

主計處市政統計簡析

106-002 號

106 年 3 月

「動」力臺中、樂活臺中

邇來「樂活」¹一詞在世界各地已蔚為風潮，「活得健康」逐漸深植於普羅大眾心中。一個人活得健康與否取決於外在生活環境、個人飲食習慣及日常作息等因素，「運動」即為一重要因素。

一、臺灣地區 65 歲國民未來平均 15 年中有 8.9 年須依賴他人照護

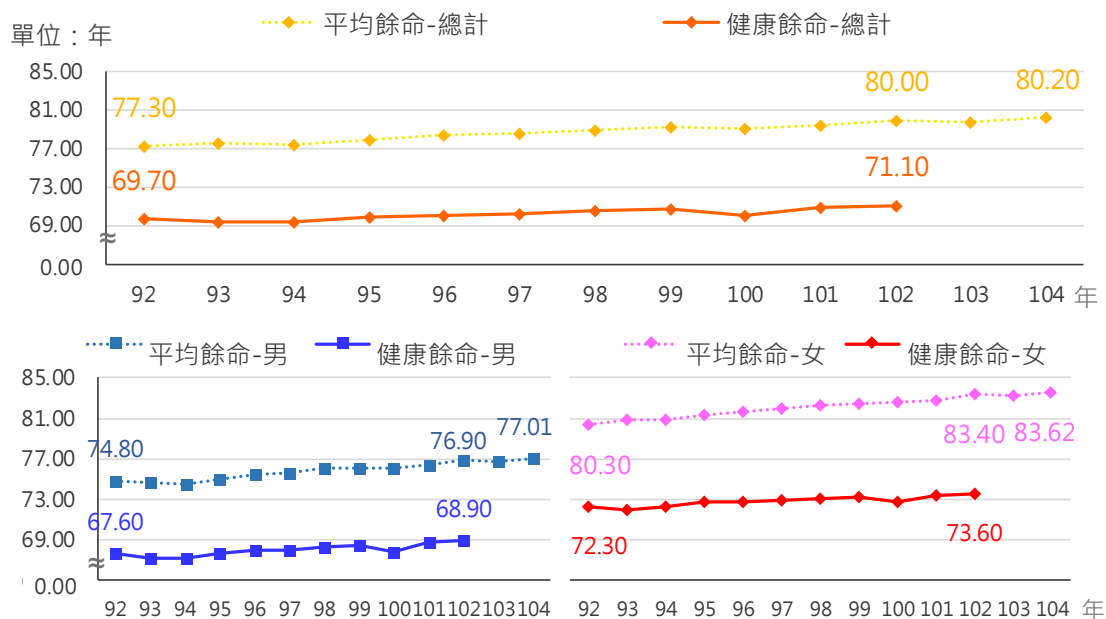
為衡量國民生活健康程度，衛生福利部參考 WHO 公布之 DALE² 編布平均健康餘命指標（以下簡稱健康餘命），透過對生命作「質」的估測以與傳統對生命作「量」的平均餘命比較，以瞭解壽命長度及健康狀況之相關性。102 年臺灣地區零歲健康餘命 71.10 年，平均餘命為 80.00 年，顯示平均 65 歲國民在日後 15 年的老年生活中，平均有 8.90 年的時間裡（占 59.33%）健康狀況會因慢性疾病、功能障礙等因素導致無法自理生活，須依賴他人之照護。依性別觀察，男性健康餘命及平均餘命分別為 68.90 年及 76.90 年；女性則為 73.60 年及 83.40 年，雖女性平均餘命雖較男性多 6.5 年，然女性非健康餘命較男性高出 1.8 年，在生命末期飽受病痛折磨時間較男性長。（圖 1）

另從歷史資料觀察，國民健康餘命自 92 年 69.70 年上升至 102 年 71.10 年，增加 1.40 年（2.01%），而平均餘命自 77.30 年上升至 80.00 年，增 2.70 年（3.49%），國民健康餘命增加幅度不若平均餘命，顯示隨著環境衛生改善以及醫療技術發達，雖國民平均餘命逐年上升，然在高齡者死亡率降低及慢性疾病增加的趨勢下，壽命的增加未必表示活得健康。透過平日養成運動習慣、健康生活飲食，以增進身體免疫及代謝能力，有助延長個人身體健康。（圖 1）

¹ LOHAS, Lifestyles of Health and Sustainability, 其中 Health 個人對於身心靈健康的追求, Sustainability 指消費行為應為生態永續的精神。在臺灣 LOHAS 則多著重在 Health 健康、養生。

² DALE, Disability Adjusted Life Expectancy, 指經失能調整後的國民平均餘命。

圖1 臺灣地區歷年零歲平均餘命與健康餘命



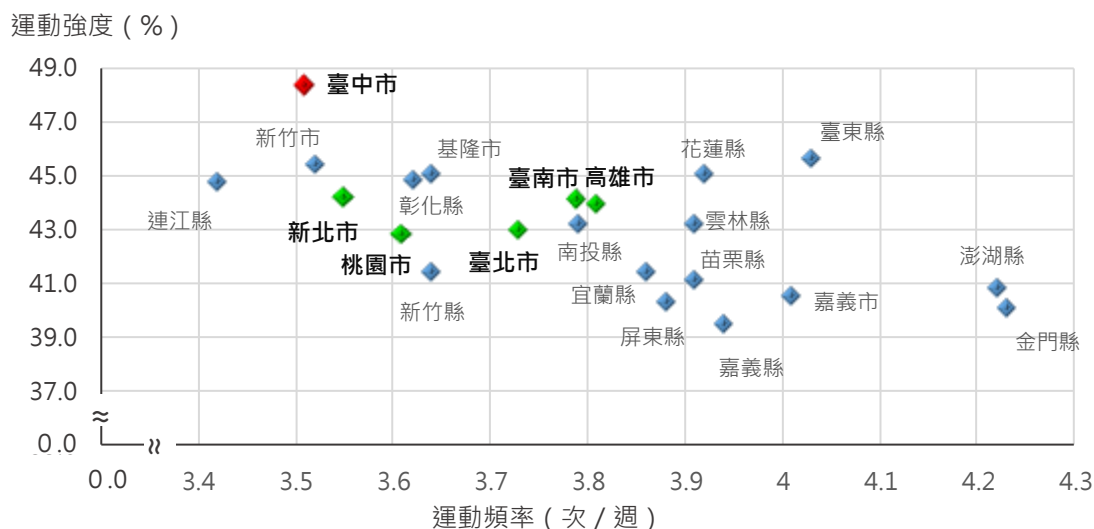
資料來源：衛生福利部國民健康署

備註：健康餘命因需整合疾病、功能障礙及死亡等相關就醫、社會福利資料，落後2年發布

二、本市市民運動頻率 1 週 3.51 次居各縣市第 2 低；運動時達到會喘會流汗者比率達 48.3% 為各縣市之首

運動對個人身體及心理健康有很大的正面效果，惟長時間過度高強度的運動，可能會給心臟、肌肉和骨骼系統帶來較大壓力，造成運動性疲勞和損傷的風險會明顯加大，致身體過度疲勞、免疫功能下降。國人運動習慣可用運動頻率及運動強度指標觀察，後者以運動時是否達到會喘會流汗作為衡量基準。105 年臺閩地區各縣市居民運動頻率與運動強度相關係數為-0.61，呈高度負相關。其中市民運動頻率以金門縣、澎湖縣分別 1 週 4.23 次、4.22 次為最高，而本市市民 1 週 3.51 次僅高於連江縣 1 週 3.42 次，為各縣市第 2 低；另運動強度方面，本市 48.3% 市民運動時達到會喘會流汗的狀況，居各縣市之首，較次高之臺東縣（45.6%）高出 2.7 個百分點。顯示本市市民運動頻率較低、強度較高，民眾在運動時應注意避免運動強度過高而導致運動傷害。（圖 2）

圖2 105年臺閩地區各縣市居民運動頻率與運動強度



資料來源：教育部體育署

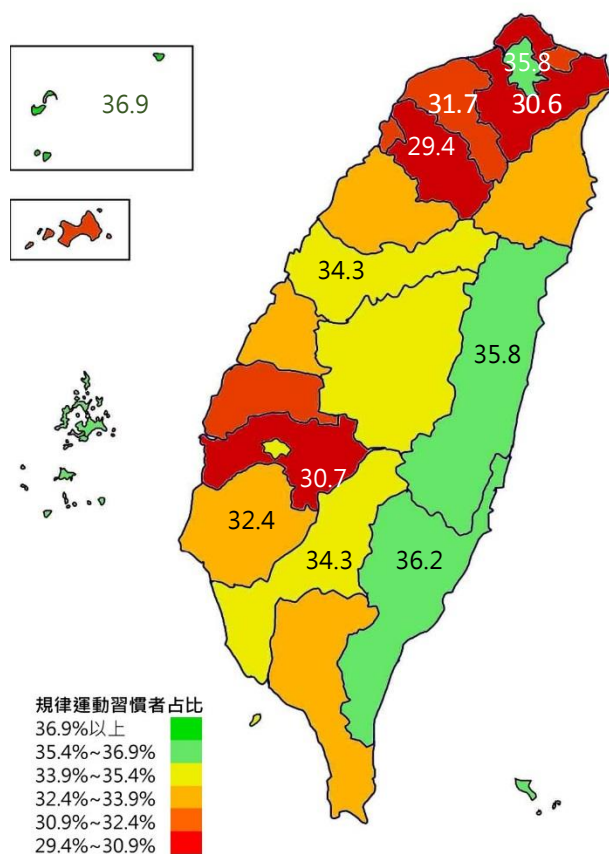
備註：運動強度係指運動時達到會喘會流汗之居民占比

三、本市有規律運動習慣之市民占 34.3%，居全國第 7 高

衡量運動習慣的指標程度常以運動頻率、運動時間及運動強度定義，各國對規律運動的定義各有不同。我國教育部體育署採行 7333 為規律運動人口定義，指每週（7 日）至少運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130（次/分鐘）或運動強度達到會喘會流汗的程度。

本市 105 年具規律運動習慣人口比率為 34.3%，較 100 年 27.9% 增加 6.4 個百分點。各縣市中以連江

圖3 105年臺閩地區運動情形



規律運動習慣者占比
 36.9%以上
 35.4%~36.9%
 33.9%~35.4%
 32.4%~33.9%
 30.9%~32.4%
 29.4%~30.9%

資料來源：教育部體育署

縣 36.9%最高，臺東縣 36.2%次之，臺北市與花蓮縣 35.8%並列第 3 高；新竹縣則以 29.4%最低，次低為新北市 30.6%，再次為嘉義縣 30.7%；本市以 34.3%和高雄市並列臺閩第 7 高。除新竹縣外，餘直轄市與縣、市皆超過 3 成人口有每週規律的運動習慣，顯見運動風氣漸盛。（圖 3）

四、本市運動場館 105 年使用人次較上年增 10 萬 8,430 人次(2.62%)，市民積極參與各類運動賽事活動

本市 105 年運動場館使用人次計 424 萬 8,550 人次，較 104 年增 10 萬 8,430 人次 (2.62%)；其中臺中港區綜合體育館 364 萬 1,576 人次 (占 85.71%)，增 12 萬 7,776 人次 (3.64%)；豐原區體育場 51 萬 7,961 人次 (占 12.19%)，減 3,989 人次 (-0.76%)；豐原區體育館 8 萬 9,013 人次 (占 2.1%)，減 1 萬 5,357 人次 (-14.71%)。顯示豐原區體育場、館因位處都會區，市民運動場所選擇替代性較高，近年使用人次減少；而港區綜合體育館位處次都會區，市民使用運動場地需求增加致使用人次逐年上升。(表 1)

表1 臺中市運動場館使用人次

單位：人次；%

年度別	總計	臺中港區 綜合體育館	豐原區 體育場	豐原區 體育館
103年	3,993,170	3,327,330	535,810	130,030
104年	4,140,120	3,513,800	521,950	104,370
105年	4,248,550	3,641,576	517,961	89,013
105年較104年 增加數及成長率	108,430 (+2.62%)	127,776 (+3.64%)	-3,989 (-0.76%)	-15,357 (-14.71%)

資料來源：臺中市公務統計資訊網

另為發展競技運動、並提升辦理賽會能力，教育部體育署每間隔 2 年委託縣市辦理全國運動會及全民運動會，本市市民積極參與響應，104 年全國運動會本市 814 人參與，占總參與人數 8,557 人之 9.51%，6 都中僅次於主辦單位高雄市 9.83%。且觀察歷年參與人數占比，

除 102 年外，本市參與人數占比皆超過 9%，並高於其它縣市及直轄市，顯見本市市民積極參與各類運動賽事活動。(表 2)

表 2 6都參與全國運動會人數占比

單位：人；%

年度、運動會別	總參與人數	佔比						舉辦縣市
		臺北市	新北市	桃園市	臺中市	臺南市	高雄市	
101年全民運動會	7,573	6.91	6.83	8.68	9.28	7.22	9.22	南投縣
102年全國運動會	8,567	8.54	9.01	8.79	8.60	7.13	9.42	臺北市
103年全民運動會	8,580	7.74	7.38	7.59	9.20	7.53	8.18	嘉義市
104年全國運動會	8,557	9.05	8.79	8.51	9.51	7.65	9.83	高雄市

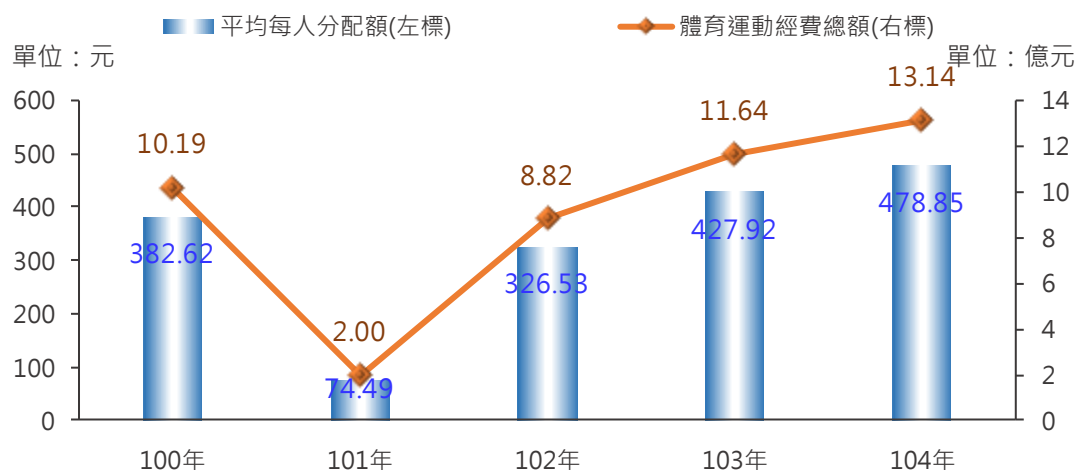
資料來源：教育部體育署

備註：總參與人數包含團本部、職員及參賽選手

五、本府積極編列相關運動經費，並規劃設計國民運動中心，以提供市民優質之運動環境

為滿足市民運動場館需求，本市積極逐年編列維護管理及修繕經費等相關運動經費，並委請各區公所或鄰近中小學代管本市所屬運動場館，以提升運動場館之服務品質。104 年本市運動經費 13.14 億元，較上年增加 1.50 億元 (12.91%)；平均每位市民分配額 478.85 元，增 50.93 元 (11.90%)。101 年因運動中心及場館促參委外招商營運 (OT) 先期規劃及可行性評估專業技術服務契約進行中，且國民運動中心、運動場館興建計畫尚未發包，致體育運動經費僅 2.00 億元外，歷

圖4 臺中市體育運動經費概況



資料來源：教育部體育署

年運動經費總額為上升趨勢。(圖 4)

除既有運動場館維護，本府考量各區之運動人口特性及地區性規劃設計國民運動中心，係具備六大核心設施：溫水游泳池、體適能中心、韻律教室、綜合球場、羽球場及桌球場，在結合地方特色運動之綜合場館，透過促參方式委有民間廠商營運。目前計 9 座（中正、朝馬、南屯、北屯、長春、大里、潭子、太平、豐原），其中朝馬國民運動中心已於 105 年底營運，餘陸續依工進時程辦理，竣工後將可開放營運供民眾使用（圖 5、表 3）。透過整合社區、公私立機關等休閒資源並擴展市有土地、公私有閒置空間的多元利用與活化，漸進促使本市市民運動的休閒環境達友善化、全齡化、樂活化、永續化之長程目標，提供市民優質之運動環境。

圖5 臺中市國民運動中心營運暨預定位址



資料來源：臺中市體育處

表3 臺中市國民運動中心地址暨現況

國民運動中心	營運或預定地址	現況
中正國民運動中心	臺中市北區崇德路一段55號	驗收中
朝馬國民運動中心	臺中市西屯區朝貴路199號	營運中
南屯國民運動中心	臺中市南屯區黎明路一段968號	施工中
長春國民運動中心	臺中市南區合作街46號	預備施工
大里國民運動中心	臺中市大里區國光路二段38號	預備施工
潭子國民運動中心	臺中市潭子區勝利路100號	預備施工
北屯國民運動中心	臺中市北屯區更生巷38號	先期評估作業中
太平國民運動中心	臺中市太平區中山路二段(803國軍醫院對面)	規劃設計中
豐原國民運動中心	臺中市豐原區豐原大道與中正路交叉口	用地取得中

資料來源：臺中市體育處

附錄一 常見運動熱量消耗表

常見運動熱量消耗表

單位：大卡/每公斤體重·小時

運動種類	消耗熱量	運動種類	消耗熱量
快跑(時速16公里)	16.8	使用工具製造或修理(如水電工)	5.3
快跑(時速12公里)	12.7	跳舞(快)、國際標準舞	5.3
騎腳踏車(很快,時速30公里)	12.6	溜直排輪	5.1
跳繩(快)	12.6	羽毛球	5.1
游泳(較快)	10.0	高爾夫	5.0
上樓梯	8.4	棒壘球	4.7
騎腳踏車(快,時速20公里)	8.4	園藝	4.2
搬運重物	8.4	太極拳	4.2
跳繩(慢)	8.4	乒乓球	4.2
籃球(全場)	8.3	騎腳踏車(慢速,時速10公里)	4.0
慢跑(時速8公里)	8.2	拖地	3.7
足球	7.7	排球	3.6
耕種、牧場、漁業、林業	7.4	保齡球	3.6
有氧舞蹈	6.8	慢走(時速4公里)	3.5
網球	6.6	下樓梯	3.2
游泳(慢)	6.3	飛盤	3.2
籃球(半場)	6.3	跳舞(慢)、元極舞	3.1
快走、健走(時速6公里)	5.5	瑜珈	3.0

資料來源：衛生福利部國民健康署