

主計處市政統計簡析

第 112-005 號

112 年 5 月

後疫情時代-全民健康動起來

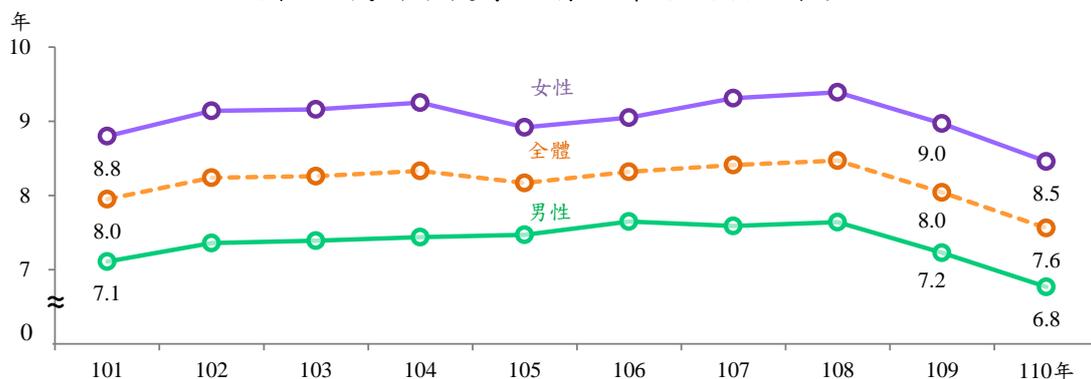
前言

由於國人對健康的重視，運動健身逐漸成為生活的一部分，運動的好處除了促進身心健康，提升生活品質，亦促進良好的人際互動關係。2020 年開始的新冠肺炎疫情，改變了國人生活模式，因此本文從市民健康面向切入，探討疫情前後市民運動情形及在運動行為上之改變，以作為施政決策參據。

一、本市市民 BMI 分類屬於過重或肥胖之比率逐年攀升，111 年達 42.3%，較 101 年增 12.4 個百分點；而市民自覺身體健康之比率為 62.5%，居六都第 2。

依據內政部統計，110 年國人零歲平均餘命(即平均壽命)為 80.9 歲，較 109 年減 0.4 歲；其中男性 77.7 歲，減 0.4 歲，女性 84.3 歲，減 0.5 歲。不健康餘命(即不健康之存活年數)包括失能、臥床、慢性病纏身等年數，由平均壽命扣除健康平均餘命¹所得，數字越高代表國家和社會得付出更多醫療和照顧成本，110 年國人不健康之存活年數

圖1、我國不健康之存活年數-按性別分



資料來源：內政部統計處、衛生福利部統計處。

備註：1.不健康存活年數=零歲平均餘命-健康平均餘命。

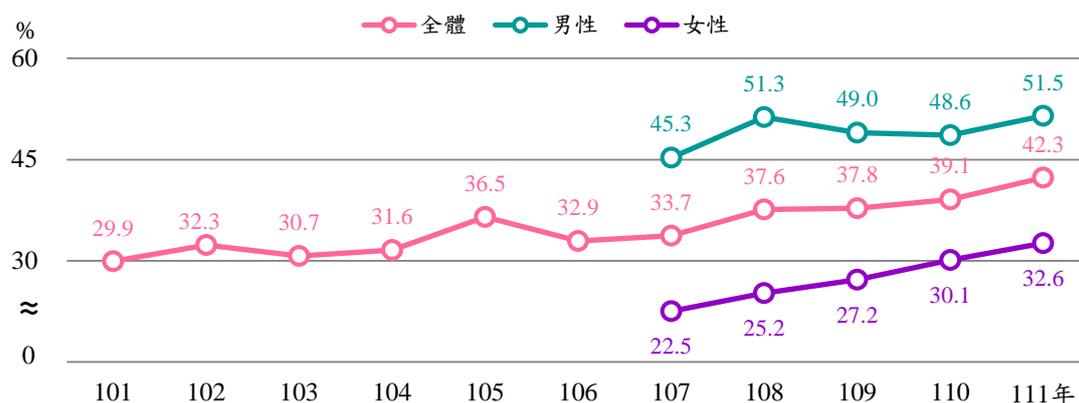
2.111年資料尚未產出。

¹ 健康平均餘命係根據國人就醫狀況、失能數據資料予以分析、推估。

為 7.6 年，為近 10 年來最低²，女性不健康之存活年數為 8.5 年，較男性(6.8 年)高出 1.7 年(圖 1)。

依國民健康署建議，我國成人身體質量指數³(BMI)應維持在 18.5 及 24.0 之間，亦有研究顯示，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。根據教育部體育署「運動現況調查報告」結果顯示，本市市民 BMI 分類屬於過重或肥胖之比率逐年攀升，111 年高達 42.3%，較 101 年增 12.4 個百分點，亦為歷年最高；其中男性 51.5%，女性 32.6%，男性較女性高 18.9 個百分點(圖 2)。要改善 BMI 分類屬於過重或肥胖之比率逐年攀升問題，避免肥胖對健康造成危害，調整飲食及運動生活為最佳處方。

圖 2、臺中市市民 BMI 分類屬於過重或肥胖之比率



資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

備註：1.依行政院衛生署標準，BMI \geq 24為過重，BMI \geq 27為肥胖。

2.性別資料自107年起開始統計。

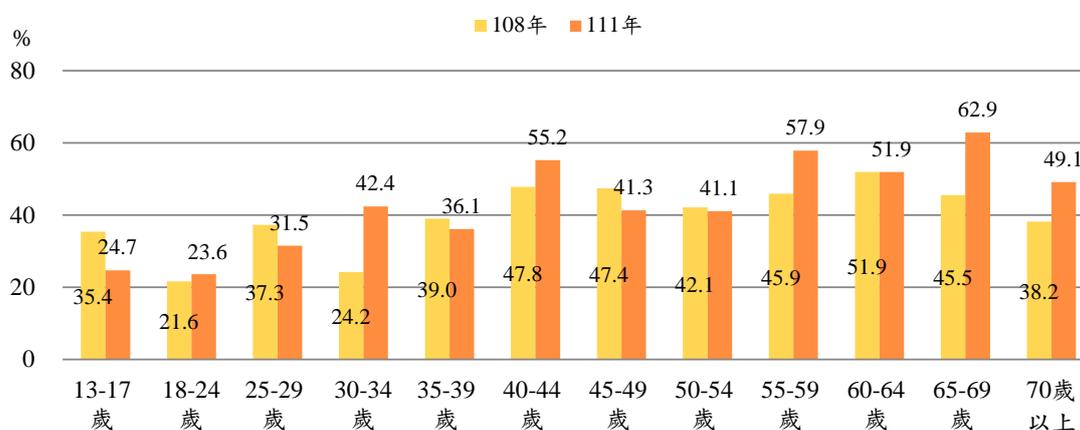
依年齡層觀察，本市 111 年 BMI 分類屬於過重或肥胖之比率以「65-69 歲」62.9%最高，「55-59 歲」57.9%次之，「40-44 歲」55.2%再次之；與新冠肺炎疫情爆發前(108 年)比較，以「30-34 歲」增 18.2 個百分點最多，其次為「65-69 歲」增 17.4 個百分點，再其次為「55-59 歲」增 12.0 個百分點(圖 3)。要健康就要動，成年人容易因肥胖問題衍生慢性疾病，造成行動力受限，因此國民健康署建議，為能兼顧心肺適能與肌肉量能，成年人的運動可合併有氧運動與肌力訓練來減

² 因受新冠肺炎疫情影響，改變民眾就醫行為，109、110 年住院人數大幅減少，慢性病就醫人數微幅上升，使不健康就診人數減少，致健康平均餘命上升，加上 110 年零歲平均餘命下降，故不健康之存活年數亦隨之下降。

³ 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。

重，有氧運動能有效增加心肺適能、維持體重，而肌力訓練則可改善代謝疾病，增進體能與肌力、肌肉量。

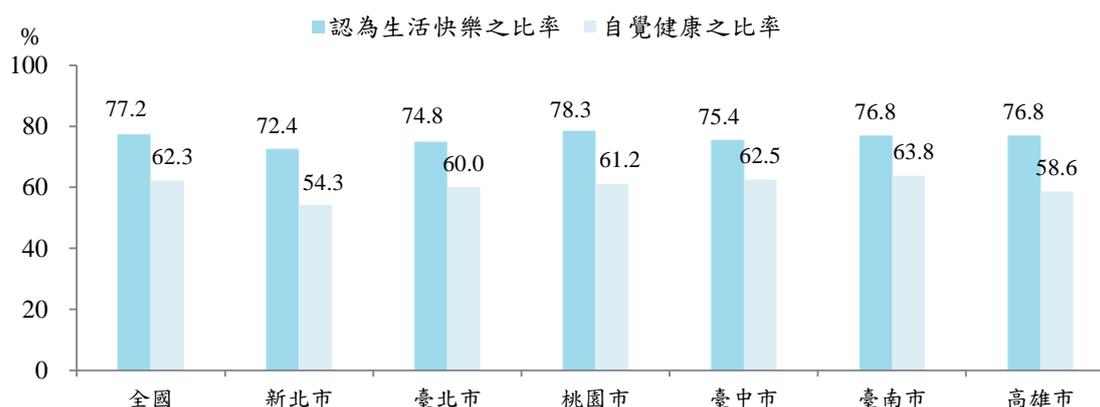
圖3、臺中市市民BMI分類屬於過重或肥胖之比率
-依年齡別分



資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

本市 111 年市民自覺身體健康之比率為 62.5%，高於全國平均之 62.3%，居六都第 2，僅次於臺南市 63.8%；認為生活快樂之比率為 75.4 %，低於全國平均之 77.2%，六都中以桃園市 78.3%最高，臺南市及高雄市 76.8%次之，本市居第 4 (圖 4)。

圖4、111年全國及六都市民快樂程度與自覺健康狀況



資料來源：教育部體育署「111年運動現況調查報告」。

二、111 年本市規律運動人口比率為 32.5%，以「65-69 歲」60.3%最高；與 108 年比較，規律運動人口比率增 1.1 個百分點，各年齡層以「13-17 歲」增 7.4 個百分點最多，下降情形則以「40-44 歲」減 8.7 個百分點最多。

規律體能活動和運動除能促進心血管與呼吸功能、降低罹病率及死亡率外，亦能提高幸福感，增加工作、休閒與運動活動的表現。調查報告顯示，本市 109 年規律運動人口比率未受新冠肺炎疫情影響而下降，反而上升 2.1 個百分點，為 33.5%，111 年則略降至 32.5%；111 年本市市民每週平均運動次數為 3.5 次，平均每次運動 59.0 分鐘，有 47.7% 的市民表示運動時會喘會流汗(表 1)。

表1、臺中市市民運動情形

單位：%、次、分鐘

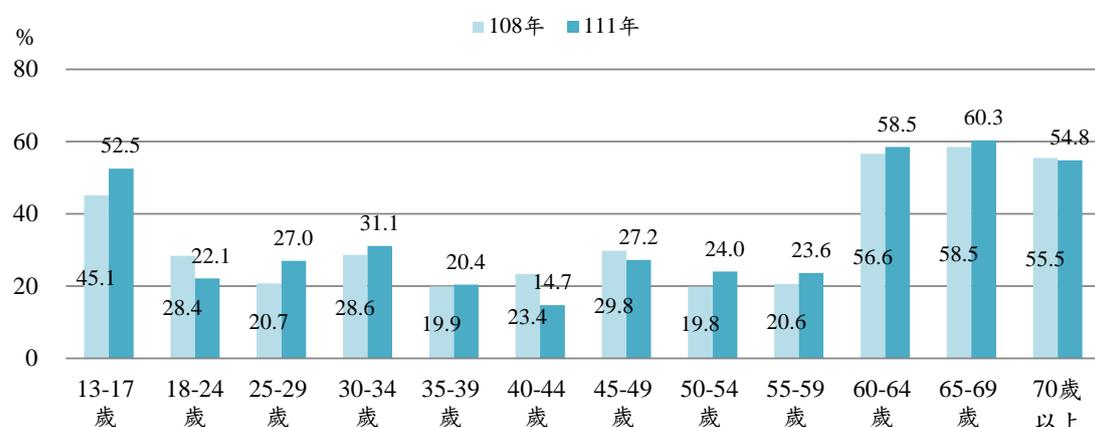
項目	108年	109年	110年	111年		
				整體	男性	女性
7333規律運動人口比率	31.4	33.5	32.3	32.5	33.9	31.0
運動時會喘會流汗比率	47.0	46.1	49.0	47.7	51.7	43.6
每週運動次數	3.6	3.6	3.5	3.5	3.6	3.3
每次運動時間(分鐘)	62.7	61.1	57.7	59.0	62.4	55.3

資料來源：教育部體育署「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。

依年齡層觀察，本市 111 年規律運動人口比率以「65-69 歲」60.3% 最高，「60-64 歲」58.5%次之，「70 歲以上」54.8%再次之，60 歲以上各年齡層比率均高達 5 成 4 以上，可知銀髮退休族群較注重健康養生，而保有規律運動習慣，另「13-17 歲」就學族群因學校落實體育教育，比率亦超過 5 成；反之，規律運動人口比率以「40-44 歲」14.7% 最低，其次為「35-39 歲」20.4%，可知青壯年族群因工作、家庭忙碌

圖5、臺中市市民規律運動人口比率-依年齡別分



資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

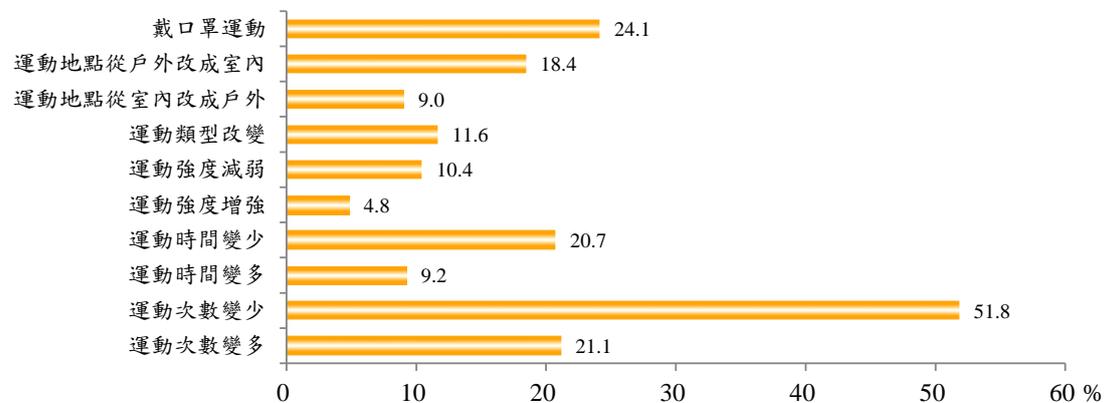
等因素，能規律運動者較少。與 108 年比較，以「13-17 歲」增 7.4 個百分點最多，「25-29 歲」增 6.3 個百分點次之；下降情形則以「40-44 歲」減 8.7 個百分點最多，其次為「18-24 歲」減 6.3 個百分點(圖 5)。

三、111 年市民因應疫情運動次數變少的比率占 51.8%，運動時間變少占 20.7%，運動地點從戶外改成室內占 18.4%，戴口罩運動則占 24.1%。市民最常從事的運動類型以戶外活動占 80.8%最多，較 108 年減 1.1 個百分點，疫情期間主要運動類型仍以戶外活動占 67.5%最多。

無論疫情存在與否，進行適當的運動是必須的，如此方能保持身體健康，面對新冠肺炎更能有效減低感染風險；世界衛生組織(WHO)亦建議疫情期間仍須堅持運動，因規律的身體活動有益於身心健康，可控制體重並降低罹患心臟病、中風、糖尿病和各種癌症的風險。

調查報告顯示，本市 111 年市民因應新冠肺炎疫情在運動行為上的改變，運動次數變少的比率(占 51.8%)遠高於運動次數變多(占 21.1%)，高出 30.7 個百分點；運動時間變少的比率(占 20.7%)高於運動時間變多(占 9.2%)11.5 個百分點；運動地點從戶外改成室內的比率(占 18.4%)高於運動地點從室內改成戶外(占 9.0%)9.4 個百分點；另戴口罩運動的比率則有 24.1%(圖 6)。

圖6、111年臺中市市民因應新冠肺炎疫情在運動行為上的改變

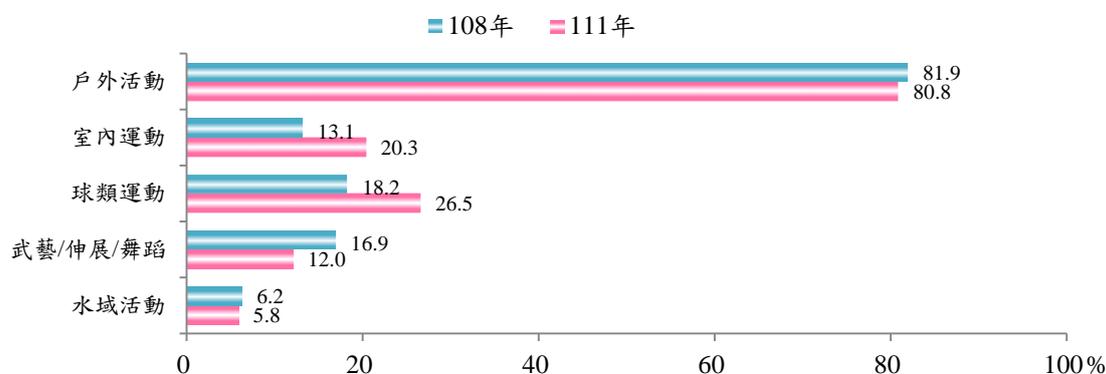


資料來源：教育部體育署「111年運動現況調查報告」。

備註：此調查問項為複選題。

本市 111 年市民最常從事的運動類型以戶外活動⁴(占 80.8%)最多，球類運動⁵(占 26.5%)次之，室內運動⁶(占 20.3%)再次之；與 108 年比較，各項運動類型所占比率以球類運動增 8.3 個百分點最多，室內運動增 7.2 個百分點次之，餘皆呈下降，其中以武藝/伸展/舞蹈⁷減 4.9 個百分點最多。新冠肺炎疫情期間市民主要運動項目類型仍以戶外活動(占 67.5%)最多，其次則為室內運動(占 26.0%)，再其次為球類運動(占 17.6%)(圖 7、圖 8)。

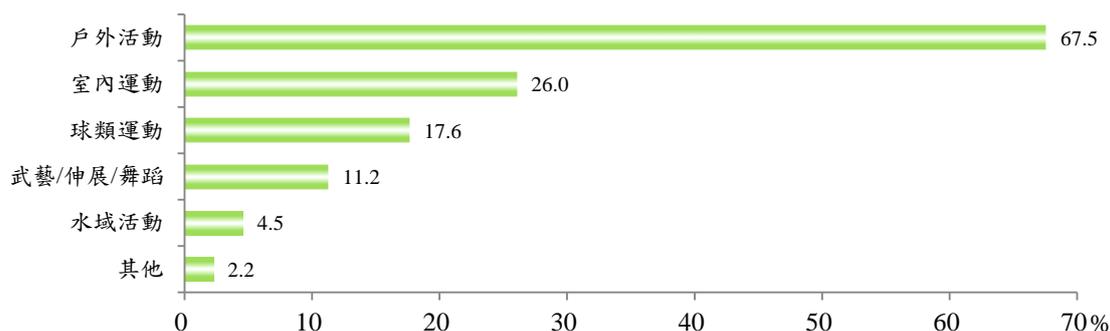
圖7、臺中市市民最常從事的運動類型



資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

備註：此調查問項為複選題。

圖8、臺中市市民新冠肺炎疫情期間主要運動項目類型



資料來源：教育部體育署「111年運動現況調查報告」。

備註：此調查問項為複選題。

⁴「戶外活動」指散步/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。

⁵「球類運動」指籃球、羽球、棒球、桌球、排球、網球等運動項目。

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「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、技類、民俗舞蹈、現代舞、有氧舞蹈、伸展操、瑜珈等項目。

四、112年1-3月本市6座國民運動中心使用人次計66.5萬人次，其中朝馬、北區及南屯國民運動中心合計39.8萬人次(占59.8%)，較疫情爆發前(108年)同期減7.9萬人次(-16.6%)；公立游泳池使用人次計10.0萬人次，亦減8.3萬人次(-45.4%)。111年市民對於本地公眾運動場所設施滿意的比率為60.6%，居六都第2。

為實現「健康國民、卓越競技、活力臺灣」之目標，扎根本市運動文化，規劃興建10座國民(暨兒童)運動中心及1座全民運動館，其中朝馬、北區及南屯等3座國民運動中心，及長春、大里及潭子等3座國民暨兒童運動中心，皆已開放營運。

本市國民運動中心112年1-3月使用人次計66.5萬人次，其中以北區國民運動中心18.2萬人次(占27.4%)最多；與111年同期相較，總使用人次增8.8萬人次(15.3%)，以潭子國民暨兒童運動中心增2.7萬人次(42.9%)最多。因長春、大里及潭子國民暨兒童運動中心自110年起方陸續統計數據，故以朝馬、北區及南屯3座國民運動中心使用總人次觀察歷年資料，110年5月全國疫情開始升溫，提升疫情警戒

表2、臺中市國民運動中心使用概況

單位：萬人次、%、百分點

年別	朝馬	北區	南屯	長春	大里	潭子
108年	62.6	121.3	64.8	-	-	-
1-3月	14.7	21.9	11.1	-	-	-
109年	56.5	97.3	65.3	-	-	-
110年	31.6	51.7	37.4	15.9	7.6	2.5
111年	46.5	83.0	48.9	30.3	36.3	30.6
1-3月 ^①	9.6	17.0	11.3	6.1	7.4	6.3
112年						
1-3月 ^②	10.4	18.2	11.2	7.7	10.0	9.0
111年較110年 增減率	47.2	60.5	30.7	90.6	--	--
②較① 增減率	8.3	7.1	-0.9	26.2	35.1	42.9

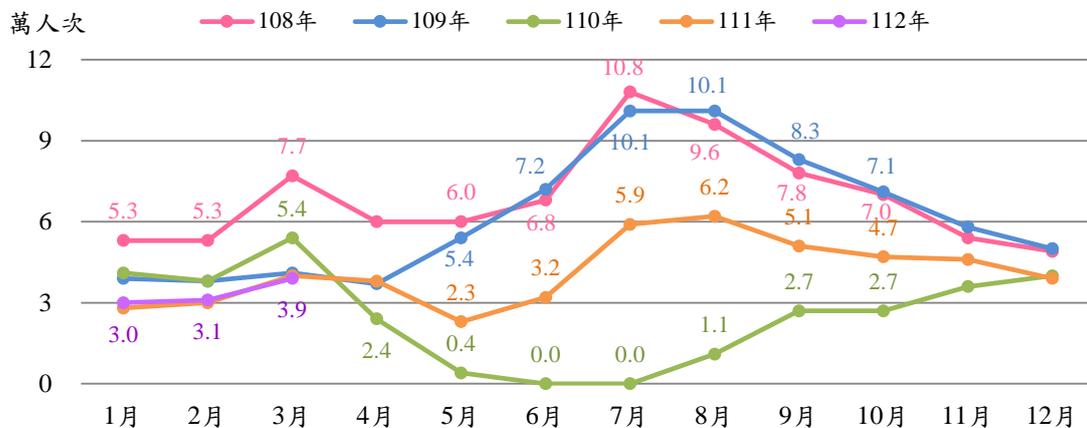
資料來源：臺中市政府運動局。

備註：長春、大里及潭子國民暨兒童運動中心分別於109年10月、110年9月、110年11月營運，而分別自110年1月、110年10月、110年12月開始統計數據。

至第三級，國民運動中心配合防疫政策暫停開放，致 110 年總使用人次較 108 年銳減 128.0 萬人次(-51.5%)，隨疫情趨緩，111 年總使用人次回升至 178.4 萬人次，但仍較 108 年減 70.3 萬人次(-28.3%)(表 2)。

為均衡全市游泳設施資源，提升游泳運動環境品質，本市爭取體育署前瞻計畫經費改善，積極優化市屬公立游泳池，提供市民更優質的游泳運動環境。本市 112 年 1-3 月公立游泳池使用人次計 10.0 萬人次，較新冠肺炎疫情爆發前(108 年)同期減 8.3 萬人次(-45.4%)，111 年公立游泳池使用人次計 49.5 萬人次，亦較 108 年減 33.1 萬人次(-40.1%)；以歷年月資料觀察，110 年因水情嚴峻及節水抗旱，公立游泳池自 4 月 6 日全面暫停開放，使 4 月使用人次較 3 月減 3.0 萬人次(-55.6%)，而後加上新冠肺炎疫情進入 3 級警戒，配合政府停業，致整年游泳池使用人次僅 30.2 萬人次，之後疫情雖趨緩，然 111 年各月份使用人次仍遠低於 108 年各月(圖 9)。

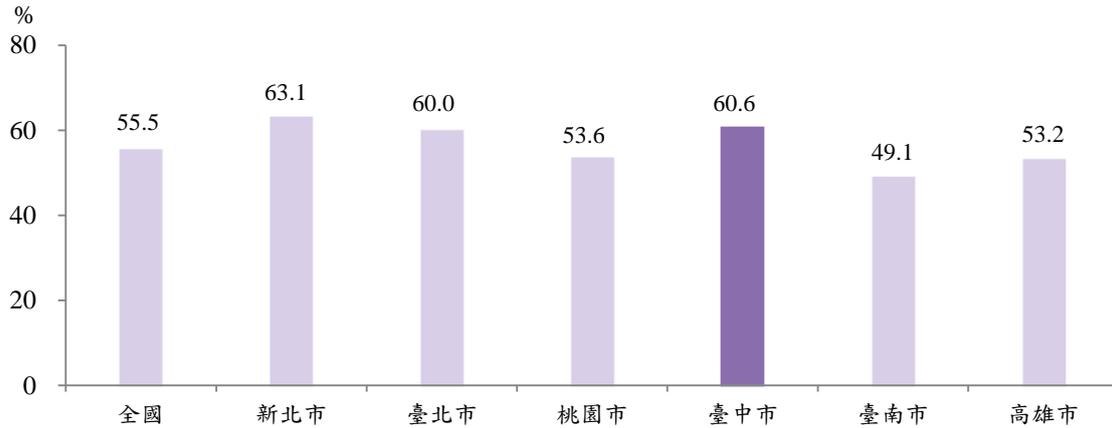
圖9、臺中市公立游泳池開放使用情形



資料來源：臺中市政府運動局。

本市持續推動各區既有運動場館增建、修繕與再活化，以及大型運動場館興建，以優化全民運動休閒空間。111 年市民對於本地公眾運動場所設施滿意的比率為 60.6%，高於全國平均 55.5%，六都中僅低於新北市 63.1%，排名第 2(圖 10)。

圖10、111年全國及六都市民對當地公眾運動場所設施滿意度

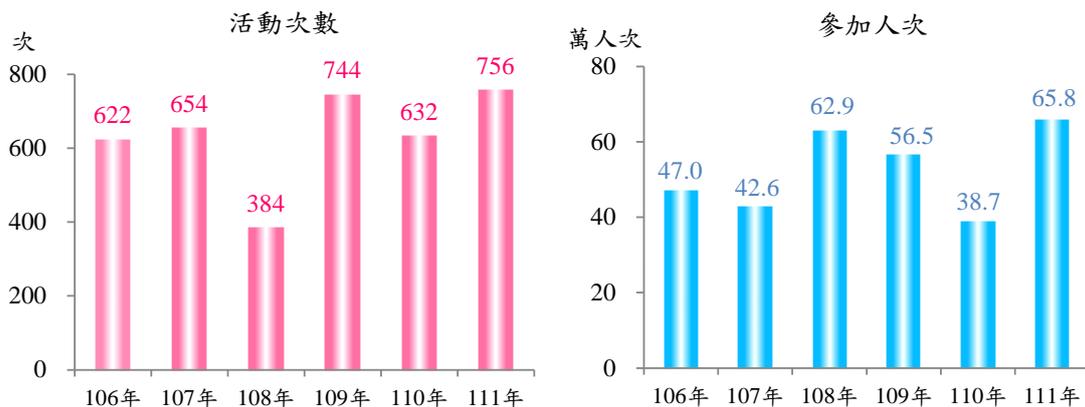


資料來源：教育部體育署「111年運動現況調查報告」。

五、111年本市舉辦各項體育活動計756次，總參加人次達65.8萬人次，為近年最高峰；然路跑活動因受疫情影響，總參加人次僅5.7萬人次，較108年減9.0萬人次(-61.2%)。110年度編列體育運動經費總額為19億3,539.6萬元，居六都之冠；平均每人享有體育運動經費687.9元，居六都第2。

為打造本市成為「酷運動、酷城市」，帶動城市運動風氣，辦理各項體育業務與推廣活動，如競技體育活動⁸、全民體育活動⁹、特殊

圖11、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。

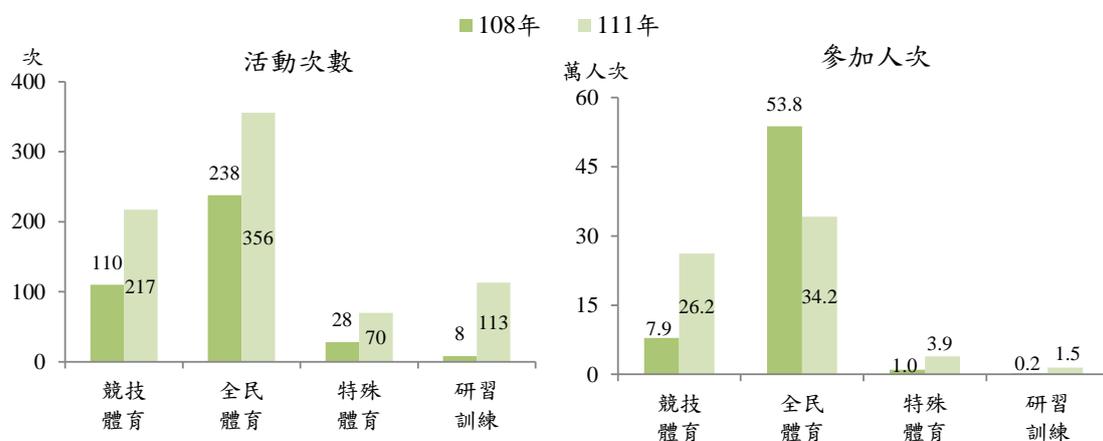
⁸ 競技體育活動：全市性運動會、全國性運動會與亞、奧運等國際競賽項目、國民體能檢測之相關體育活動。

⁹ 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。

體育活動¹⁰、研習訓練活動¹¹等。111年舉辦各項體育活動計756次，總參加人次達65.8萬人次，為近年來最高峰，顯見體育活動受疫情影響已減緩；與106年比較，活動總次數成長134次(21.5%)，總參加人次成長18.8萬人次(40.0%)。因110年受疫情影響最嚴重，致總參加人次僅38.7萬人次，較疫情爆發前(108年)減24.2萬人次(-38.5%)(圖11)。

進一步觀察各項活動辦理情形，111年以全民體育活動356次、參加人次34.2萬人次為大宗，其次為競技體育活動217次、參加人次26.2萬人次，兩者合計分別占活動總次數之7成6、參加總人次之9成2；與108年比較，以全民體育活動增118次最多，但參加人次大幅減19.6萬人次(-36.4%)，其次競技體育活動增107次，參加人次亦大幅增18.3萬人次(231.6%)(圖12)。

圖12、臺中市政府辦理體育業務與推廣活動概況
-按活動項目別分



資料來源：臺中市政府運動局。

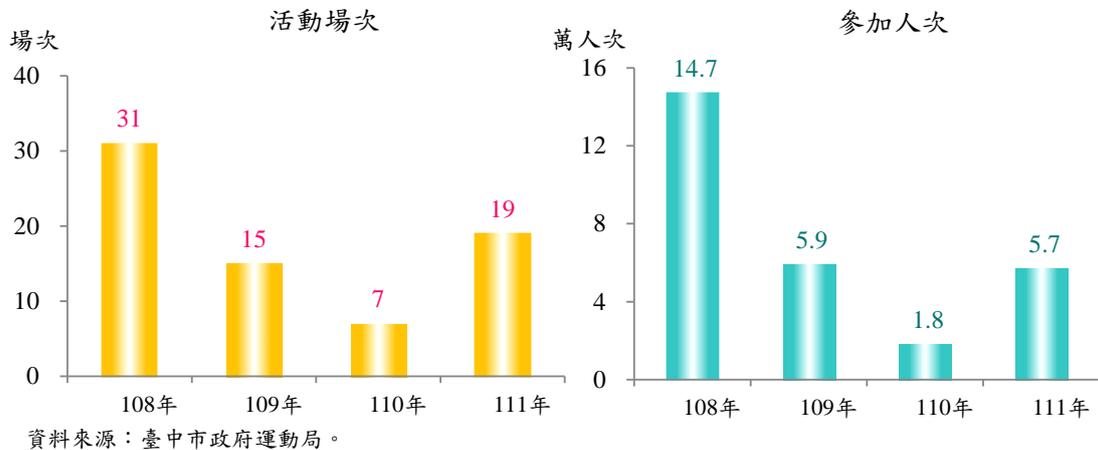
為推廣全民運動，促進市民身體健康，本市每年舉辦多場路跑活動，期透過路跑活動鼓勵市民培養運動習慣，跑出健康與活力。111年舉辦路跑活動場次計19場次，較110年增12場次(171.4%)，總參加人次為5.7萬人次，增3.9萬人次(216.7%)；109至111年期間因受

¹⁰ 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。

¹¹ 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。

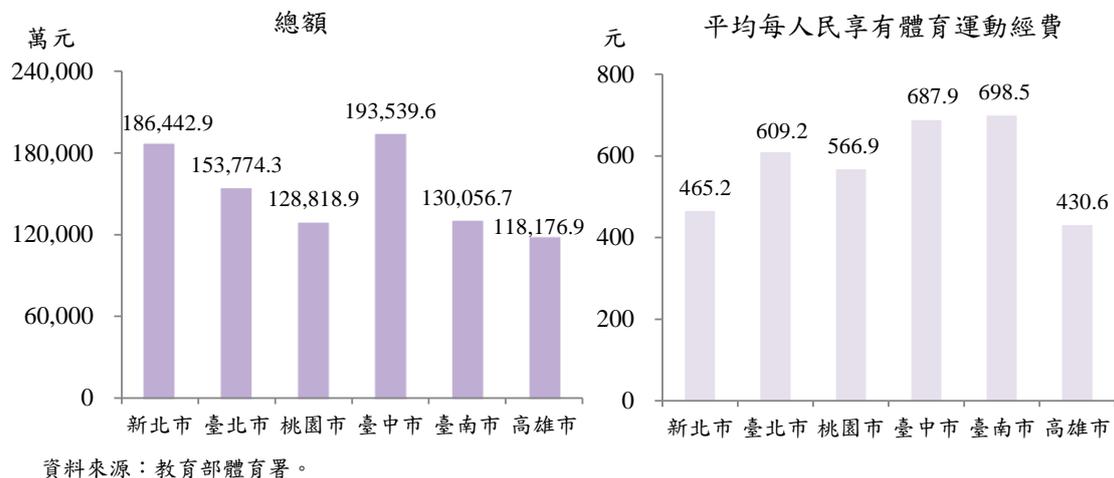
疫情影響，多數路跑停辦或縮小規模辦理，致舉辦活動場次及參加人次均較疫情爆發前(108年)大幅減少(圖13)。

圖13、臺中市路跑活動場次及參與人次統計



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110年度體育運動經費總額為19億3,539.6萬元，居六都之冠，平均每人享有的體育運動經費為687.9元，居六都第2，僅次於臺南市698.5元(圖14)。

圖14、110年度六都市民享有體育運動經費概況



結語

為實現「健康國民、卓越競技、活力臺灣」之目標，本市廣建運動場域，除推動興建巨蛋體育館及足球運動休閒園區等大型場館外，亦持續興闢國民暨兒童運動中心，以提供符合都會市民健康運動與生

活需求之運動空間，另積極推動兒童專屬運動空間，提供兒童更多優質運動環境與設施；此外，透過輔導及協助體育團體與民間組織辦理多元體育活動，如熱門運動棒球、排球、籃球、足球、街舞、電競及適合各年齡層的新興運動等，讓更多市民加入運動行列，逐步提升運動人口，期將本市打造為陽光活力運動城。