

主計處市政統計簡析

第 110-007 號

110 年 10 月

臺中市市民運動與健康概況

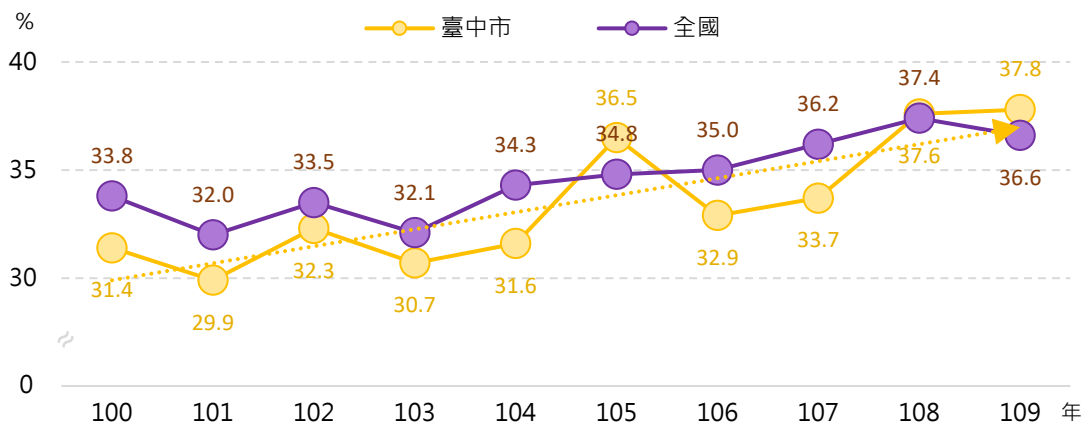
前言

人們因生活忙碌容易忽略運動，再加上飲食精緻化，日積月累下，除導致體重過重外，亦容易造成慢性甚或心理疾病發生，因此如何引領市民運動成為風潮係本市之重要議題。本文從市民健康、運動情形、運動習慣與行為等面向切入，探討本市運動中心使用狀況、體育業務與推廣活動情形及市民對於運動環境滿意度，以供施政參考。

一、本市109年13歲以上市民BMI分類屬於過重或肥胖比率為37.8%，為歷年新高，較100年增6.4個百分點；其中男性市民BMI分類屬於過重或肥胖比率為49.0%，女性市民為27.2%，且在六都中，均僅低於臺南市，居第2高。

世界衛生組織(WHO)建議以身體質量指數¹(簡稱BMI)作為衡量肥胖程度的標準，衛生福利部國民健康署指出我國成人BMI應維持在18.5至24.0之間，又研究顯示，BMI分類屬於過重或肥胖(BMI \geq 24)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

圖1、歷年全國、臺中市民眾BMI分類屬於過重或肥胖比率概況

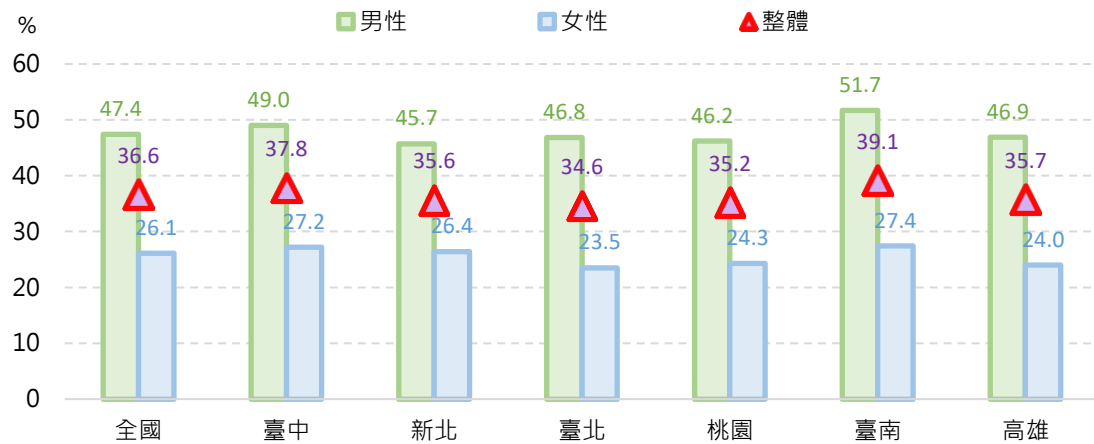


資料來源：教育部體育署「運動現況調查」報告書

¹ 身體質量指數(Body Mass Index, 簡稱 BMI)其計算公式是以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方，為體重評估的方式之一，也是世界通用之計算方法。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。

教育部體育署109年運動現況調查資料結果顯示，本市109年13歲以上市民BMI分類屬於過重或肥胖比率達37.8%，為歷年新高，較100年增加6.4個百分點，並高於全國平均(36.6%)，六都中僅次於臺南市(39.1%)，排名第2高，健康問題已成為不可忽視的重要課題(詳圖1、圖2)。

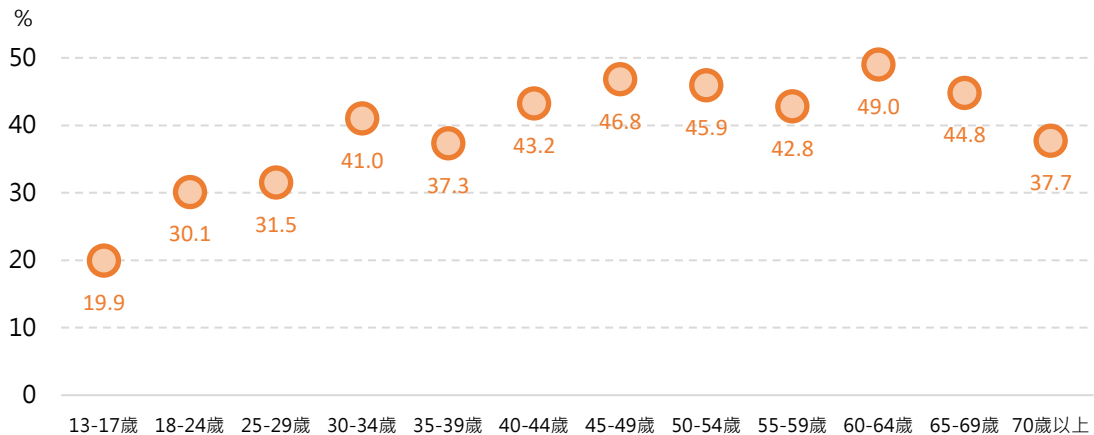
圖2、109年全國、六都民眾BMI分類屬於過重或肥胖比率-依性別



資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

依年齡層觀察，除13-17歲外，各年齡層BMI分類屬於過重或肥胖比率均超過3成，其中以60-64歲49.0%最高，45-49歲46.8%次之，50-54歲45.9%再次之。再依性別細觀，近半數(49.0%)男性BMI分類屬於過重或肥胖，而女性也有27.2%超出健康標準；在六都中，男性BMI分類屬過重或肥胖比率均高於女性，男性介於45.7%至51.7%，女性則介於23.5%至27.4%，而本市男、女性BMI分類屬於體重過重或肥胖比率同樣均僅低於臺南市，排名第2高(詳圖2、圖3)。

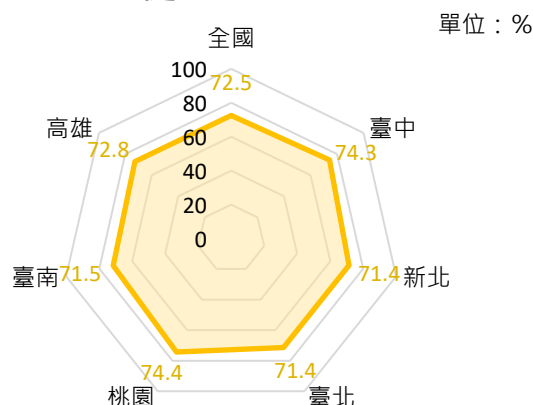
圖3、109年臺中市市民BMI分類屬於過重或肥胖比率-依年齡別



資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

然本市市民對於自身健康狀況認為良好的比率達74.3%，高於全國平均之72.5%，顯示本市市民對於「肥胖影響健康」的認知上仍有待加強，為改善BMI分類屬於過重或肥胖比率逐年攀升的問題，可以從規律運動開始(詳圖4)。

圖4、109年全國、六都市民自覺健康的比率

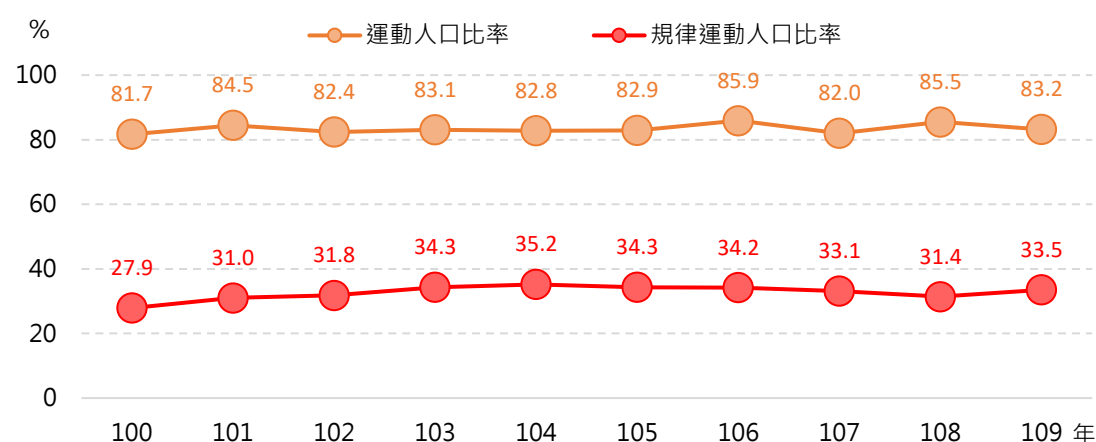


資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

二、本市109年規律運動人口比率為33.5%，較100年上升5.6個百分點；其中男性規律運動人口比率為33.7%，六都中比率相對較低，僅高於臺南市，女性則為33.4%，六都中僅次於臺北市，居第2高；依年齡觀察，25-59歲各年齡層之規律運動比率均低於3成。

飲食控制和增加身體活動是減重的主要原則，而運動更是促進身心健康的良藥。調查報告顯示本市109年運動人口²比率為83.2%，高於全國平均之82.8%，若以每週至少運動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人口比率觀察，本市109

圖5、歷年臺中市市民運動及規律運動人口比率



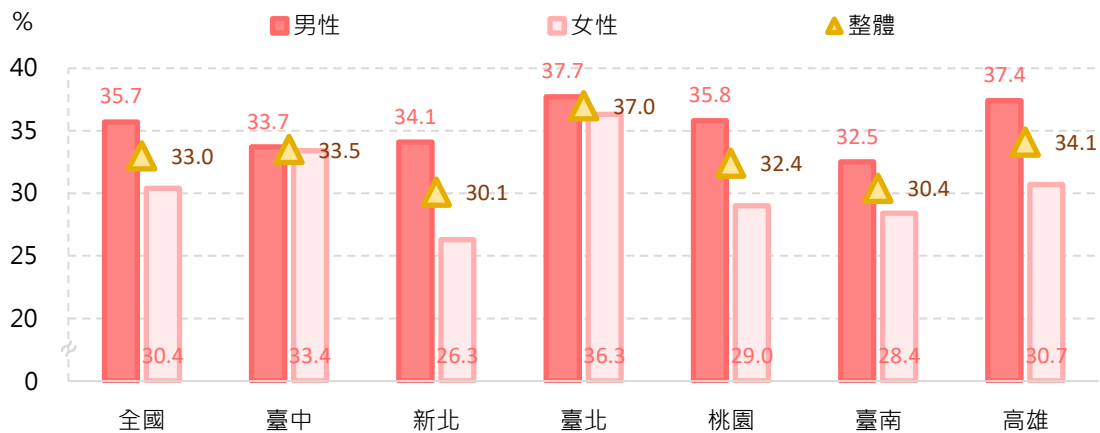
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」報告書

² 係指近一個月有運動的市民，包含規律運動人口及非規律運動人口。

年為33.5%，較108年增加2.1個百分點，亦較100年增加5.6個百分點，顯示市民規律運動人口有增加(詳圖5)。

依性別觀察，本市109年男性規律運動比率為33.7%，六都中比率相對較低，僅高於臺南市(32.5%)，然女性規律運動人口比率為33.4%，六都中僅次於臺北市(36.3%)，居第2高，且與男性規律運動比率相較，僅低0.3個百分點，六都中差距最小，顯示本市女性有規律運動人口相對較高，惟男性則相對較低(詳圖6)。

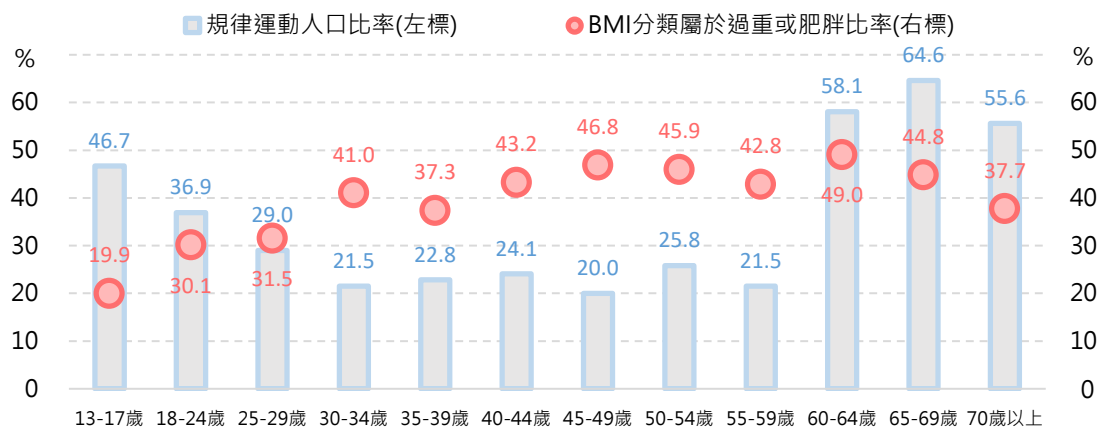
圖6、109年全國、六都市民規律運動人口比率-依性別



資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

再依年齡層觀察，本市109年規律運動人口比率以25-59歲工作族群較低，各年齡層比率均低於3成，又30-34歲、40-59歲族群BMI分類屬於過重或肥胖比率超過4成，故體重過重且身體活動量不足可能導

圖7、109年臺中市市民規律運動人口比率、BMI分類屬於過重或肥胖比率-依年齡別



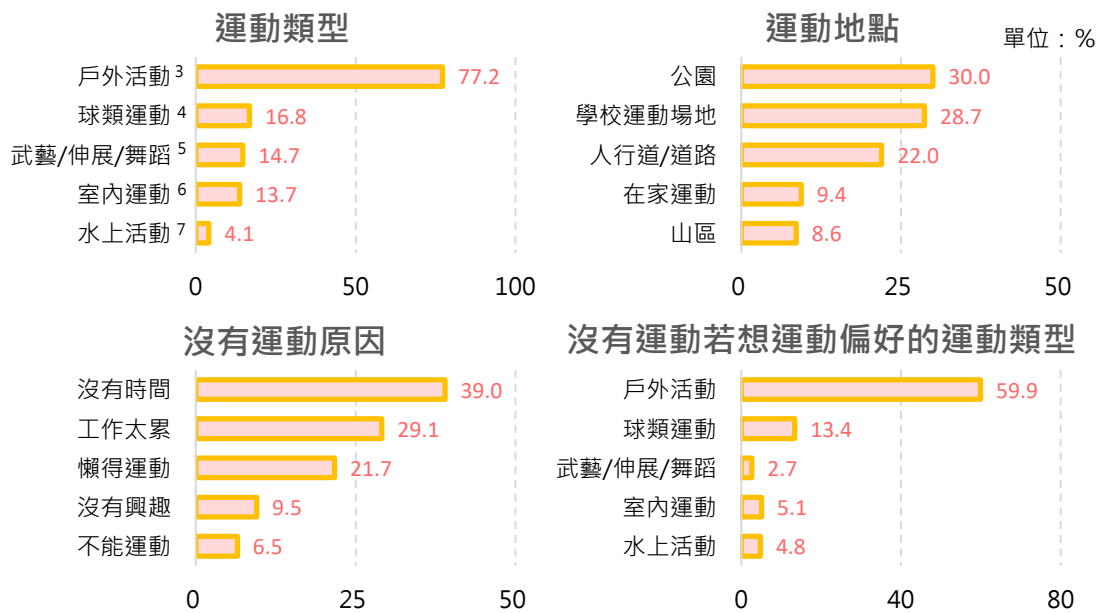
資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

致健康問題；而就學族群因學校落實身體活動教育，連帶提升規律運動比率，13-17歲年齡層達4成7，18-24歲亦有36.9%市民有規律運動；退休年齡族群則較注重健康養生，而有保持規律運動習慣，60歲以上各年齡層比率均高達5成6以上，惟60-69歲BMI分類屬於過重或肥胖比率仍逾4成5(詳圖7)。

三、本市109年市民運動類型最偏好「戶外活動」(占77.2%)，最常運動的地點為「公園」(占30.0%)、「學校運動場地」(占28.7%)及「人行道/道路」(占22.0%)，三者合占逾8成；另不運動的市民主因為「沒有時間」(占39.0%)或「工作太累」(占29.1%)，若想運動亦是偏好「戶外活動」(占59.9%)。

細究本市市民運動行為，109年有運動的民眾平常主要從事的運動類型，以「戶外活動」(占77.2%)為大宗，「球類運動」(占16.8%)

圖8、109年本市市民運動行為概況



資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

備註：問項均屬複選。

³ 戶外活動包含散步/走路/健走、騎單車、爬山、慢跑、釣魚、飛行傘、飛盤、極限運動等，泛指室外運動扣除球類、水域、舞蹈活動之運動項目。

⁴ 球類運動指籃球、羽球、棒球、桌球、排球、網球等運動項目。

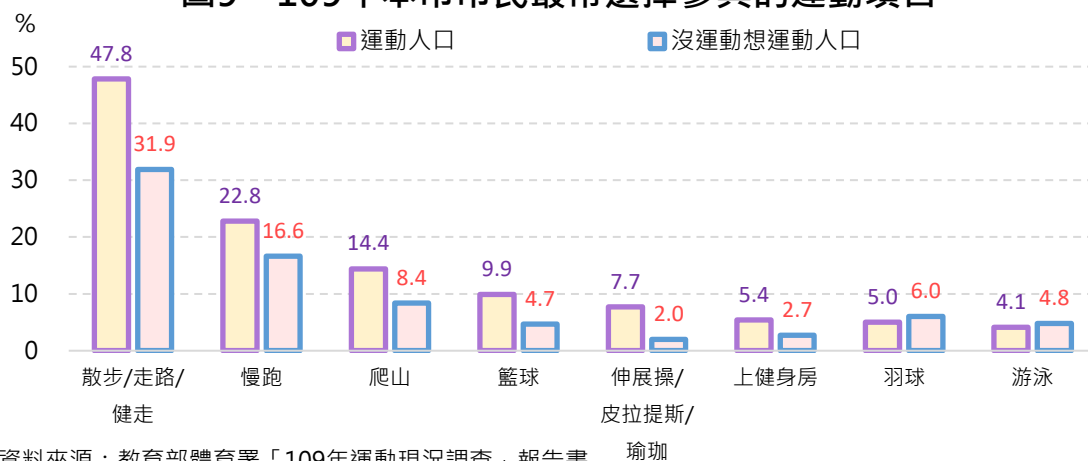
⁵ 武藝/伸展/舞蹈指民間健身房與國民運動中心之運動課程外之活動，包含武術類、技擊類、民俗舞蹈、現代舞、有氧舞蹈、伸展操、瑜珈等項目。

⁶ 室內運動指在家健身、民間健身房、國民運動中心(含課程)等項目。

⁷ 水上活動包含游泳、潛水、衝浪、划船、滑水、輕艇、風浪板、泛舟等運動項目。

次之，「武藝、伸展、舞蹈」(占14.7%)再次之；續以運動項目細觀，有47.8%民眾偏好運動強度較低的「散步/走路/健走」，22.8%有「慢跑」的習慣，14.4%喜歡「爬山」，9.9%常打「籃球」；民眾經常運動的地點，以「公園」(占30.0%)、「學校運動場地」(占28.7%)及「人行道/道路」(占22.0%)為主(詳圖8、圖9)。

圖9、109年本市市民最常選擇參與的運動項目



資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書
備註：問項屬複選。

而在不運動的民眾中，沒有運動主要的原因為「沒有時間」(占39.0%)，其次為「工作太累」(占29.1%)，兩者合計占6成8，而「懶得運動」則占21.7%；如想運動會選擇的運動類型，以「戶外活動」(占59.9%)為大宗，另外亦有1成3偏好「球類運動」；細觀運動項目則亦以「散步/走路/健走」(占31.9%)、「慢跑」(占16.6%)、「爬山」(占8.4%)為前三項選擇，與規律運動人口偏好相同，而「羽球」(占6.0%)居第4。另因應新冠肺炎疫情在運動行為方面是否有改變，7成2以上市民表示「都沒有改變」(詳圖8、圖9)。

四、本市110年1-6月國民運動中心使用計71.28萬人次，以北區國民運動中心使用25.87萬人次，占3成6最多；依運動中心使用場地觀察，健身房使用24.49萬人次(占34.36%)最多，游泳池17.21萬人次(占24.14%)次之，羽球12.85萬人次(占18.03%)再次之。

依據「改善國民運動環境計畫」，本市積極建設國民運動中心，推廣市民運動風氣，目前已啟用朝馬、北區、南屯、長春共4座國民

運動中心，提供民眾便利且優質的社區運動環境，達到全民運動進而全民健康之目的。本市國民運動中心110年1-6月使用71.28萬人次，因受到5月新冠肺炎疫情第三級警戒⁸影響，配合防疫政策暫停開放運動中心提供民眾使用，較去年同期減少24.51萬人次(-25.59%)，其中男性使用40.09萬人次，減少12.25萬人次(-23.40%)，女性使用31.19萬人次，減少12.26萬人次(-28.22%)。在各國民運動中心，以北區國民運動中心使用25.87萬人次最多(占36.29%)，南屯國民運動中心使用20.78萬人次(占29.15%)次之，且各國民運動中心使用人次均為男性較女性多(詳表1)。

表1、臺中市國民運動中心使用概況—依性別

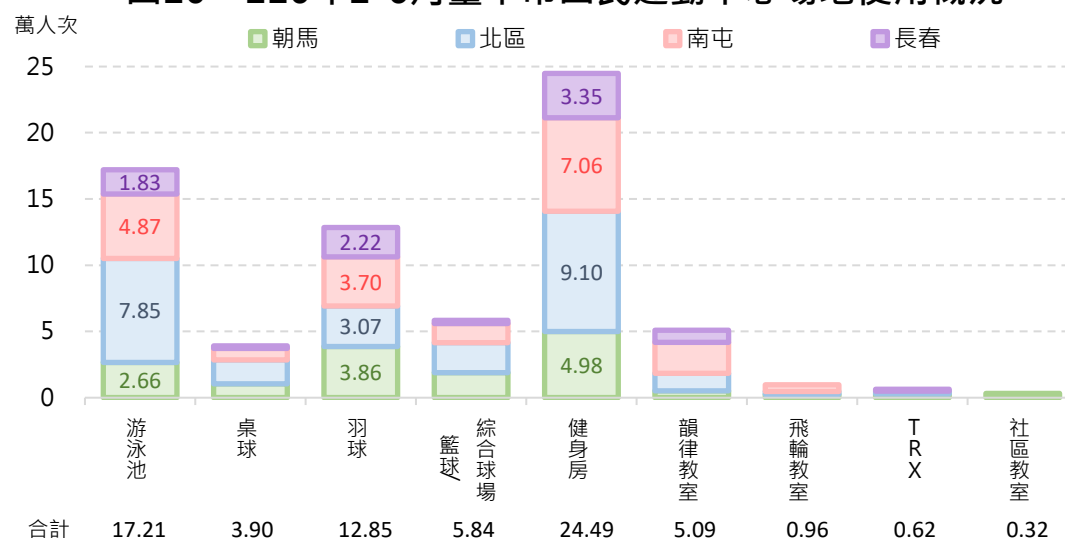
單位：萬人次、%

時間	合計		朝馬		北區		南屯		長春	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
108年	133.65	114.99	28.39	34.16	64.88	56.38	40.38	24.46	-	-
1-6月	58.71	51.83	13.27	15.67	28.46	26.48	16.98	9.67	-	-
109年	120.63	98.48	26.76	29.78	54.63	42.63	39.24	26.07	-	-
1-6月 ^①	52.34	43.45	10.68	13.05	24.24	19.61	17.42	10.79	-	-
110年1-6月 ^②	40.09	31.19	8.65	7.08	14.23	11.64	12.30	8.48	4.91	3.99
②較①增減數	-12.25	-12.26	-2.03	-5.97	-10.01	-7.97	-5.12	-2.31	4.91	3.99
②較①增減率	-23.40	-28.22	-19.01	-45.75	-41.30	-40.64	-29.39	-21.41	--	--

資料來源：臺中市政府運動局

備註：朝馬、北區、南屯自108年統計數據，長春自110年統計數據。

圖10、110年1-6月臺中市國民運動中心場地使用概況



資料來源：臺中市政府運動局

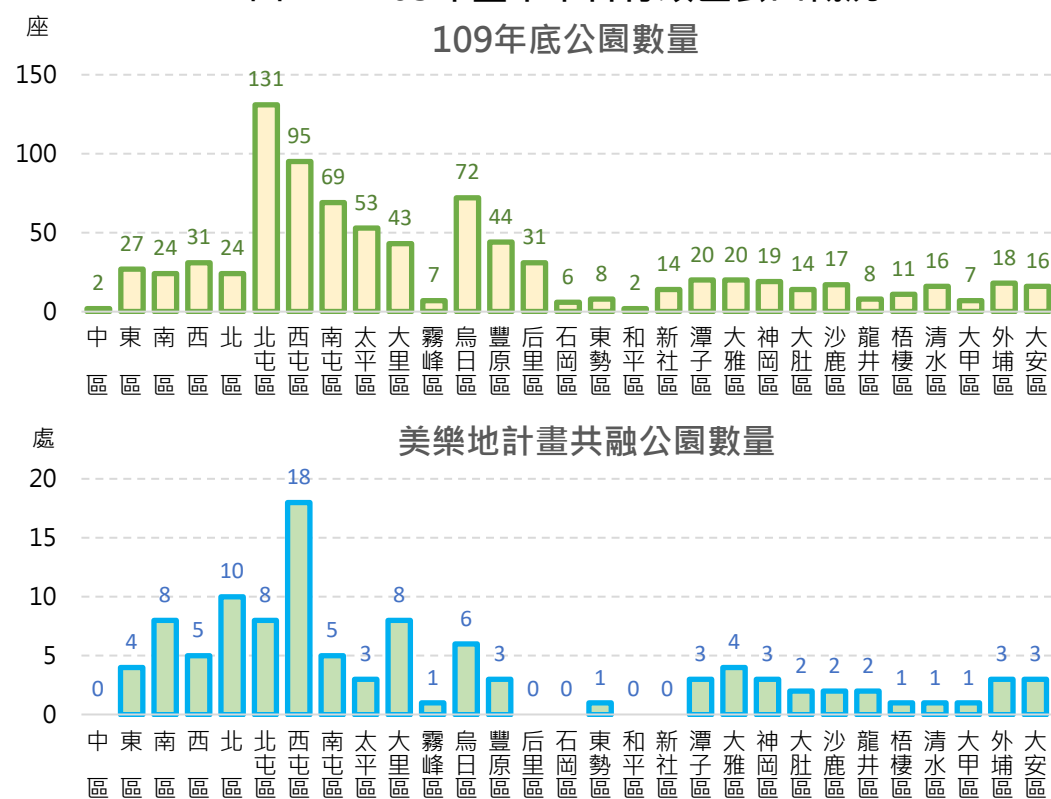
⁸ 在 2021 年因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情的管制措施。

觀察場地使用情形，110年1-6月以健身房24.49萬使用人次(占34.36%)最多，其中以北區國民運動中心9.10萬人次最多，南屯國民運動中心7.06萬人次次之；游泳池方面，以17.21萬使用人次(占24.14%)居第2，其中亦以北區國民運動中心7.85萬人次最多，南屯國民運動中心4.87萬人次次之；羽球場地使用人次為12.85萬人次(占18.03%)居第3，各運動中心人次無太大差異(詳圖10)。

五、為提供市民更多更友善的運動環境，本市109年底已開闢公園849座，以北屯區131座(占15.43%)最多；108年起持續推動美樂地計畫，累計新闢公園12座，共融公園改善計93處，以西屯區18處(占17.14%)最多；近6年人行道累計改善98.46公里。

市民選擇運動地點，除了學校運動場地外，公園、人行道及道路亦為運動主要場所。為提供市民友善的運動環境，本市109年底已開闢公園⁹849座，以北屯區131座(占15.43%)最多，西屯區95座(占11.19%)

圖11、109年臺中市各行政區公園概況



資料來源：臺中市政府建設局

⁹ 此處公園係指廣義公園公共空間，包含公園用地、綠地用地、兒童遊戲場用地、廣場用地及非都市計畫公園。

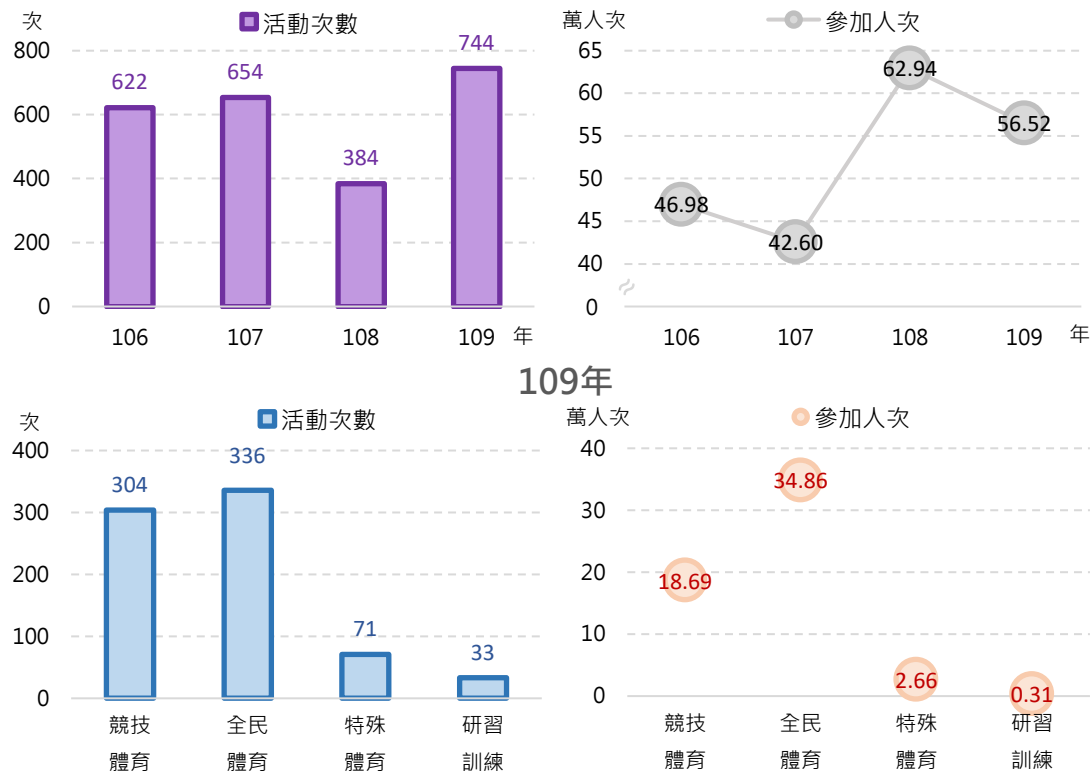
%)次之，烏日區72座(占8.48%)再次之。本市自108年起推動臺中美樂地(Taichung Melody)計畫，其中共融公園推動部分，以全齡民眾散步、休閒及運動需求為前提，打造無障礙的友善環境，提供簡易安全的運動設施，讓家長、小孩及長者都能一起體會運動的樂趣，至109年底累計新闢公園12座，共融公園改善計93處，以西屯區18處(占17.14%)最多，北區10處(占9.52%)次之，南區、北屯區、大里區各8處(各占7.62%)再次之(詳圖11)。

人行道亦是市民散步、慢跑的重要地點，為維護民眾行走安全，本市於「燙平專案」中將人行道一併列入改善範圍，從104年起至109年累計改善人行道98.46公里。

六、本市109年舉辦體育活動計744次，參加人次達56.52萬人次，均以全民體育活動為大宗；另配合教育部體育署「運動i臺灣」計畫，推動216項計畫，舉辦約250場次體適能檢測及促進課程，約1,500人次參與。

本市為推廣全民運動風氣，辦理各項體育業務與推廣活動，包含

圖12、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

競技體育活動¹⁰、全民體育活動¹¹、特殊體育活動¹²、研習訓練活動¹³等，109年共計舉辦744次體育活動，參加人次達56.52萬人次，其中以全民體育活動336次、參加人次34.86萬人次居冠，其次為競技體育活動304次、參加人次18.69萬人次，兩者合計分別占活動總次數之八成六、參加總人次之九成五；觀察歷年資料，109年活動次數相較106年成長122次(19.61%)，參加人次亦成長9.54萬人次(20.31%)，整體呈現增加趨勢，惟108年活動次數384次雖為歷年最少，但因舉辦多項大型體育活動，故參加人次62.94萬人次達近年最高峰(詳圖12)。

本市配合教育部體育署合作推動運動i臺灣計畫，與在地體育運動團體共同辦理多元體育活動，以推展全民運動參與，109年共推動216案計畫；另透過每年辦理社區體適能促進專案，規劃定時定點的檢測服務及體適能促進課程，以提升市民對自我體適能的認知與重視，進而產生運動動機，養成規律運動習慣，109年共計辦理約250場次，約1,500人次參與。

七、本市109年市民對公眾運動場所設施滿意的比率62.8%，居六都第3高。而市民認為經常或偶爾接收政府宣傳提倡運動訊息比率為23.1%，居六都第2高，認為經常或偶爾舉辦運動相關活動的比率為29.5%，居六都之冠，政府舉辦活動吸引市民參加的比率達60.9%，居六都第2高。

本市持續推動各項體育政策，透過提供更友善的運動環境，更多的體育相關活動，如路跑、健行、單車、溜冰、獨木舟及匹克球¹⁴運動等，以期帶動市民運動風氣。本市109年市民從住家或辦公室到最常運動地點的平均時間為9.95分，低於全國平均10.45分，顯示本市積極推動國民運動中心、公園及各類型運動場地設施興整建，減少了市

¹⁰ 全市性運動會、全國性運動會與亞、奧運等國際競賽項目、國民體能檢測之相關體育活動。

¹¹ 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。

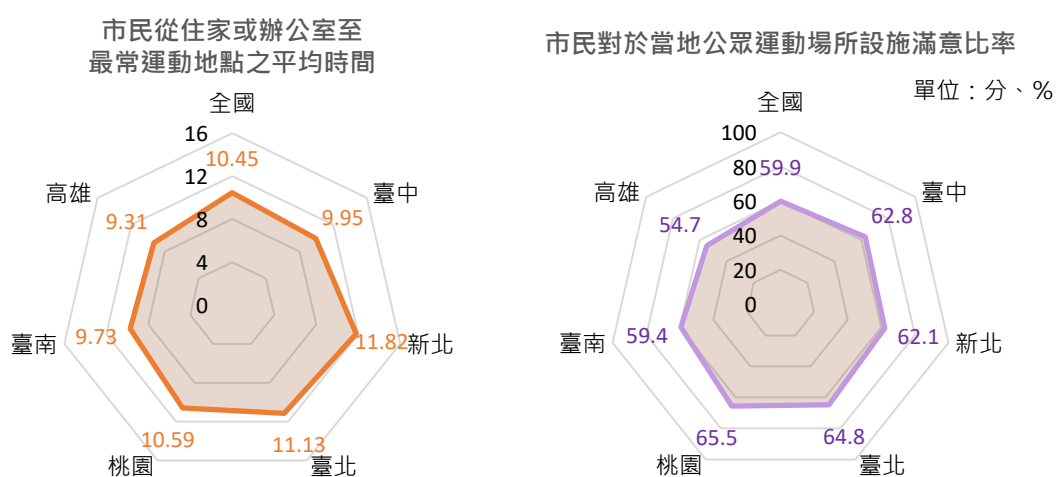
¹² 特殊族群之相關體育活動，如身心障礙運動、原住民運動等。

¹³ 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。

¹⁴ 匹克球(Pickleball)是項結合網球、羽毛球和桌球的新興運動，也是適合於各種年齡的全民運動。

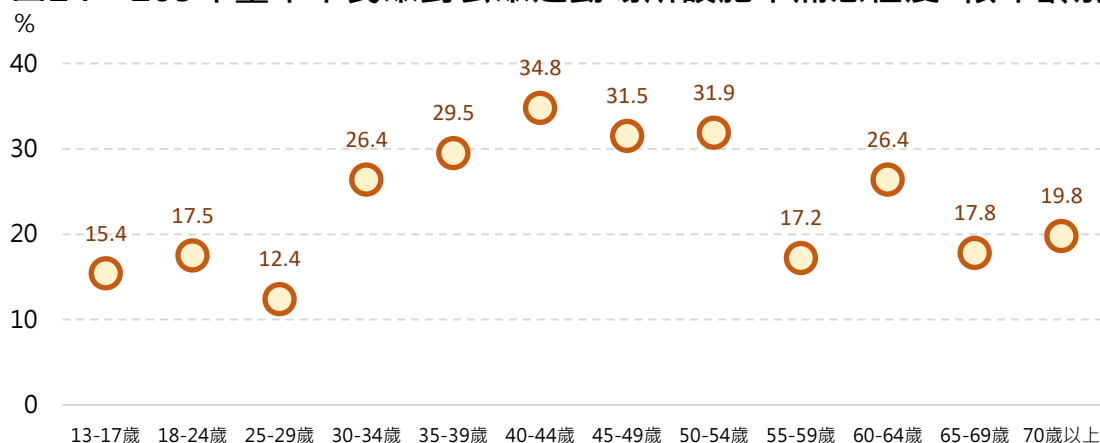
民抵達運動場所所需花費的時間，對於市民而言相較便利，六都中僅高於高雄市及臺南市，排名第3；再進一步瞭解，對於本地公眾運動場所設施滿意的比率達62.8%，高於全國平均59.9%，六都中僅低於桃園、臺北，排名第3，另依年齡層觀察，40-54歲均超過3成市民對運動環境感到不滿意，未來在新建或改善運動環境時可多參考此年齡層之市民需求，以提高本市運動場所設施之友善程度(詳圖13、圖14)。

圖13、109年全國、六都運動場所交通便利度及設施使用滿意度



資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

圖14、109年臺中市民眾對公眾運動場所設施不滿意程度—依年齡別

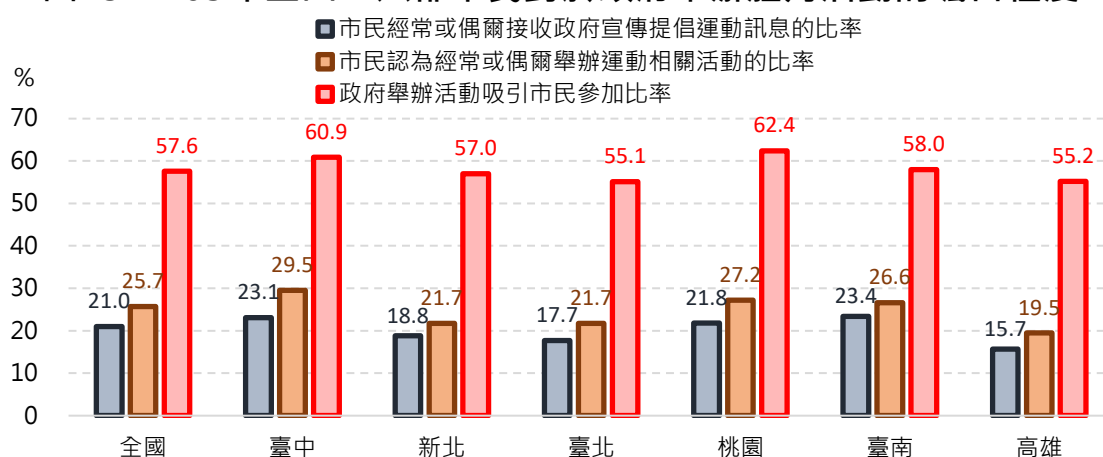


資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

政府對於運動活動的積極宣導有助於提升全民運動及規律運動的比率，本市109年市民認為會經常或偶爾接收政府宣傳提倡運動訊息的比率為23.1%，高於全國平均21.0%，僅低於臺南市23.4%，六都中排名第2；而市民認為經常或偶爾舉辦運動相關活動的比率為

29.5%，亦相對全國平均25.7%高，居六都之冠，另本市舉辦活動吸引市民參加的比率達60.9%，高於全國平均57.6%，僅低於桃園市62.4%，居六都第2，顯示本市在運動宣導、舉辦活動及活動吸引力方面，民眾相對較有感受(詳圖15)。

圖15、109年全國、六都市民對於政府舉辦體育活動的矚目程度



資料來源：教育部體育署「109年運動現況調查」報告書

結語

運動有助提昇健康，為改善市民過重或肥胖問題，養成規律運動習慣，本市積極推動全民運動，提供民眾更安全、優質的運動環境，落實各族群運動平權，更進一步發展多元新興體育運動項目，符合各類、適合各年齡層及跨年齡層之全民運動項目，及適合各年齡層與族群的運動專區，藉此提升市民運動的質與量，讓市民可依自己的喜好、居住地，達到隨時隨地想運動就有運動活動及運動場地可以參與的機會，進而打造本市為各項酷運動蓬勃發展的活力健康酷城市。