

# 主計處市政統計簡析

第 108-021 號

108 年 12 月

活力臺中，動力無限

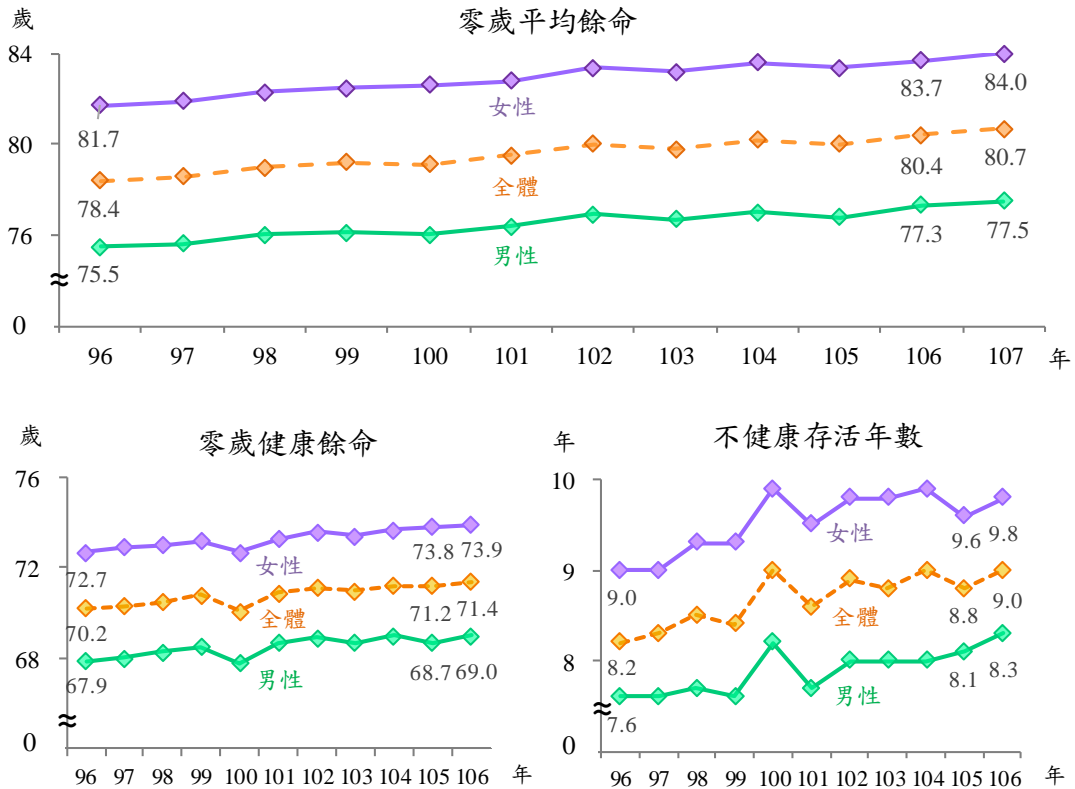
## 前言

健康為個人及家庭幸福的根本，亦是整體國力發展之基石，而運動是維持健康及體能最好的方式。本市積極打造友善運動環境並落實市民運動平權，舉辦各項體育推廣活動，致力推展全民運動，期培養市民良好運動習慣及維持強健體魄，朝運動活力城市邁進。

一、107 年國人平均壽命為 80.7 歲；106 年國人健康餘命為 71.4 歲，不健康存活年數為 9.0 年，較 96 年增 0.8 年；107 年市民 BMI 分類屬於過重或肥胖的比率為 33.7%，較 100 年增 2.3 個百分點。

零歲平均餘命（平均壽命）是衡量國民健康及生命消長最直接的

圖 1、臺灣地區零歲平均餘命、健康餘命與不健康存活年數



資料來源：衛生福利部國民健康署。

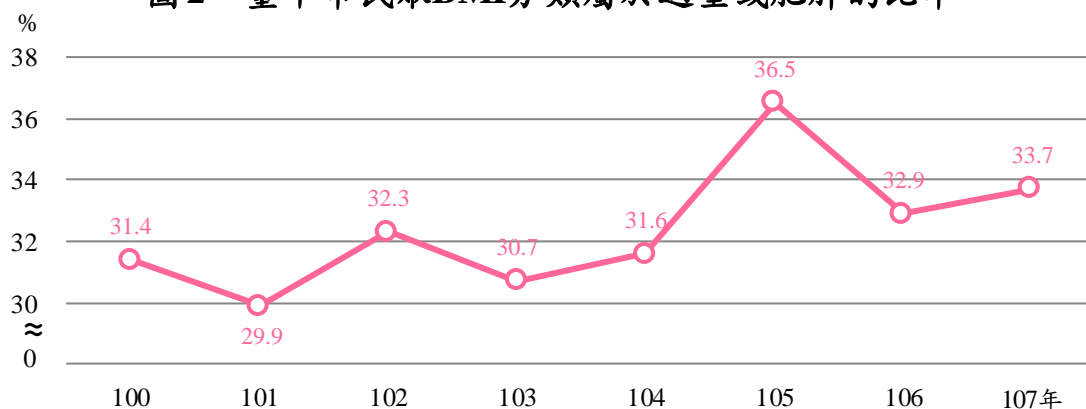
備註：1.不健康存活年數=零歲平均餘命-零歲健康餘命。

2.106年兩性零歲健康餘命資料尚未發布。

指標，近年來隨醫療技術進步、營養與公共衛生改善，我國國民平均壽命逐年提高，107年全體平均壽命為80.7歲，較96年提高2.3歲；其中男性為77.5歲，女性為84.0歲，分別提高2.0歲及2.3歲，且女性平均壽命較男性高6.5歲。零歲健康餘命(以下簡稱健康餘命)係代表國民身體健康不需依賴他人的平均期望存活年數，106年我國國民健康餘命為71.4歲，較96年提高1.2歲。另觀察平均壽命與健康餘命之差距(即不健康存活年數)，年數愈長代表對家庭照顧者負擔愈大，106年為9.0年，較96年增加0.8年。顯示雖國民平均壽命逐年提高，然不健康存活年數卻是上升，因此，如何活得久又活得健康，實屬人生重要課題(圖1)。

世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」，呼籲重視肥胖對健康的危害，研究亦顯示，體重過重或是肥胖為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素。根據國民健康署建議，我國成人身體質量指數<sup>1</sup>(BMI)應維持在18.5及24.0之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。本市市民BMI分類屬於過重或肥胖的比率於105年達最高峰為36.5%，近2年方減緩下降，107年仍呈上升趨勢，為33.7%，較106年增0.8個百分點，亦較100年增2.3個百分點。為改善肥胖增加情形，達到「肥胖走、健康來」，則須從調整飲食及運動生活開始行動(圖2)。

圖2、臺中市民眾BMI分類屬於過重或肥胖的比率



資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

備註：依行政院衛生署標準，BMI $\geq$ 24為過重，BMI $\geq$ 27為肥胖。

<sup>1</sup> 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 計算公式為體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。

二、107 年本市市民運動人口比率為 82.0%，規律運動人口比率為 33.1%；每週平均運動 3.7 次，平均每次運動 62.8 分鐘；有 47.4% 的市民表示運動時會喘會流汗。

要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。依據教育部體育署「107 年運動現況調查報告」結果顯示，本市市民 107 年運動人口比率為 82.0%，其中男性為 83.6%，女性為 80.5%，差距 3.1 個百分點。規律運動習慣對於預防心血管疾病、糖尿病、高血脂以及高血壓等，都有顯著的效益，並可降低罹患癌症的風險；在運動當下可提高腦內啡的釋放，降低情緒壓力。以歷年資料觀察，市民規律運動人口比率由 100 年 27.9% 成長至 104 年 35.2% 達最高峰，107 年規律運動人口比率為 33.1%，較 100 年增 5.2 個百分點；其中男性為 38.8%，女性為 27.6%，兩性差距 11.2 個百分點。市民每週平均運動 3.7 次，平均每次運動 62.8 分鐘；有 47.4% 的民眾表示運動時會喘會流汗，較 100 年增 1.8 個百分點，歷年維持於 45.0% 至 49.0% 之間，顯見在健康與運動相關資訊普及下，市民對於休閒運動之需求及健康人生之追求越加重視，已逐步養成規律運動之習慣(表 1、圖 3)。

表 1、107 年臺中市民眾運動概況

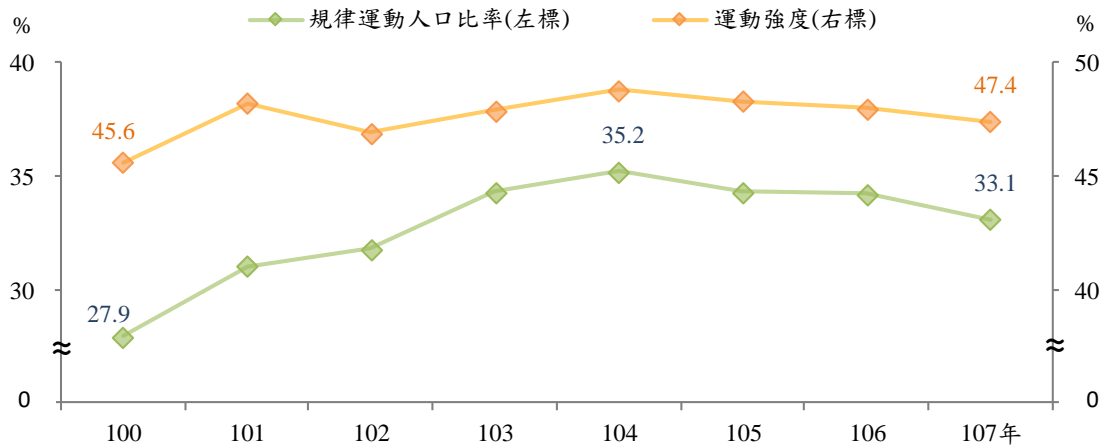
單位：%、次、分鐘

項目	整體	男性	女性
運動人口比率	82.0	83.6	80.5
7333 規律運動	33.1	38.8	27.6
運動強度(會喘會流汗)	47.4	55.6	39.5
每週運動次數	3.7	3.8	3.7
每次運動時間(分鐘)	62.8	71.4	54.1

資料來源：教育部體育署「107 年運動現況調查報告」。

備註：7333 定義為每週至少運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 下或是運動強度達到會喘會流汗。

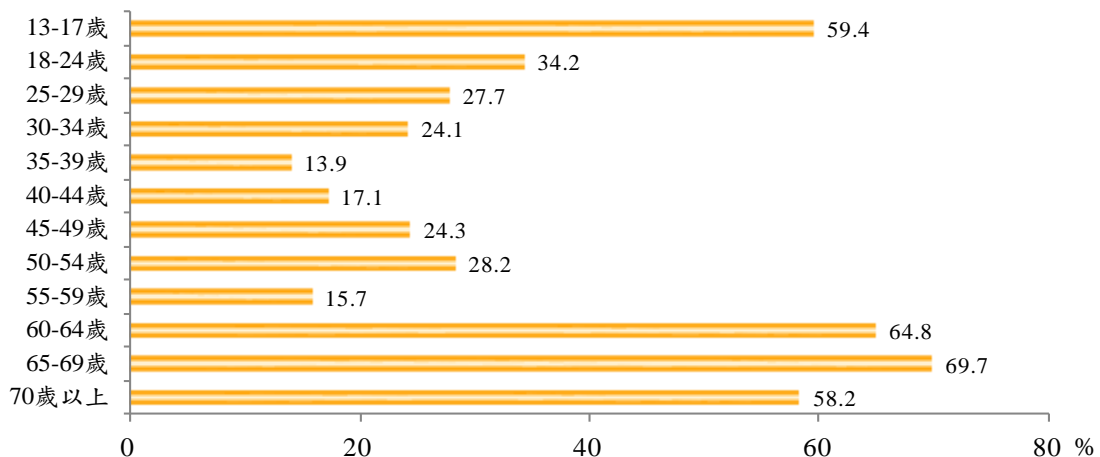
圖3、臺中市民眾規律運動情形



資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

以年齡別觀察，本市 107 年規律運動人口比率以「65-69 歲」69.7% 最高，「60-64 歲」64.8% 次之，「13-17 歲」59.4% 再次之，可見 60 歲以上銀髮退休族群較注重健康養生，規律運動人口比率最高，約 6 至 7 成有規律運動習慣，其次為少年族群，約近 6 成有規律運動習慣；反之，規律運動人口比率以「35-39 歲」13.9% 最低，「55-59 歲」15.7% 次之，「40-44 歲」17.1% 再次之，由此可知，青壯年族群因工作、家庭忙碌，休閒時間較少，能夠保持規律運動的比率偏低(圖 4)。

圖 4、107 年臺中市民眾規律運動比率-按年齡別分



資料來源：教育部體育署「107年運動現況調查報告」。

三、107年市民平常從事運動類型以戶外活動 80.0%為最大宗，運動地點以學校運動場地 38.1%最多；在參與性運動消費支出總額為 35.72 億元，每人年平均消費金額為 1,589 元。

評估體能的要素包括心肺耐力、身體組成(身體脂肪百分比)、肌力與肌耐力、柔軟度等四項，改善各項體能要素均可達到促進健康的目的，然所需配合之運動種類、次數及時間則不盡相同，如改善心肺耐力及身體組成的運動類型以有氧運動為主，增進肌力與肌耐力的運動類型為重量訓練或肌肉用力性的運動，增進柔軟度的運動則以伸展操為主(表 2)。

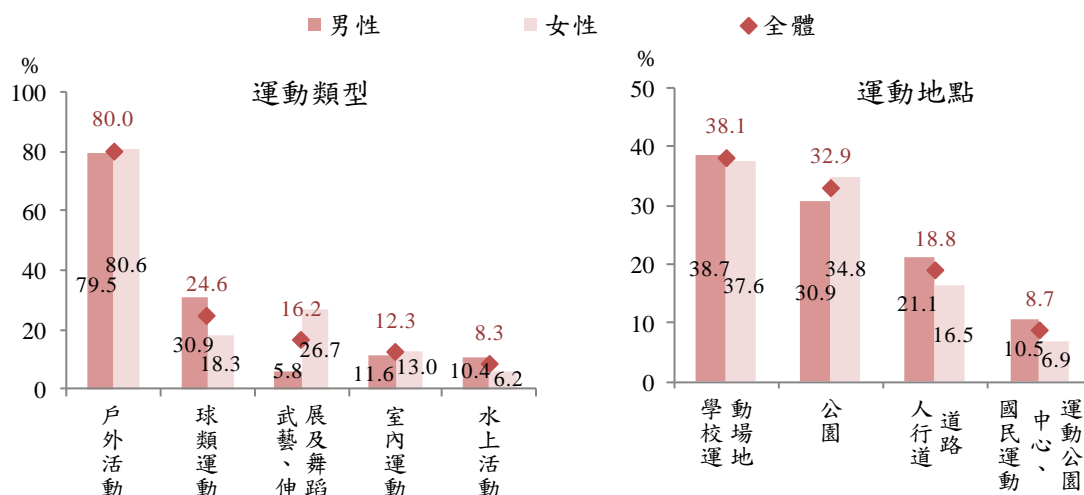
表2、促進健康體能之運動建議表

體能要素	運動種類	次數	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動…等有氧運動	每週至少3次	每次至少20分鐘
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身	每週至少2次	每次至少1至3回合
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操…等	每週至少3次	每次肌肉伸展20至30秒
身體組成	有氧運動為主, 重量訓練為輔	每週至少3次	每次至少20分鐘 每次至少1至3回合

資料來源：衛生福利部國民健康署。

依教育部體育署「107年運動現況調查報告」，市民 107 年平常從事運動類型以戶外活動占 80.0%最多，球類運動占 24.6%次之，武藝、伸展及舞蹈占 16.2%再次之；以性別觀之，兩性運動類型約有 8 成以戶外活動為主，差距最大者為武藝、伸展及舞蹈，女性較男性高 20.9 個百分點，其次為球類運動，男性較女性高 12.6 個百分點。另市民平常從事運動地點以學校運動場地占 38.1%最多，公園占 32.9%次之，人行道道路占 18.8%再次之；以性別觀之，女性在公園運動的比率較男性高 3.9 個百分點，餘運動地點皆為男性高於女性(圖 5)。

圖5、107年臺中市民眾平常從事運動類型與地點概況

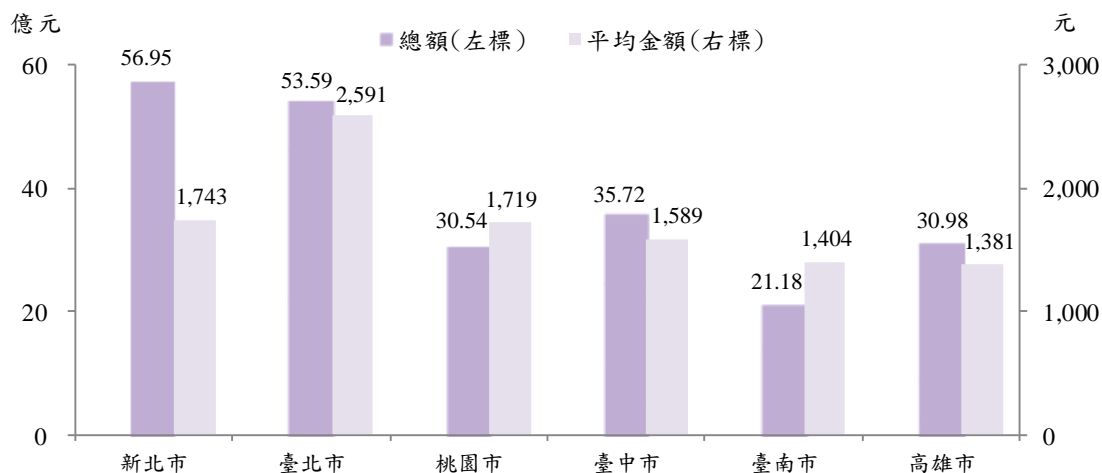


資料來源：教育部體育署「107年運動現況調查報告」。

備註：調查問項中從事運動類型與地點皆為可複選，且僅列出百分比相對較高之選項。

另依教育部體育署「107年度我國民眾運動消費支出調查」，推估107年全國民眾在參與性運動消費支出總額為290.05億元，其中以運動課程費113.16億元(占39.01%)為最大宗，其次為入場費、會員費及場地設備出租費79.95億元(占27.56%)。本市市民參與性運動消費支出總額為35.72億元，六都中排第3，低於新北市之56.95億元及臺北市之53.59億元；每人年平均消費金額為1,589元，六都中排第4，僅高於臺南市及高雄市(圖6)。

圖6、107年六都民眾參與性運動消費支出概況



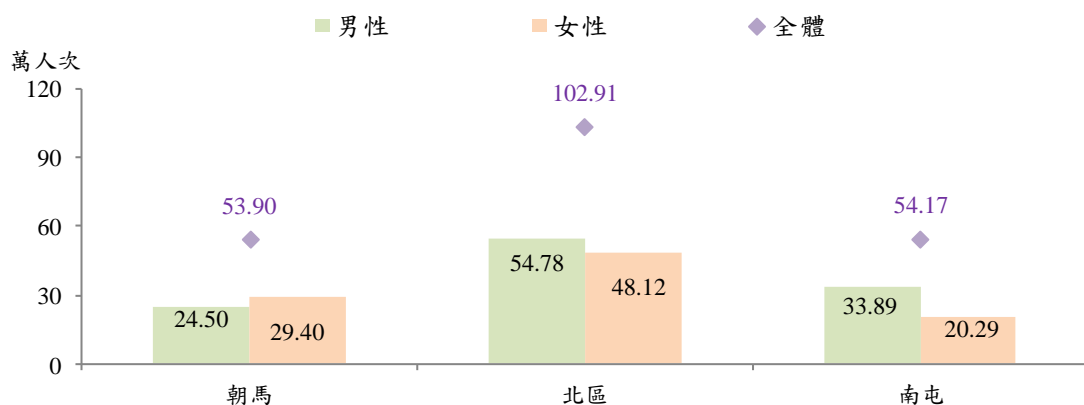
資料來源：教育部體育署「107年度我國民眾運動消費支出調查」。

備註：參與性運動消費支出包括運動課程費、單純運動指導費、入場費、會員費、場地設備出租費、運動社團費及參加運動比賽衍生費。

四、108年1-10月本市國民運動中心使用人次共計210.98萬人次，以北區國民運動中心102.90萬人次(占48.77%)為最多，且使用場地主要以健身房及泳游池為主。

本市為滿足市民多元化的運動需求，積極打造優質友善的運動環境，同步強化各分項運動項目的風氣。繼朝馬、北區及南屯國民運動開幕之後，長春國民運動中心將於今(108)年12月底前竣工，另潭子及大里等2座國民運動中心刻正興建中，預計109年竣工，清水、北屯及豐原區亦正規劃國民運動中心，並於館內規劃兒童專用區域。108年1-10月國民運動中心使用人次共計210.98萬人次，以北區國民運動中心102.91萬人次(占48.78%)為最多，另北區及南屯國民運動中心男性使用人次皆高於女性，朝馬國民運動中心使用人次則女性高於男性4.90萬人次(20.00%)(圖7)。

圖7、108年1-10月臺中市國民運動中心使用概況-按性別分

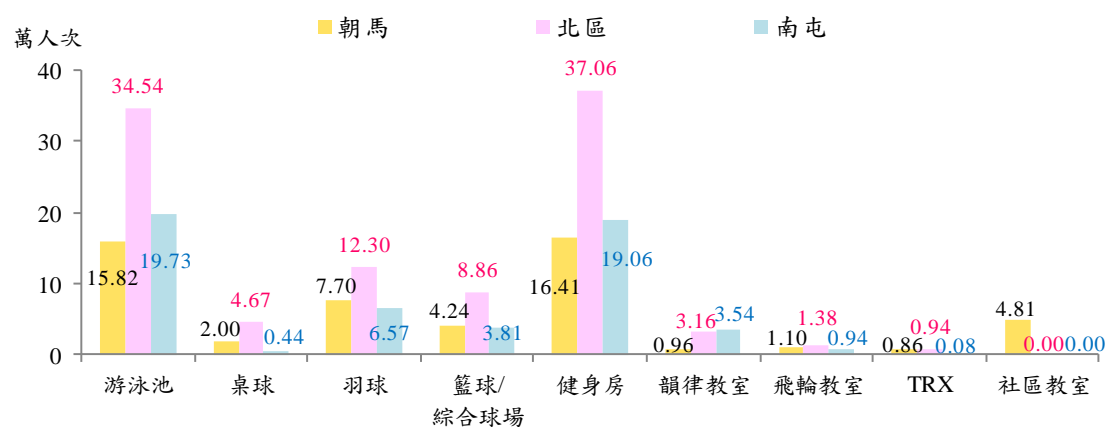


資料來源：臺中市政府運動局。  
備註：因4捨5入致細項加總與總計不合。

依使用場地觀察，108年1-10月北區及朝馬國民運動中心使用人次皆以健身房為最大宗，分別有37.06萬人次(占其國民運動中心36.01%)及16.41萬人次(占30.45%)，其次為游泳池，分別有34.54萬人次(占33.56%)及15.82萬人次(占29.35%)，再其次為羽球場，分別有12.30萬人次(占11.95%)及7.70萬人次(占14.29%)；南屯國民運動中心使用人次則以游泳池19.73萬人次(占36.42%)為最大宗，健身房

19.06 萬人次(占 35.19%)次之，羽球場 6.57 萬人次(占 12.13%)再次之(圖 8)。

圖 8、108年1-10月臺中市國民運動中心使用概況-按使用場地分



資料來源：臺中市政府運動局。

**五、107 年本市舉辦各項體育活動共計 654 次，總參加人次為 42.60 萬人次；每人享有體育運動經費為六都第 2 高；107 年全民運動會本市總積分最高且奪牌數居全國之冠。**

為打造本市成為運動活力城市，本市積極辦理各項體育業務與推廣活動，如競技體育<sup>2</sup>、全民體育<sup>3</sup>、特殊體育<sup>4</sup>、研習訓練<sup>5</sup>及體能檢測等活動。107 年舉辦各項體育活動共計 654 次，總參加人次為 42.60 萬人次，舉辦活動次數以競技體育活動 276 次(占 42.20%)最多，全民體育活動 274 次(占 41.90%)次之，兩者合占近 8 成 4；活動參加人次則以全民體育活動 27.57 萬人次(占 64.72%)最多，競技體育活動 13.84 萬人次(占 32.50%)次之，兩者合占近 9 成 7(圖 9)。

<sup>2</sup> 競技體育活動：全市性運動會、全國性運動會與亞、奧運等國際競賽項目之相關體育活動。

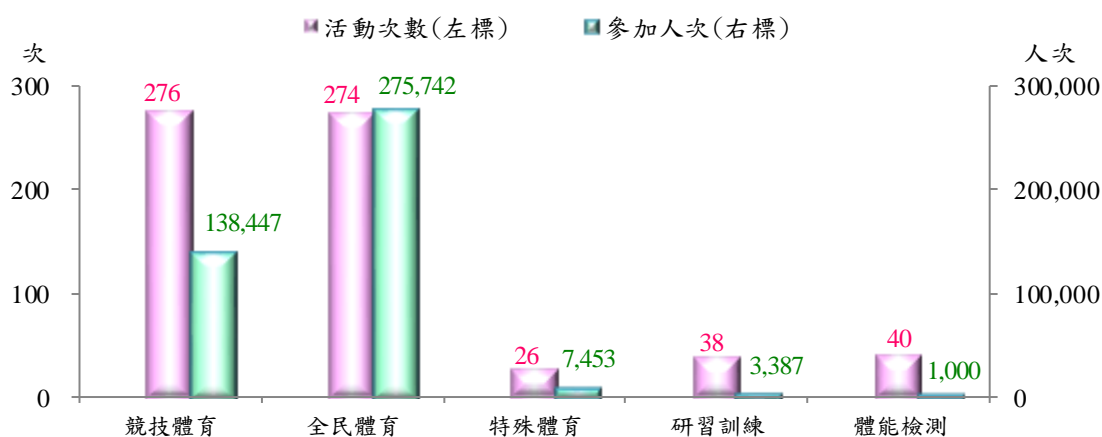
<sup>3</sup> 全民體育活動：全民運動會及非亞、奧運等國際競賽項目與社區體育發展之相關體育活動。

<sup>4</sup> 特殊體育活動：特殊族群之相關體育活動，如身心障礙運動、原住民運動等。

<sup>5</sup> 研習訓練活動：推廣體育運動之研習營、競技運動人才選訓賽輔、運動科學訓練強化與運作等相關活動。



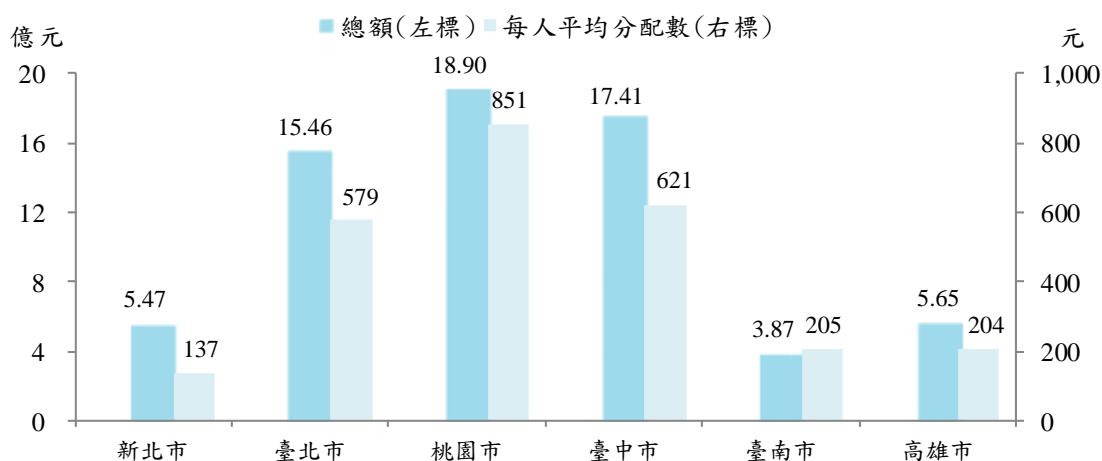
圖 9、107 年臺中市政府辦理體育業務與推廣活動概況



資料來源：臺中市政府運動局。

為落實推動體育政策及運動發展，各縣市政府教育局（處）及體育處（場）編有體育運動經費，本市體育運動經費總額為 17.41 億元，六都中排第 2，僅低於桃園市之 18.90 億元；平均每人享有的體育運動經費 621 元，六都中亦排第 2，亦僅低於桃園市(圖 10)。

圖 10、107 年度六都民眾享有體育運動經費概況



資料來源：教育部體育署。

中華民國全民運動會由教育部主辦，每 2 年舉辦一次，堪稱全國最高層級、最大型的綜合性運動賽事之一，競賽項目包含第一類非奧運體育項目之世界運動會比賽十二個項目<sup>6</sup>，及第二類傳統體育與創

<sup>6</sup> 第一類非奧運體育項目：健力、拔河、輕艇水球、合球、水上救生、蹺泳、飛盤、滑輪溜冰、滾球、沙灘手球、原野射箭及柔術。

意球類十四個項目<sup>7</sup>，讓各年齡層的民眾都可以踴躍參與，達成全民運動展活力的目標。107年全民運動會本市總積分最高且奪牌數居全國之冠，拿下55金、37銀、42銅，共計134面獎牌，總積分第二高為臺北市，拿下41金、31銀、33銅，共計105面獎牌，第三高為新北市，拿下36金、42銀、34銅，共計112面獎牌(表3)。

表3、107年全民運動會獎牌統計

單位：面

縣市	總數	金牌數	銀牌數	銅牌數	全國排名	縣市	總數	金牌數	銀牌數	銅牌數	全國排名
臺中市	134	55	37	42	1	臺東縣	14	4	5	5	12
臺北市	105	41	31	33	2	嘉義市	16	4	4	8	13
新北市	112	36	42	34	3	雲林縣	11	3	3	5	14
高雄市	90	27	31	32	4	南投縣	13	2	7	4	15
桃園市	73	25	23	25	5	基隆市	15	2	6	7	16
彰化縣	48	16	12	20	6	花蓮縣	5	2	2	1	17
臺南市	44	15	12	17	7	嘉義縣	9	1	4	4	18
苗栗縣	29	9	10	10	8	新竹縣	7	1	3	3	19
屏東縣	43	8	16	19	9	金門縣	4	1	1	2	20
宜蘭縣	21	7	7	7	10	連江縣	2	-	1	1	21
新竹市	12	4	6	2	11	澎湖縣	1	-	1	-	22

資料來源：教育部體育署。

## 結語

本市體育政策發展以「健康市民、活力臺中」為願景，並主張「友善運動環境」、「落實運動平權」、「培養運動人才」及「厚植運動產業」為核心價值，期提供市民輕易可及的運動環境與場所，減低運動門檻，讓各族群與年齡層皆能享受運動的好處，落實平等運動權益，進而發掘與培養運動人才，同時帶動運動產業更加蓬勃發展。

<sup>7</sup> 第二類傳統體育與創意球類項目：民俗體育、太極拳、元極舞、龍獅運動、摔角、躲避球、慢速壘球、木球、槌球、巧固球、劍道、國術、沙灘角力及舞蹈運動。