.7
女性	3.3	1.5	0.4	70.2	26.1

註：此題為複選題不列合計欄。

附表 8 知不知道什麼是每天蔬果 579(複選)(續)

單位：%(n=2,012)

	學童每天 應攝取 5份蔬果	女性每天 應攝取 7份蔬果	男性每天 應攝取 9份蔬果	以上皆是	不知道 /拒答
<b>總計</b>	2.2	0.9	0.5	63.6	33.7
<b>年齡</b>					
20-24 歲	1.2	1.7	2.7	74.6	22.0
25-34 歲	1.8	0.3	0.0	70.3	27.9
35-44 歲	3.4	1.7	0.7	70.2	25.4
45-54 歲	1.9	0.5	0.2	67.0	30.8
55-64 歲	3.3	1.0	0.1	55.6	40.9
65 歲以上	1.0	0.4	0.0	37.4	61.4
拒答	0.0	0.0	0.0	55.2	44.8
<b>教育程度</b>					
國小及以下	1.2	0.7	0.2	34.9	63.7
國(初)中	2.0	1.8	0.5	52.3	45.2
高中(職)	2.0	0.9	0.0	65.8	32.0
專科	4.9	1.0	1.1	65.1	28.7
大學	1.6	0.8	0.9	73.5	24.2
研究所及以上	2.9	0.0	0.0	76.2	21.0
未回答	0.0	0.0	0.0	48.2	51.8
<b>職業</b>					
白領	2.1	0.3	0.6	74.4	23.2
藍領	0.8	0.3	0.4	58.7	40.0
商店老闆/工商企業投資者	3.6	0.5	0.0	54.7	41.6
專業技術人員	3.2	0.0	0.0	70.6	26.1
自由業	2.0	3.4	0.0	54.5	42.1
學生	0.9	1.5	1.5	76.4	21.2
家庭主婦	3.3	1.8	0.4	67.0	29.3
退休	1.3	0.2	0.0	44.4	54.0
無業/待業	5.1	2.3	1.5	63.6	29.8
拒答	0.0	0.0	0.0	56.9	43.1

註：此題為複選題不列合計欄。

附表 9 知不知道為避免代謝症候群，男性健康腰圍不超過 90 公分

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
總計	100.0	66.3	33.4	0.3	
地區別	a				
中區	100.0	76.9	23.1	0.0	$\chi^2=51.341$ p-value=0.652
東區	100.0	72.2	27.8	0.0	
西區	100.0	75.9	23.2	0.9	
南區	100.0	67.3	30.1	2.5	
北區	100.0	68.2	31.1	0.8	
西屯區	100.0	60.8	39.2	0.0	
南屯區	100.0	75.9	24.1	0.0	
北屯區	100.0	71.2	28.5	0.3	
豐原區	100.0	69.6	29.8	0.6	
大里區	100.0	61.7	38.3	0.0	
太平區	100.0	63.6	36.4	0.0	
大甲區	100.0	65.8	34.2	0.0	
和平區	100.0	77.6	22.4	0.0	
清水區	100.0	59.9	40.1	0.0	
梧棲區	100.0	61.4	38.6	0.0	
沙鹿區	100.0	61.1	38.9	0.0	
東勢區	100.0	61.1	38.9	0.0	
新社區	100.0	77.2	22.8	0.0	
神岡區	100.0	67.9	32.1	0.0	
大雅區	100.0	55.7	44.3	0.0	
潭子區	100.0	67.2	32.0	0.8	
后里區	100.0	74.8	25.2	0.0	
石岡區	100.0	59.5	40.5	0.0	
外埔區	100.0	74.7	25.3	0.0	
大安區	100.0	59.6	40.4	0.0	
龍井區	100.0	56.9	43.1	0.0	
大肚區	100.0	64.9	35.1	0.0	
霧峰區	100.0	63.4	36.6	0.0	
烏日區	100.0	60.8	39.2	0.0	
性別	a				
男性	100.0	64.4	35.2	0.4	$\chi^2=3.807$ p-value=0.149
女性	100.0	68.2	31.7	0.2	

註：a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 9 知不知道為避免代謝症候群，男性健康腰圍不超過 90 公分(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
<b>總計</b>	100.0	66.3	33.4	0.3	
<b>年齡</b> <sup>a</sup>					$\chi^2=46.790$ p-value=0.000
20-24 歲	100.0	66.0	34.0	0.0	
25-34 歲	100.0	64.0	35.5	0.5	
35-44 歲	100.0	71.9	28.1	0.0	
45-54 歲	100.0	72.4	27.4	0.2	
55-64 歲	100.0	67.7	31.9	0.4	
65 歲以上	100.0	50.1	49.2	0.6	
拒答	100.0	75.3	24.7	0.0	
<b>教育程度</b> <sup>a</sup>					$\chi^2=88.396$ p-value=0.000
國小及以下	100.0	40.7	58.3	0.9	
國(初)中	100.0	67.0	33.0	0.0	
高中(職)	100.0	73.0	26.8	0.1	
專科	100.0	67.6	31.6	0.8	
大學	100.0	68.1	31.8	0.1	
研究所及以上	100.0	72.9	27.1	0.0	
未回答	100.0	61.3	38.7	0.0	
<b>職業</b> <sup>a</sup>					$\chi^2=32.404$ p-value=0.020
白領	100.0	68.0	31.1	1.0	
藍領	100.0	63.7	36.3	0.0	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	67.2	32.3	0.5	
專業技術人員	100.0	81.5	18.5	0.0	
自由業	100.0	74.5	25.5	0.0	
學生	100.0	66.9	33.1	0.0	
家庭主婦	100.0	65.7	34.1	0.1	
退休	100.0	57.8	41.7	0.4	
無業/待業	100.0	63.6	36.4	0.0	
拒答	100.0	83.6	16.4	0.0	

註：a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 10 知不知道為避免代謝症候群，女性健康腰圍不超過 80 公分

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
總計	100.0	58.1	41.6	0.3	
地區別	a				
中區	100.0	89.4	10.6	0.0	$\chi^2=102.160$ p-value=0.000
東區	100.0	69.6	30.4	0.0	
西區	100.0	70.7	26.0	3.3	
南區	100.0	66.6	33.4	0.0	
北區	100.0	68.1	30.4	1.5	
西屯區	100.0	50.6	49.4	0.0	
南屯區	100.0	55.8	44.2	0.0	
北屯區	100.0	61.9	38.1	0.0	
豐原區	100.0	60.0	39.4	0.6	
大里區	100.0	55.0	45.0	0.0	
太平區	100.0	58.9	41.1	0.0	
大甲區	100.0	55.4	44.6	0.0	
和平區	100.0	57.0	43.0	0.0	
清水區	100.0	55.1	44.9	0.0	
梧棲區	100.0	59.2	40.8	0.0	
沙鹿區	100.0	44.9	55.1	0.0	
東勢區	100.0	40.1	59.9	0.0	
新社區	100.0	72.0	28.0	0.0	
神岡區	100.0	53.9	46.1	0.0	
大雅區	100.0	42.0	58.0	0.0	
潭子區	100.0	66.3	33.7	0.0	
后里區	100.0	61.6	38.4	0.0	
石岡區	100.0	39.7	60.3	0.0	
外埔區	100.0	76.3	23.7	0.0	
大安區	100.0	37.4	62.6	0.0	
龍井區	100.0	51.4	48.6	0.0	
大肚區	100.0	49.5	50.5	0.0	
霧峰區	100.0	55.4	43.2	1.4	
烏日區	100.0	54.0	46.0	0.0	
性別	a				
男性	100.0	47.5	52.1	0.5	$\chi^2=88.554$ p-value=0.000
女性	100.0	68.2	31.7	0.2	

註：a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 10 知不知道為避免代謝症候群，女性健康腰圍不超過 80 公分(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
<b>總計</b>	100.0	58.1	41.6	0.3	
<b>年齡</b>	a				
20-24 歲	100.0	58.0	42.0	0.0	$\chi^2=71.125$ p-value=0.000
25-34 歲	100.0	52.9	47.1	0.0	
35-44 歲	100.0	62.8	37.2	0.0	
45-54 歲	100.0	65.7	34.3	0.0	
55-64 歲	100.0	61.9	37.9	0.2	
65 歲以上	100.0	42.5	55.4	2.1	
拒答	100.0	75.5	24.5	0.0	
<b>教育程度</b>	a				
國小及以下	100.0	36.1	62.6	1.3	$\chi^2=71.059$ p-value=0.000
國(初)中	100.0	61.4	37.9	0.7	
高中(職)	100.0	64.6	35.3	0.1	
專科	100.0	59.2	40.8	0.0	
大學	100.0	57.1	42.8	0.1	
研究所及以上	100.0	68.0	32.0	0.0	
未回答	100.0	52.5	47.5	0.0	
<b>職業</b>	a				
白領	100.0	63.4	36.4	0.2	$\chi^2=55.319$ p-value=0.000
藍領	100.0	51.6	48.3	0.1	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	48.6	50.1	1.3	
專業技術人員	100.0	75.0	25.0	0.0	
自由業	100.0	55.2	44.8	0.0	
學生	100.0	55.2	44.8	0.0	
家庭主婦	100.0	65.4	34.4	0.2	
退休	100.0	52.6	46.9	0.4	
無業/待業	100.0	51.9	47.4	0.7	
拒答	100.0	88.1	11.9	0.0	

註：a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 11 住家附近是否有公園或可以運動的場地

單位：%(n=2,012)

	合計	有	沒有	不知道/ 拒答	
<b>總計</b>	100.0	87.7	11.7	0.6	
<b>地區別</b>	a				
中區	100.0	100.0	0.0	0.0	$\chi^2=190.533$ p-value=0.000
東區	100.0	94.4	5.6	0.0	
西區	100.0	97.2	1.4	1.5	
南區	100.0	96.2	3.8	0.0	
北區	100.0	91.9	6.1	2.0	
西屯區	100.0	93.9	6.1	0.0	
南屯區	100.0	97.5	2.5	0.0	
北屯區	100.0	94.8	5.2	0.0	
豐原區	100.0	91.3	8.1	0.6	
大里區	100.0	88.8	10.7	0.5	
太平區	100.0	85.0	11.7	3.3	
大甲區	100.0	86.6	12.1	1.2	
和平區	100.0	34.6	65.4	0.0	
清水區	100.0	70.4	28.8	0.8	
梧棲區	100.0	90.5	9.5	0.0	
沙鹿區	100.0	83.6	16.4	0.0	
東勢區	100.0	58.2	41.8	0.0	
新社區	100.0	69.5	30.5	0.0	
神岡區	100.0	76.4	23.6	0.0	
大雅區	100.0	83.8	16.2	0.0	
潭子區	100.0	78.5	21.5	0.0	
后里區	100.0	79.7	18.4	1.9	
石岡區	100.0	90.4	9.6	0.0	
外埔區	100.0	76.3	23.7	0.0	
大安區	100.0	82.1	17.9	0.0	
龍井區	100.0	90.0	10.0	0.0	
大肚區	100.0	75.8	24.2	0.0	
霧峰區	100.0	84.7	15.3	0.0	
烏日區	100.0	80.0	18.2	1.9	
<b>性別</b>					$\chi^2=.0161$ p-value=0.923
男性	100.0	87.9	11.4	0.6	
女性	100.0	87.4	12.0	0.6	

註：a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 11 住家附近是否有公園或可以運動的場地(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	有	沒有	不知道/ 拒答	
<b>總計</b>	100.0	87.7	11.7	0.6	
<b>年齡</b>	a				
20-24 歲	100.0	94.4	5.6	0.0	$\chi^2=66.315$ p-value=0.000
25-34 歲	100.0	86.2	12.9	0.8	
35-44 歲	100.0	91.7	8.3	0.0	
45-54 歲	100.0	88.8	11.1	0.1	
55-64 歲	100.0	87.1	12.9	0.0	
65 歲以上	100.0	77.8	18.8	3.4	
拒答	100.0	70.2	29.8	0.0	
<b>教育程度</b>	a				
國小及以下	100.0	73.7	24.3	2.0	$\chi^2=71.155$ p-value=0.000
國(初)中	100.0	85.3	13.8	0.9	
高中(職)	100.0	89.2	10.5	0.3	
專科	100.0	86.4	12.7	0.9	
大學	100.0	92.5	7.3	0.2	
研究所及以上	100.0	91.3	8.7	0.0	
未回答	100.0	82.2	14.9	2.9	
<b>職業</b>	a				
白領	100.0	90.4	9.6	0.0	$\chi^2=50.402$ p-value=0.000
藍領	100.0	84.0	15.2	0.8	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	88.7	9.8	1.6	
專業技術人員	100.0	96.2	3.8	0.0	
自由業	100.0	84.0	16.0	0.0	
學生	100.0	97.6	2.4	0.0	
家庭主婦	100.0	87.8	11.8	0.5	
退休	100.0	81.0	16.9	2.1	
無業/待業	100.0	84.6	14.8	0.7	
拒答	100.0	80.2	19.8	0.0	

註：a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 12 住家附近容不容易找尋可供運動之場地

單位：%(n=2,012)

	合計	容易		普通	不容易		不知道 / 拒答		
		非常容易	容易		不容易	非常不容易			
<b>總計</b>	100.0	<b>83.0</b>	42.1	40.9	1.4	<b>13.7</b>	10.9	2.8	2.0
<b>地區別</b>	a								
中區	100.0	<b>85.6</b>	53.4	32.2	0.0	<b>10.9</b>	10.9	0.0	3.5
東區	100.0	<b>92.1</b>	38.2	53.9	0.0	<b>4.6</b>	2.3	2.3	3.4
西區	100.0	<b>92.9</b>	51.8	41.1	0.0	<b>6.0</b>	5.0	1.0	1.1
南區	100.0	<b>88.4</b>	41.2	47.2	1.0	<b>6.5</b>	5.9	0.6	4.0
北區	100.0	<b>87.5</b>	40.6	46.9	0.0	<b>8.5</b>	6.6	1.9	4.0
西屯區	100.0	<b>88.0</b>	40.5	47.5	0.0	<b>10.7</b>	10.7	0.0	1.3
南屯區	100.0	<b>93.0</b>	41.5	51.5	0.0	<b>4.7</b>	3.7	1.0	2.4
北屯區	100.0	<b>89.8</b>	55.0	34.8	0.8	<b>7.2</b>	5.6	1.6	2.3
豐原區	100.0	<b>82.3</b>	37.8	44.5	3.0	<b>14.0</b>	11.4	2.6	0.8
大里區	100.0	<b>84.0</b>	55.2	28.8	0.0	<b>14.8</b>	13.7	1.1	1.3
太平區	100.0	<b>80.1</b>	33.2	46.9	2.5	<b>15.4</b>	9.7	5.7	2.0
大甲區	100.0	<b>81.4</b>	35.3	46.1	0.9	<b>14.2</b>	10.6	3.6	3.5
和平區	100.0	<b>77.5</b>	55.1	22.4	0.0	<b>22.4</b>	22.4	0.0	0.0
清水區	100.0	<b>66.2</b>	36.1	30.1	2.9	<b>26.9</b>	22.2	4.7	4.0
梧棲區	100.0	<b>84.2</b>	44.1	40.1	2.2	<b>11.8</b>	5.1	6.7	1.8
沙鹿區	100.0	<b>79.3</b>	43.7	35.6	4.8	<b>15.9</b>	11.9	4.0	0.0
東勢區	100.0	<b>77.4</b>	34.2	43.2	0.0	<b>22.6</b>	16.2	6.4	0.0
新社區	100.0	<b>51.1</b>	51.1	0.0	6.6	<b>42.3</b>	32.3	10.0	0.0
神岡區	100.0	<b>65.9</b>	36.5	29.4	4.4	<b>26.3</b>	19.1	7.2	3.4
大雅區	100.0	<b>73.4</b>	35.7	37.7	4.3	<b>22.4</b>	20.9	1.5	0.0
潭子區	100.0	<b>84.3</b>	34.9	49.4	0.6	<b>12.6</b>	10.6	2.0	2.4
后里區	100.0	<b>83.2</b>	52.2	31.0	0.0	<b>13.7</b>	9.9	3.8	3.2
石岡區	100.0	<b>88.6</b>	40.6	48.0	11.4	<b>0.0</b>	0.0	0.0	0.0
外埔區	100.0	<b>79.9</b>	27.7	52.2	3.9	<b>16.2</b>	16.2	0.0	0.0
大安區	100.0	<b>72.5</b>	36.9	35.6	8.5	<b>19.0</b>	13.5	5.5	0.0
龍井區	100.0	<b>71.6</b>	29.9	41.7	0.0	<b>26.4</b>	19.0	7.4	2.0
大肚區	100.0	<b>71.9</b>	29.9	42.0	1.4	<b>25.7</b>	23.4	2.3	1.1
霧峰區	100.0	<b>83.7</b>	36.6	47.1	0.8	<b>11.8</b>	9.3	2.5	3.6
烏日區	100.0	<b>75.2</b>	50.6	24.6	0.0	<b>23.8</b>	16.0	7.8	0.9
<b>性別</b>									
男性	100.0	<b>83.2</b>	41.9	41.3	1.8	<b>13.1</b>	10.2	2.9	1.8
女性	100.0	<b>82.8</b>	42.2	40.6	0.9	<b>14.1</b>	11.5	2.6	2.2

$\chi^2=244.842$   
p-value=0.000

$\chi^2=4.423$   
p-value=0.490

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準 p<0.001。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 12 住家附近容不容易找尋可供運動之場地(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	容易		普通	不容易		不知道 / 拒答		
		非常容易	容易		不容易	非常不容易			
<b>總計</b>	100.0	<b>83.0</b>	42.1	40.9	1.4	<b>13.7</b>	10.9	2.8	2.0
<b>年齡</b>	***								
20-24 歲	100.0	<b>89.9</b>	50.8	39.1	2.6	<b>7.5</b>	7.5	0.0	0.0
25-34 歲	100.0	<b>82.3</b>	38.5	43.8	0.6	<b>16.5</b>	13.1	3.4	0.5
35-44 歲	100.0	<b>82.7</b>	41.5	41.2	1.7	<b>14.7</b>	12.0	2.7	0.9
45-54 歲	100.0	<b>84.3</b>	45.1	39.2	1.8	<b>13.0</b>	9.0	4.0	1.0
55-64 歲	100.0	<b>84.7</b>	42.1	42.6	0.9	<b>11.8</b>	10.3	1.5	2.6
65 歲以上	100.0	<b>75.6</b>	38.0	37.6	0.9	<b>15.2</b>	11.5	3.7	8.3
拒答	100.0	<b>70.2</b>	24.6	45.6	0.0	<b>14.8</b>	14.8	0.0	15.0
<b>教育程度</b>	a								
國小及以下	100.0	<b>73.5</b>	33.7	39.8	0.9	<b>17.5</b>	14.2	3.3	8.1
國(初)中	100.0	<b>82.4</b>	42.8	39.6	1.1	<b>14.1</b>	9.2	4.9	2.4
高中(職)	100.0	<b>83.9</b>	42.7	41.2	1.7	<b>13.5</b>	11.9	1.6	0.9
專科	100.0	<b>79.9</b>	41.1	38.8	0.8	<b>17.1</b>	12.9	4.2	2.2
大學	100.0	<b>89.1</b>	45.2	43.9	1.9	<b>8.5</b>	7.3	1.2	0.5
研究所及以上	100.0	<b>78.1</b>	43.2	34.9	0.0	<b>21.9</b>	14.8	7.1	0.0
未回答	100.0	<b>72.2</b>	29.8	42.4	0.0	<b>18.0</b>	13.4	4.6	9.8
<b>職業</b>	a								
白領	100.0	<b>83.9</b>	42.0	41.9	1.3	<b>13.6</b>	10.7	2.9	1.2
藍領	100.0	<b>82.3</b>	42.5	39.8	1.6	<b>14.1</b>	12.2	1.9	1.9
商店老闆/工商企業投資者	100.0	<b>83.4</b>	42.3	41.1	0.3	<b>14.4</b>	10.2	4.2	1.9
專業技術人員	100.0	<b>85.2</b>	48.8	36.4	2.5	<b>11.9</b>	11.4	0.5	0.4
自由業	100.0	<b>73.6</b>	30.1	43.5	4.4	<b>22.1</b>	18.3	3.8	0.0
學生	100.0	<b>93.7</b>	50.5	43.2	2.1	<b>4.2</b>	2.3	1.9	0.0
家庭主婦	100.0	<b>81.8</b>	42.6	39.2	1.0	<b>14.2</b>	10.9	3.3	3.1
退休	100.0	<b>81.1</b>	38.3	42.8	1.3	<b>13.5</b>	10.8	2.7	4.1
無業/待業	100.0	<b>78.9</b>	35.7	43.2	0.0	<b>18.0</b>	13.2	4.8	3.0
拒答	100.0	<b>86.8</b>	34.3	52.5	0.0	<b>10.3</b>	10.3	0.0	2.9

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準 p<0.001。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 13 有沒有運動的習慣

單位：%(n=2,012)

	合計	有	沒有	不知道/ 拒答	
<b>總計</b>	100.0	58.4	41.0	0.6	
<b>地區別</b>	a				
中區	100.0	76.9	23.1	0.0	$\chi^2=92.195$ p-value=0.002
東區	100.0	46.4	53.6	0.0	
西區	100.0	80.6	19.4	0.0	
南區	100.0	58.0	39.3	2.7	
北區	100.0	50.5	48.0	1.5	
西屯區	100.0	63.9	35.3	0.8	
南屯區	100.0	61.2	38.0	0.9	
北屯區	100.0	63.3	35.9	0.8	
豐原區	100.0	63.6	35.3	1.1	
大里區	100.0	52.5	47.5	0.0	
太平區	100.0	54.0	46.0	0.0	
大甲區	100.0	68.5	31.5	0.0	
和平區	100.0	57.0	43.0	0.0	
清水區	100.0	43.4	54.6	2.0	
梧棲區	100.0	66.5	33.5	0.0	
沙鹿區	100.0	54.5	45.5	0.0	
東勢區	100.0	62.4	37.6	0.0	
新社區	100.0	57.6	42.4	0.0	
神岡區	100.0	43.1	56.9	0.0	
大雅區	100.0	45.0	55.0	0.0	
潭子區	100.0	56.7	43.3	0.0	
后里區	100.0	51.2	45.6	3.2	
石岡區	100.0	30.5	69.5	0.0	
外埔區	100.0	60.1	39.9	0.0	
大安區	100.0	59.4	40.6	0.0	
龍井區	100.0	50.6	49.4	0.0	
大肚區	100.0	52.3	47.7	0.0	
霧峰區	100.0	78.8	21.2	0.0	
烏日區	100.0	64.9	35.1	0.0	
<b>性別</b>	***				$\chi^2=17.139$ p-value=0.000
男性	100.0	62.9	36.4	0.7	
女性	100.0	54.1	45.4	0.5	

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.001$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 13 有沒有運動的習慣(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	有	沒有	不知道/ 拒答	
<b>總計</b>	100.0	58.4	41.0	0.6	
<b>年齡</b>	a				
20-24 歲	100.0	65.0	35.0	0.0	$\chi^2=70.154$ p-value=0.000
25-34 歲	100.0	52.0	47.7	0.3	
35-44 歲	100.0	47.0	52.5	0.5	
45-54 歲	100.0	59.6	40.0	0.4	
55-64 歲	100.0	65.2	33.9	1.0	
65 歲以上	100.0	71.0	27.5	1.5	
拒答	100.0	100.0	0.0	0.0	
<b>教育程度</b>	a				
國小及以下	100.0	57.1	41.8	1.1	$\chi^2=49.897$ p-value=0.000
國(初)中	100.0	56.9	42.2	0.9	
高中(職)	100.0	54.0	45.1	0.9	
專科	100.0	55.9	44.1	0.0	
大學	100.0	61.9	37.9	0.1	
研究所及以上	100.0	68.5	31.5	0.0	
未回答	100.0	70.9	21.1	8.0	
<b>職業</b>	a				
白領	100.0	56.1	43.8	0.2	$\chi^2=91.882$ p-value=0.000
藍領	100.0	45.9	53.2	1.0	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	62.2	36.2	1.6	
專業技術人員	100.0	63.4	36.6	0.0	
自由業	100.0	50.3	49.7	0.0	
學生	100.0	73.3	26.7	0.0	
家庭主婦	100.0	62.2	37.6	0.3	
退休	100.0	77.9	21.2	0.9	
無業/待業	100.0	49.2	49.8	1.0	
拒答	100.0	59.2	40.8	0.0	

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.001$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 14 平均一個禮拜運動幾天

單位：%(n=1,175)

	合計	5 天 (含) 以上	4 天	3 天	2 天 (含) 以下	不知 道 /拒答	
<b>總計</b>	100.0	37.2	8.6	25.1	27.6	1.5	
<b>地區別</b>	a						
中區	100.0	38.6	0.0	61.4	0.0	0.0	$\chi^2=124.639$ p-value=0.195
東區	100.0	43.6	13.3	17.4	25.7	0.0	
西區	100.0	46.9	6.7	19.7	26.7	0.0	
南區	100.0	37.0	6.9	32.5	22.2	1.4	
北區	100.0	44.9	8.9	21.9	22.6	1.9	
西屯區	100.0	39.8	9.7	23.2	26.6	0.8	
南屯區	100.0	35.1	7.3	28.8	27.6	1.2	
北屯區	100.0	36.2	10.5	23.3	30.0	0.0	
豐原區	100.0	40.2	5.8	20.6	32.8	0.6	
大里區	100.0	29.1	6.2	20.6	43.1	1.0	
太平區	100.0	29.9	14.6	24.2	27.6	3.7	
大甲區	100.0	40.5	10.2	32.9	16.3	0.0	
和平區	100.0	60.7	0.0	39.3	0.0	0.0	
清水區	100.0	60.3	3.9	18.8	13.7	3.3	
梧棲區	100.0	24.3	10.2	28.3	33.8	3.4	
沙鹿區	100.0	44.0	11.9	13.4	26.6	4.2	
東勢區	100.0	40.3	4.9	15.7	39.1	0.0	
新社區	100.0	44.7	7.4	28.8	19.0	0.0	
神岡區	100.0	23.0	13.7	33.2	30.1	0.0	
大雅區	100.0	29.5	5.2	38.6	26.7	0.0	
潭子區	100.0	39.7	11.7	22.5	24.8	1.4	
后里區	100.0	29.9	21.8	33.3	11.6	3.5	
石岡區	100.0	31.4	0.0	68.6	0.0	0.0	
外埔區	100.0	34.2	0.0	32.9	32.9	0.0	
大安區	100.0	9.3	30.2	22.7	37.8	0.0	
龍井區	100.0	38.2	3.7	14.4	37.1	6.6	
大肚區	100.0	39.4	8.2	27.7	19.8	5.0	
霧峰區	100.0	22.9	7.1	26.6	37.8	5.6	
烏日區	100.0	40.2	1.7	40.7	17.5	0.0	
<b>性別</b>	*						
男性	100.0	34.5	9.6	24.0	30.9	1.0	$\chi^2=11.500$ p-value=0.021
女性	100.0	40.2	7.6	26.3	23.9	2.0	

註：1.\*表示卡方檢定達顯著水準  $p < 0.05$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 14 平均一個禮拜運動幾天(續)

單位：%(n=1,175)

	合計	5 天 (含) 以上	4 天	3 天	2 天 (含) 以下	不知 道 /拒答	
<b>總計</b>	100.0	37.2	8.6	25.1	27.6	1.5	
<b>年齡</b>	a						$\chi^2=225.607$ p-value=0.000
20-24 歲	100.0	18.1	12.5	32.9	36.6	0.0	
25-34 歲	100.0	19.3	9.7	28.5	41.0	1.4	
35-44 歲	100.0	22.1	7.0	33.2	37.7	0.0	
45-54 歲	100.0	37.1	10.3	26.1	25.3	1.1	
55-64 歲	100.0	52.8	8.5	20.7	15.8	2.1	
65 歲以上	100.0	71.6	4.6	11.2	9.4	3.2	
拒答	100.0	45.4	0.0	0.0	39.8	14.8	
<b>教育程度</b>	a						$\chi^2=123.635$ p-value=0.000
國小及以下	100.0	67.3	6.5	10.3	11.1	4.8	
國(初)中	100.0	49.3	9.7	19.2	20.8	1.0	
高中(職)	100.0	37.8	8.4	24.7	27.9	1.2	
專科	100.0	32.3	8.9	27.7	30.2	0.8	
大學	100.0	27.1	9.6	30.0	33.0	0.3	
研究所及以上	100.0	24.8	8.2	31.6	33.5	1.9	
未回答	100.0	39.8	0.0	21.4	27.7	11.1	
<b>職業</b>	a						$\chi^2=213.228$ p-value=0.000
白領	100.0	27.9	6.3	30.1	35.4	0.2	
藍領	100.0	25.7	6.4	24.6	41.4	2.0	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	39.7	12.5	21.1	26.7	0.0	
專業技術人員	100.0	20.6	6.8	42.2	30.4	0.0	
自由業	100.0	16.2	21.8	24.6	31.8	5.6	
學生	100.0	16.7	13.9	29.6	39.9	0.0	
家庭主婦	100.0	53.0	8.9	24.8	10.9	2.3	
退休	100.0	69.7	5.8	13.3	9.2	2.0	
無業/待業	100.0	36.0	11.2	19.8	30.2	2.9	
拒答	100.0	30.5	0.0	14.9	47.1	7.5	

註：1.\*表示卡方檢定達顯著水準  $p < 0.05$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 15 知不知道想要擁有健康體能，每天至少運動 30 分鐘以上

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
總計	100.0	85.4	14.2	0.5	
地區別	a				
中區	100.0	87.5	12.5	0.0	
東區	100.0	79.1	19.6	1.3	
西區	100.0	80.0	18.1	1.9	
南區	100.0	85.6	11.8	2.5	
北區	100.0	77.0	21.8	1.2	
西屯區	100.0	90.6	9.4	0.0	
南屯區	100.0	89.0	10.1	0.9	
北屯區	100.0	89.2	10.8	0.0	
豐原區	100.0	87.1	12.9	0.0	
大里區	100.0	87.0	13.0	0.0	
太平區	100.0	88.9	11.1	0.0	
大甲區	100.0	78.8	20.0	1.2	
和平區	100.0	77.6	22.4	0.0	
清水區	100.0	82.3	17.7	0.0	$\chi^2=59.656$ p-value=0.344
梧棲區	100.0	91.6	8.4	0.0	
沙鹿區	100.0	78.0	22.0	0.0	
東勢區	100.0	81.6	18.4	0.0	
新社區	100.0	73.4	26.6	0.0	
神岡區	100.0	82.8	17.2	0.0	
大雅區	100.0	85.8	14.2	0.0	
潭子區	100.0	87.8	12.2	0.0	
后里區	100.0	86.8	11.3	1.9	
石岡區	100.0	84.3	15.7	0.0	
外埔區	100.0	88.5	11.5	0.0	
大安區	100.0	77.5	22.5	0.0	
龍井區	100.0	82.0	18.0	0.0	
大肚區	100.0	82.3	17.7	0.0	
霧峰區	100.0	91.7	6.1	2.2	
烏日區	100.0	84.7	15.3	0.0	
性別	***				
男性	100.0	81.7	17.6	0.7	$\chi^2=20.519$ p-value=0.000
女性	100.0	88.8	10.9	0.3	

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.001$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 15 知不知道想要擁有健康體能，每天至少運動 30 分鐘以上(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
<b>總計</b>	100.0	85.4	14.2	0.5	
<b>年齡</b>	a				
20-24 歲	100.0	94.5	5.5	0.0	$\chi^2=74.668$ p-value=0.000
25-34 歲	100.0	85.1	14.4	0.5	
35-44 歲	100.0	87.6	12.4	0.0	
45-54 歲	100.0	89.0	11.0	0.0	
55-64 歲	100.0	83.9	15.6	0.5	
65 歲以上	100.0	71.7	25.9	2.4	
拒答	100.0	70.2	29.8	0.0	
<b>教育程度</b>	a				
國小及以下	100.0	68.4	29.3	2.3	$\chi^2=112.565$ p-value=0.000
國(初)中	100.0	80.6	18.6	0.7	
高中(職)	100.0	85.7	14.3	0.0	
專科	100.0	84.7	14.5	0.8	
大學	100.0	92.9	7.1	0.0	
研究所及以上	100.0	91.5	8.5	0.0	
未回答	100.0	65.1	32.0	2.9	
<b>職業</b>	a				
白領	100.0	90.8	8.6	0.6	$\chi^2=66.282$ p-value=0.000
藍領	100.0	77.4	21.9	0.7	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	82.5	17.0	0.5	
專業技術人員	100.0	93.8	6.2	0.0	
自由業	100.0	90.2	9.8	0.0	
學生	100.0	94.3	5.7	0.0	
家庭主婦	100.0	88.7	11.0	0.3	
退休	100.0	77.1	21.8	1.1	
無業/待業	100.0	84.7	15.3	0.0	
拒答	100.0	82.6	17.4	0.0	

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準  $p<0.001$ 。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 16 知不知道每次的運動時間可以累計

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
總計	100.0	39.1	60.0	1.0	
地區別 <sup>a</sup>					$\chi^2=91.386$ p-value=0.002
中區	100.0	87.5	12.5	0.0	
東區	100.0	37.9	62.1	0.0	
西區	100.0	40.7	52.3	7.0	
南區	100.0	37.5	62.5	0.0	
北區	100.0	42.0	55.6	2.5	
西屯區	100.0	37.4	62.2	0.4	
南屯區	100.0	44.9	54.2	0.9	
北屯區	100.0	43.9	55.7	0.4	
豐原區	100.0	45.6	54.4	0.0	
大里區	100.0	36.7	62.8	0.5	
太平區	100.0	39.6	59.7	0.7	
大甲區	100.0	27.6	70.4	2.0	
和平區	100.0	34.6	65.4	0.0	
清水區	100.0	39.7	59.7	0.6	
梧棲區	100.0	35.6	64.4	0.0	
沙鹿區	100.0	31.4	68.6	0.0	
東勢區	100.0	34.6	65.4	0.0	
新社區	100.0	45.2	54.8	0.0	
神岡區	100.0	44.0	56.0	0.0	
大雅區	100.0	31.4	68.6	0.0	
潭子區	100.0	38.2	61.1	0.7	
后里區	100.0	34.6	62.3	3.1	
石岡區	100.0	19.8	80.2	0.0	
外埔區	100.0	33.2	58.2	8.6	
大安區	100.0	50.5	49.5	0.0	
龍井區	100.0	35.9	64.1	0.0	
大肚區	100.0	38.8	61.2	0.0	
霧峰區	100.0	30.0	68.6	1.4	
烏日區	100.0	38.4	61.6	0.0	
性別 <sup>***</sup>					$\chi^2=15.894$ p-value=0.000
男性	100.0	34.7	64.2	1.1	
女性	100.0	43.3	55.9	0.8	

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準 p<0.001。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 16 知不知道每次的運動時間可以累計(續)

單位：%(n=2,012)

	合計	知道	不知道	拒答	
<b>總計</b>	100.0	39.1	60.0	1.0	
<b>年齡</b> a					$\chi^2=67.134$ p-value=0.000
20-24 歲	100.0	43.1	56.9	0.0	
25-34 歲	100.0	37.2	62.8	0.0	
35-44 歲	100.0	39.6	59.5	0.9	
45-54 歲	100.0	43.5	56.5	0.0	
55-64 歲	100.0	41.1	57.8	1.1	
65 歲以上	100.0	28.5	66.6	4.8	
拒答	100.0	58.5	41.5	0.0	
<b>教育程度</b> ***					$\chi^2=66.311$ p-value=0.000
國小及以下	100.0	23.4	72.8	3.8	
國(初)中	100.0	34.7	63.7	1.6	
高中(職)	100.0	40.9	58.9	0.2	
專科	100.0	39.2	59.6	1.3	
大學	100.0	43.0	56.7	0.3	
研究所及以上	100.0	50.0	50.0	0.0	
未回答	100.0	28.3	68.8	2.9	
<b>職業</b> a					$\chi^2=28.982$ p-value=0.049
白領	100.0	43.3	56.2	0.5	
藍領	100.0	34.8	63.9	1.2	
商店老闆/工商企業投資者	100.0	35.9	61.4	2.7	
專業技術人員	100.0	49.3	50.7	0.0	
自由業	100.0	30.3	69.7	0.0	
學生	100.0	45.5	54.5	0.0	
家庭主婦	100.0	40.9	58.0	1.1	
退休	100.0	35.8	63.0	1.2	
無業/待業	100.0	35.2	64.1	0.7	
拒答	100.0	31.5	68.5	0.0	

註：1.\*\*\*表示卡方檢定達顯著水準 p<0.001。

2.a 表示該變數的組內期望值小於 5 之細格比率超過 25%，檢定結果僅具參考價值。

附表 17 知不知道掌握健康減重飲食原則的方式(複選)

單位：%(n=2,012)

	少鹽、少糖、少油炸	多吃蔬菜、水果	多喝白開水、少喝含糖飲料	以上皆是	不知道/拒答
<b>總計</b>	1.1	0.8	1.2	95.4	2.6
<b>地區別</b>					
中區	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
東區	3.1	6.8	4.5	90.0	2.4
西區	1.0	1.9	0.0	97.0	1.1
南區	2.7	2.2	2.5	93.0	3.7
北區	0.0	2.2	2.7	93.6	3.7
西屯區	0.4	0.4	0.9	98.1	0.7
南屯區	1.0	0.0	1.0	94.8	3.3
北屯區	0.4	0.0	0.8	97.7	1.5
豐原區	3.1	0.4	2.0	94.9	1.6
大里區	0.0	0.5	0.0	98.1	1.5
太平區	0.5	0.5	0.0	94.2	5.3
大甲區	0.0	0.0	0.8	97.1	2.1
和平區	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
清水區	0.0	0.0	2.0	97.0	1.1
梧棲區	1.2	1.2	6.5	87.8	4.5
沙鹿區	2.9	0.0	2.9	95.7	1.4
東勢區	2.3	2.3	0.0	91.1	6.6
新社區	11.8	0.0	0.0	81.6	6.6
神岡區	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
大雅區	0.8	1.9	1.2	94.4	3.7
潭子區	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
后里區	0.0	0.0	0.0	92.2	7.8
石岡區	0.0	0.0	0.0	90.4	9.6
外埔區	4.7	0.0	4.7	91.4	3.9
大安區	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
龍井區	2.0	0.0	0.0	94.1	3.9
大肚區	0.0	0.0	0.0	96.4	3.6
霧峰區	2.4	1.0	1.4	93.1	4.5
烏日區	1.7	0.9	0.9	93.6	3.7
<b>性別</b>					
男性	1.3	0.9	1.3	93.8	3.9
女性	1.0	0.7	1.1	96.9	1.5

註：此題為複選題不列合計欄。

附表 17 知不知道掌握健康減重飲食原則的方式(複選)(續)

單位：%(n=2,012)

	少鹽、少糖、少油炸	多吃蔬菜、水果	多喝白開水、少喝含糖飲料	以上皆是	不知道/拒答
<b>總計</b>	1.1	0.8	1.2	95.4	2.6
<b>年齡</b>					
20-24 歲	3.4	1.5	2.2	94.1	1.9
25-34 歲	0.3	1.1	1.4	96.4	2.2
35-44 歲	0.5	0.0	0.6	98.5	0.7
45-54 歲	0.8	0.3	0.2	98.1	1.1
55-64 歲	0.9	1.2	0.6	95.1	3.1
65 歲以上	2.4	1.4	3.3	85.5	9.0
拒答	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
<b>教育程度</b>					
國小及以下	1.9	1.9	4.1	82.7	11.1
國(初)中	3.3	0.8	2.5	94.0	2.1
高中(職)	0.5	0.9	0.5	96.8	2.3
專科	0.3	0.0	0.5	98.7	0.5
大學	1.1	0.9	0.9	98.2	0.3
研究所及以上	1.0	0.0	0.0	95.3	3.7
未回答	0.0	0.0	0.0	90.4	9.6
<b>職業</b>					
白領	0.9	0.3	0.3	98.0	1.1
藍領	0.6	0.3	0.7	96.0	2.9
商店老闆/工商企業投資者	0.4	0.0	2.2	93.8	3.9
專業技術人員	0.0	1.9	1.9	98.1	0.0
自由業	0.0	0.0	0.0	98.5	1.5
學生	2.5	1.3	1.3	97.5	0.0
家庭主婦	1.1	1.2	1.0	95.1	2.8
退休	2.4	1.2	0.7	89.6	7.2
無業/待業	2.6	2.3	5.1	89.8	3.6
拒答	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0

註：此題為複選題不列合計欄。

附表 18 知不知道如何掌握健康減重原則的方式(複選)

單位：%(n=2,012)

	多走樓梯 少搭電梯	每天運動 30 分鐘	天天 量體重	以上皆是	不知道 /拒答
<b>總計</b>	7.4	6.6	0.5	83.0	8.1
<b>地區別</b>					
中區	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
東區	9.9	5.5	0.8	80.6	6.4
西區	4.6	4.8	0.0	91.5	2.7
南區	2.4	3.0	1.9	85.9	10.6
北區	7.8	6.0	0.0	81.4	10.3
西屯區	5.6	3.8	0.0	88.8	5.7
南屯區	6.0	4.9	0.7	84.3	8.3
北屯區	5.9	6.8	0.9	88.0	4.8
豐原區	9.9	9.4	0.0	80.7	7.3
大里區	3.4	3.3	0.0	88.5	6.7
太平區	12.0	7.8	0.4	75.7	11.5
大甲區	8.6	7.7	0.0	83.8	7.6
和平區	0.0	0.0	0.0	79.5	20.5
清水區	5.9	8.5	0.0	85.3	5.5
梧棲區	5.7	6.8	4.5	77.6	11.1
沙鹿區	3.7	3.7	0.0	87.3	9.0
東勢區	8.0	3.7	2.3	74.5	13.7
新社區	11.0	15.7	0.0	67.2	11.8
神岡區	7.0	5.2	0.0	88.2	4.8
大雅區	2.6	2.0	0.8	87.9	8.6
潭子區	13.0	10.5	0.0	83.4	3.0
后里區	15.4	9.7	0.0	66.9	17.7
石岡區	0.0	20.9	0.0	57.7	21.4
外埔區	19.1	19.1	0.0	70.1	10.8
大安區	4.4	17.9	0.0	45.9	36.2
龍井區	16.1	9.6	0.0	75.4	8.5
大肚區	8.8	9.9	1.2	83.9	6.2
霧峰區	4.1	3.9	0.0	84.8	8.8
烏日區	14.4	12.3	0.0	73.6	10.9
<b>性別</b>					
男性	7.3	6.2	0.3	81.0	10.2
女性	7.5	6.9	0.6	84.9	6.1

註：此題為複選題不列合計欄。

附表 18 知不知道如何掌握健康減重原則的方式(複選)(續)

單位：%(n=2,012)

	多走樓梯 少搭電梯	每天運動 30 分鐘	天天 量體重	以上皆是	不知道 /拒答
<b>總計</b>	7.4	6.6	0.5	83.0	8.1
<b>年齡</b>					
20-24 歲	8.1	7.2	1.6	83.2	7.8
25-34 歲	7.9	4.4	0.0	87.4	4.7
35-44 歲	7.7	6.5	0.0	87.4	3.7
45-54 歲	5.3	5.8	0.4	87.8	4.8
55-64 歲	7.9	8.1	0.6	80.5	10.0
65 歲以上	8.7	9.5	1.0	64.4	23.3
拒答	0.0	0.0	0.0	60.3	39.7
<b>教育程度</b>					
國小及以下	9.4	9.9	0.7	58.7	28.7
國(初)中	8.8	7.6	0.5	78.7	11.1
高中(職)	7.9	6.1	0.5	84.1	6.3
專科	7.9	7.8	0.2	86.2	4.2
大學	6.6	5.5	0.5	90.0	2.7
研究所及以上	3.5	4.5	0.0	92.1	3.4
未回答	0.0	2.3	0.0	66.1	31.5
<b>職業</b>					
白領	3.9	3.6	0.7	92.2	3.0
藍領	8.5	6.0	0.1	78.6	11.8
商店老闆/工商企業投資者	7.2	8.1	0.3	82.4	6.8
專業技術人員	4.5	3.8	0.0	92.0	2.2
自由業	13.8	10.2	0.0	83.9	2.3
學生	8.1	6.9	1.3	87.4	3.1
家庭主婦	8.2	8.4	0.5	80.6	9.1
退休	6.7	6.6	0.8	73.9	17.0
無業/待業	11.6	10.3	0.4	79.0	9.3
拒答	7.6	7.6	0.0	85.3	7.1

註：此題為複選題不列合計欄。

## 附錄二 調查問卷

## 臺中市健康減重計畫民意調查問卷

### 【開場白】

您好，我們是臺中市政府委託的「○○電話訪問中心」，想了解市民對健康體重、腰圍及運動認知，需要您寶貴的意見與建議作為臺中市政府衛生局賡續推動健康促進相關策略之參考，耽誤您寶貴的時間。這些問題除了作整體分析，任何個人資料都會保密，請您安心回答。謝謝您！

### 【過濾題】

F1、請問這裡是住家電話還是公司電話？(若回答公司電話，需詢問是否有人住在那兒)

(1)住家電話(繼續訪問)                      (2)住商合一(繼續訪問)

(3)以上皆非(中止訪問)

F2、請問您年滿 20 歲了嗎？(若未滿 20 歲，則請年滿 20 歲的家人接受訪問)

(1)年滿 20 歲(繼續訪問)                      (2)未滿 20 歲(中止訪問)

F3、請問您居住在哪一區？

(1)中區              (2)東區              (3)西區              (4)南區              (5)北區

(6)西屯區              (7)南屯區              (8)北屯區              (9)豐原區              (10)大里區

(11)太平區              (12)大甲區              (13)和平區              (14)清水區              (15)梧棲區

(16)沙鹿區              (17)東勢區              (18)新社區              (19)神岡區              (20)大雅區

(21)潭子區              (22)后里區              (23)石岡區              (24)外埔區              (25)大安區

(26)龍井區              (27)大肚區              (28)霧峰區              (29)烏日區

(30)不知道/拒答/非臺中市(中止訪問)

### 【主要問項】

1、您知道身體質量指數(BMI)的理想範圍是多少嗎？

(1)18-24                      (2)15-17                      (3)25-27

(4)28-30                      (5)不知道/拒答

2、請問您覺得自己的體重標準嗎？

- (1)太輕了                      (2)標準  
(3)太重了                      (4)不知道/拒答

3、請問您是否會定期測量體重？

- (1)是                              (2)否                              (3)不知道/拒答

4、您知道可以透過飲食控制及規律運動達到健康減重成效嗎？

- (1)知道                              (2)不知道                              (3)拒答

5、請問您知道衛生局有提供減重相關諮詢服務嗎？

- (1)知道                              (2)不知道                              (3)拒答

6、請問您知道臺中市政府衛生局有辦理減重活動嗎？

- (1)知道                              (2)不知道                              (3)拒答

7、請問您知道可以從哪些管道得知衛生局提供的健康減重資訊嗎？(可複選)

- (1)衛生所                              (2)衛生局健康減重資訊網  
(3)社區體重測量站                      (4)以上皆是  
(5)不知道/拒答

8、請問您知道什麼是每天蔬果 579 嗎？(可複選)

- (1)學童每天應攝取 5 份蔬果                      (2)女性每天應攝取 7 份蔬果  
(3)男性每天應攝取 9 份蔬果                      (4)以上皆是                      (5)不知道/拒答

9、您知道為避免代謝症候群，男性健康腰圍不超過 90 公分嗎？

- (1)知道                              (2)不知道                              (3)拒答

10、您知道為避免代謝症候群，女性健康腰圍不超過 80 公分嗎？

- (1)知道                              (2)不知道                              (3)拒答

11、請問您住家附近是否有公園或可以運動的場地？

- (1)有                                      (2)沒有                                      (3)不知道/拒答

12、請問您覺得在住家附近找尋可供運動之場地是否容易？

- (1)非常容易                      (2)容易                      (3)普通  
(4)不容易                      (5)非常不容易                      (6)不知道/拒答

13、請問您有運動的習慣嗎？

- (1)有                      (2)沒有(跳答第 15 題)                      (3)不知道/拒答

14、請問您平均一個禮拜運動幾天？

- (1)5 天(含)以上                      (2)4 天  
(3)3 天                      (4)2 天(含)以下                      (5)不知道/拒答

15、您知道想要擁有健康體能，每天至少運動 30 分鐘以上？

- (1)知道                      (2)不知道                      (3)拒答

16、您知道每次的運動時間可以累計嗎？

- (1)知道                      (2)不知道                      (3)拒答

17、如何掌握健康減重飲食原則？(可複選)

- (1)少鹽、少糖、少油炸                      (2)多吃蔬菜、水果  
(3)多喝白開水、少喝含糖飲料                      (4)以上皆是                      (5)不知道/拒答

18、如何掌握健康減重原則？(可複選)

- (1)多走樓梯少搭電梯                      (2)每天運動 30 分鐘  
(3)天天量體重                      (4)以上皆是                      (5)不知道/拒答

## 【基本資料】

19、性別？

(1)男

(2)女

20、請問您今年幾歲？

(1)20-24 歲 (2)25-34 歲 (3)35-44 歲 (4)45-54 歲

(5)55-64 歲 (6)65 歲以上 (7)拒答

21、請問您的教育程度？

(1)國小及以下

(2)國(初)中

(3)高中(職)

(4)專科

(5)大學

(6)研究所及以上

(7)未回答

22、職業？

(1)白領(公司行號行政機關職員/業務代表/軍官)

(2)藍領(工人/作業員/送貨員/司機/農林漁牧/水電工/士官兵)

(3)商店老闆/工商企業投資者

(4)專業技術人員(律師/會計師/醫師/建築師/老師)

(5)自由業(文字工作者/SOHO 族/記者)

(6)學生

(7)家庭主婦

(8)退休

(9)無業/待業

(10)其他\_\_\_\_\_ (請註明)

(11)拒答

問卷到此全部結束，謝謝您接受我們的訪問