專題統計分析

# 新北市不同性別運動概況

公務統計科　簡仲廷

新北市政府主計處

中華民國 108 年 4 月

# 目次

壹、 前言 ..... 1

貳、 體脂肪比率及身體質量指數 ..... 1

一、 全國女性體脂肪過高比率高於男性 ..... 1

二、 全國 BMI 過高比率 ..... 2

三、 新北市市民提升個人生活品質個人要優先改善項目 ..... 3

參、 運動現況調查 ..... 4

一、 全國規律運動人口之比率 ..... 4

二、 新北市規律運動人口比率 ..... 5

三、 女性專屬運動專區 ..... 6

肆、 結論與政策建議 ..... 7

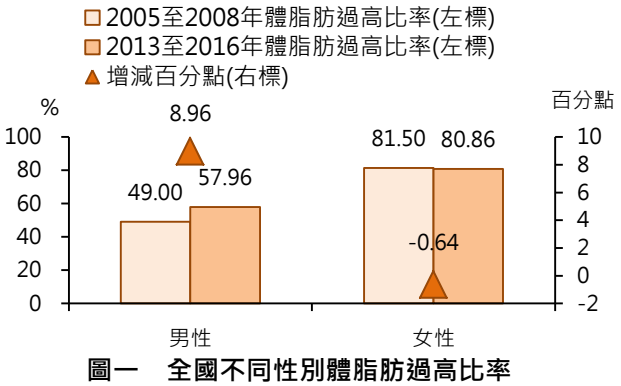
# 壹、前言

現代人因食物精緻化、飲食西化，易攝取過多的熱量，加上日常生活看電視、上網等久坐少動行為增加，易養成沙發馬鈴薯(Couah Potato)[1]的生活習慣，導致過重與肥胖盛行率[2]的上升。另世界衛生組職(World Health Organization,WHO)亦指出「肥胖是一種慢性疾病」，而運動乃減重的不二法門，本文即從過重與肥胖盛行率現況切入，再利用運動現況調查數據針對市民運動狀況進行分析，以作為新北市政府(以下簡稱市府)規劃相關政策之參考。

# 貳、體脂肪比率及身體質量指數

## 一、全國女性體脂肪過高比率高於男性

體脂肪比率代表脂肪占全身體重的百分比，一般而言，由於基因、賀爾蒙等不同性別於生理上之差異，造成女性之體脂肪比率普遍高於男性，而依據衛生




**圖一　全國不同性別體脂肪過高比率**

資料來源：衛生福利部。
附　　註：1.調查對象為全國年滿19歲以上人口，有效樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，分析結果經加權調整。
2.脂肪過高定義：男性體脂肪≥25%，女性體脂肪≥30%

[1] 沙發馬鈴薯(Couch Potato)：俚語，引申為「老坐在電視機前的人」或「終日懶得出去走動的人」。
[2] 過重及肥胖盛行率：19 歲以上成人中，過重以上人口佔全體人口之百分比。

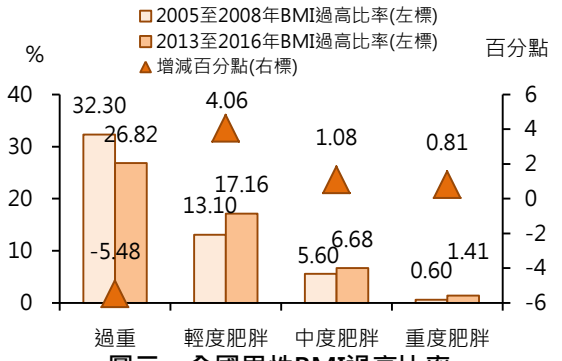
福利部 2005 至 2008 年(簡稱 2008 年，以下同)與 2013 至 2016 年(簡稱 2016 年，以下同)國民營養健康狀況變遷調查結果，以體脂肪比率來探討全國不同性別(19 歲以上，以下同)肥胖盛行率，2008 年女性體脂肪過高比率 81.50%，高於男性之 49.00%；而 2016 年女性體脂肪過高比率 80.86%亦高於男性之 57.96%，兩次調查結果均呈現上述女性體脂肪高於男性之情形。進一步觀察同期間全國不同性別體脂肪過高比率之變動情形，其中，男性由 2008 年之 49.00%增加至 2016 年之 57.96%，增幅為 8.96 個百分點，而女性則由 81.50%略微下降至 80.86%，降幅為 0.64 個百分點。綜上，顯示女性國人肥胖情形較為普遍，惟近年來此一情況已略有改善，而男性肥胖情形則漸增(圖一)。

**二、全國 BMI 過高比率**

根據國民健康署建議，我國成人身體質量值數[3](BMI)應維持在 18.5 及 24 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。續觀察以 BMI 為衡量標準的過重與肥胖盛行率之變化情形，其中 BMI 值屬於過重情形者，全國男性與女性皆呈現下降的趨勢，男性由 2008 年之 32.30%降至 2016 年之 26.82%，降幅為 5.48 個百分點；而同期間女性則由 19.40%略降至 18.04%，降幅為 1.36 個百分點；至 BMI 值屬於輕度肥胖、中度肥

[3] 身體質量指數(Body Mass Index, BMI)=體重(公斤)/身高 $^2$(公尺 $^2$)。18.5≦BMI<24 為「標準體重」; 24≦BMI<27 為「過重」; 27≦BMI<30 為「輕度肥胖」; 30≦BMI<35 為「中度肥胖」; BMI≧35 為「重度肥胖」。

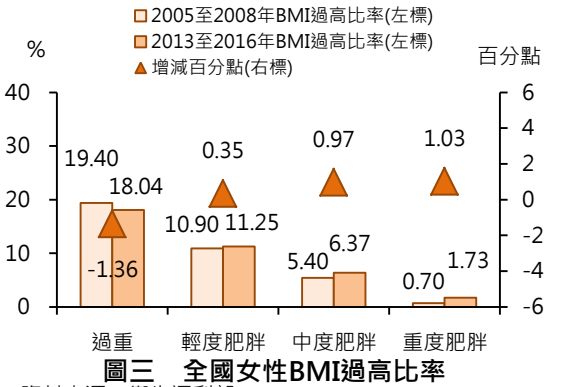
胖與重度肥胖情形者，男性與女性皆呈現增加的趨勢，其 2008 至 2016 年男性盛行率增幅分別為 4.06、1.08 與 0.81 個百分點，增幅隨肥胖的嚴重情形而遞減，以輕度肥胖增幅最高；而同期女性之增幅則分別為 0.35、0.97 與 1.03 個百分點，其趨勢與男性相反，且增幅隨肥胖的嚴重情形而遞增，以重度肥胖增幅最高。綜上顯示，國人中不分性別「過重」情形有減緩之趨勢，但「肥胖」情形則相反之(圖二、圖三)。




**圖二　全國男性BMI過高比率**

資料來源：衛生福利部。

附　　註：調查對象為全國年滿19歲以上男性人口，有效樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，分析結果經加權調整。




**圖三　全國女性BMI過高比率**

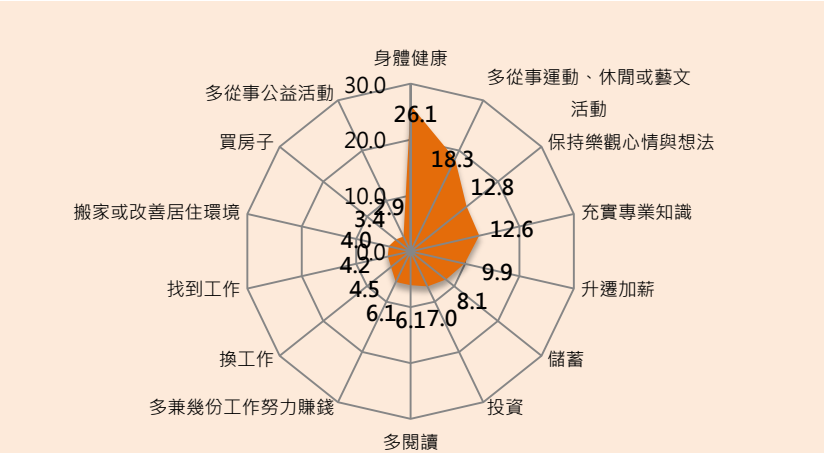
資料來源：衛生福利部。

附　　註：調查對象為全國年滿19歲以上女性人口，有效樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，分析結果經加權調整。

## 三、新北市市民提升個人生活品質個人要優先改善項目

據研究顯示，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；而過瘦則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題，由前述結果可知近年來國人之過重與肥胖盛行率呈現上升的趨勢，另由內政部 107 年國民生活狀況意向調查結果，新北市市民認為提升個人生活品質個人要優先改善項目，重要度前三項分別為身體健康(26.1)、多從事運動、休閒或藝文活動(18.3)及保持樂觀心

情與想法(12.8)，由此可見，新北市市民對身體健康與多從事運動相對重視。因此，近年市府積極籌設國民運動中心推廣全民運動，並戮力推廣「新北動健康計畫」，帶動市民規律運動與身體活動風潮及培養規律運動習慣，達成預防及反轉衰弱、減緩疾病失能之目標(圖四)。




**圖四 107年新北市市民提升個人生活品質個人要優先改善項目**

資料來源：內政部「國民生活狀況意向調查報告」。
附　　註：1.重要度=1×主要選項+(2/3)×次要選項+(1/3)×再次要選項。
2.主要、次要、再次要選項計算方式：該選項樣本數÷有效樣本數×100。
3.此項調查為複選題(可選三項)。

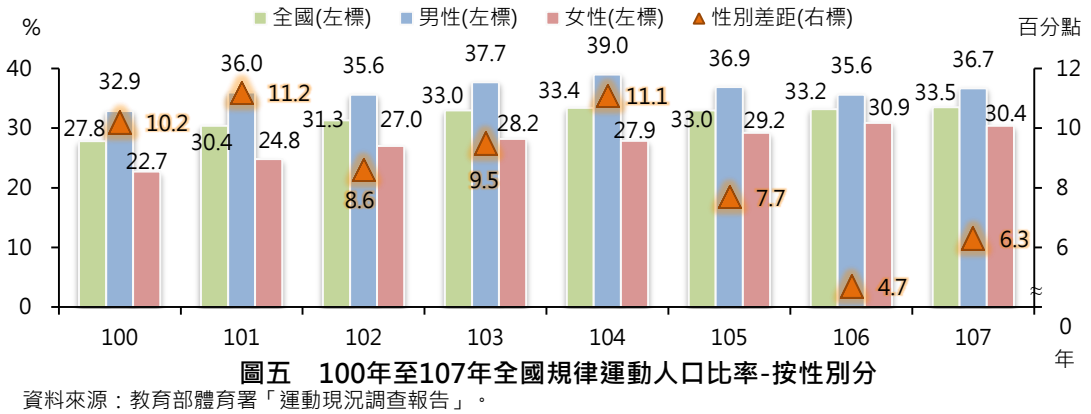
# 參、運動現況調查

## 一、全國規律運動人口之比率

根據歷年運動現況調查結果觀察近 8 年(100 至 107 年)全國規律運動[4]人口(13 歲以上，以下同)比率之變化情形，107 年全國規律運動人口比率為 33.5%，較 100 年之 27.8%增加 5.7 個百分點；其中男性規律運動人口比率為 36.7%，較 100 年(32.9%)增加 3.8 個百分點；而女性則

[4] 規律運動係採 7333 制，每周至少運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 或是運動強度會喘會流汗。

為30.4%，亦較100年(22.7%)增加7.7個百分點，且高於全國成長幅度。續觀察近 8 年不同性別規律運動人口比率差距(男性-女性，以下同)，以 101 年之 11.2 個百分點差距最大，106 年之 4.7 個百分點差距最低；綜觀 100 至 107 年間全國不同性別規律運動人口比率之差距，大抵呈逐漸下降，其差距由 100 年之 10.2 個百分點下降至 107 年之 6.3 個百分點，縮小 3.9 個百分點，顯見近年來國人越發重視運動習慣之養成，而使得國內運動風氣興盛，致有規律運動人口之比率顯著上升，且相較於男性，女性之上升趨勢更加明顯(圖五)。



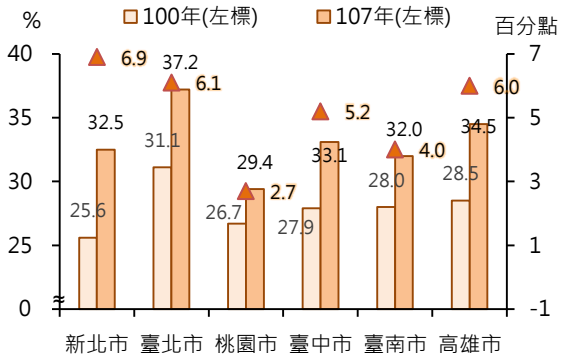

**圖五　100年至107年全國規律運動人口比率-按性別分**

資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

## 二、新北市規律運動人口比率

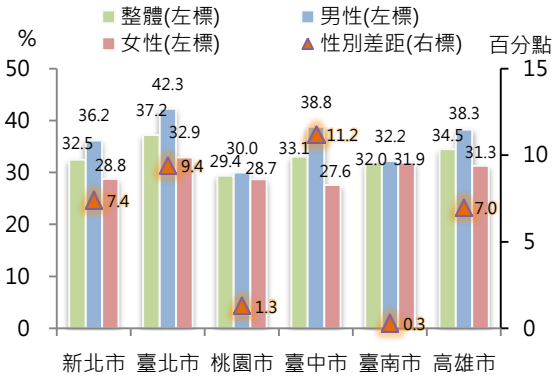
進一步觀察 100 年及 107 年六都規律運動人口比率之變化情形，新北市規律運動人口比率由 100 年之 25.6%增加至 107 年之 32.5%，增加 6.9 個百分點，不僅高於全國成長幅度(5.7 個百分點)，亦為六都(臺北市 6.1 個百分點、高雄市 6.0 個百分點、臺中市 5.2 個百分點、臺南市 4.0 個百分點及桃園市 2.7 個百分點)第 1，致近 8 年新北市有規律運

動人口數增加 28 萬人[5]，顯示近年市府積極推廣全民運動措施帶動運動風氣提升，養成市民運動習慣，使有規律運動之人口及比率均明顯增加(圖六)。續觀察 107 年六都不同性別市民規律運動比率，其中男性規律運動人口比率介於 30.0%至 42.3%之間，女性則介於 27.6%至 32.9%之間，由上述數據顯示，六都規律運動人口比率均為男性高於女性，且其性別差距以臺中市之 11.2 個百分點為最高，臺北市之 9.4 個百分點次之，再者為新北市之 7.4 個百分點(圖七)。爰此，市府在研擬相關政策時，可朝提升女性養成規律運動意願的方向作為目標，藉此縮小不同性別規律運動人口比率之差距。




**圖六　100年及107年六都規律運動人口比率**

資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。




**圖七　107年六都規律運動人口比率-按性別分**

資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

## 三、女性專屬運動專區

由前述分析可知近年女性肥胖盛行率增幅隨肥胖嚴重情形遞增，

[5] 100 年新北市有規律運動人口計 87 萬 7,535 人，係依 100 年 6 月底新北市年滿 13 歲以上人口 342 萬 7,870 人乘上 100 年新北市有規律運動人口比率 25.6%之方式推估；107 年新北市有規律運動人口計 115 萬 8,077 人，係依 107 年 6 月底新北市年滿 13 歲以上人口 356 萬 3,314 人乘上 107 年新北市有規律運動人口比率 32.5%之方式推估。因此，107 年新北市規律運動人口較 100 年增加 28 萬 542 人。

且規律運動比率又較男性為低，故進一步以近年頗受關注之女性運動專區[6]議題分析探討。根據前述運動現況調查結果顯示，近 2 年(106 至 107 年)新北市女性受訪民眾中，會因為設立女性運動專區而提升運動意願者皆維持在六成三左右，而在上開有意願之受訪者中，106 年以「女性專屬運動課程」(每百人 71.2 人)及「女性場地租金較優惠」(每百人 51.2 人)兩項專區做法較受歡迎，而 107 年則以「女性專屬運動課程」(每百人 64.8 人)及「女性有優先使用場地權利」(每百人 41.8 人)之作法較受到青睞。以上顯示在設立女性運動專區時，「女性專屬運動課程」仍為新北市女性市民首要考量；而與「女性租金優惠」相比，「女性有優先使用場地權利」受到重視的程度有顯著提升，爰市府未來在設立女性運動專區及推行相關政策時，宜將女性觀點納入考量(表一)。

**表一　近 2 年新北市女性運動專區做法之意向變化**

單位：人/百人

| 年別 | 實施女性運動專區是否提升運動意願 | 女性有優先使用場地權利 | 女性場地租金優惠 | 場地限定時段僅可女性進入 | 女性專屬運動課程 |
|---|---|---|---|---|---|
| 106 | 63.0 | 35.3 | 51.2 | 35.4 | 71.2 |
| 107 | 62.9 | 41.8 | 39.8 | 22.1 | 64.8 |

資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。
附　　註：此項調查為複選題(可選兩項)，故數值加總後超過 100。

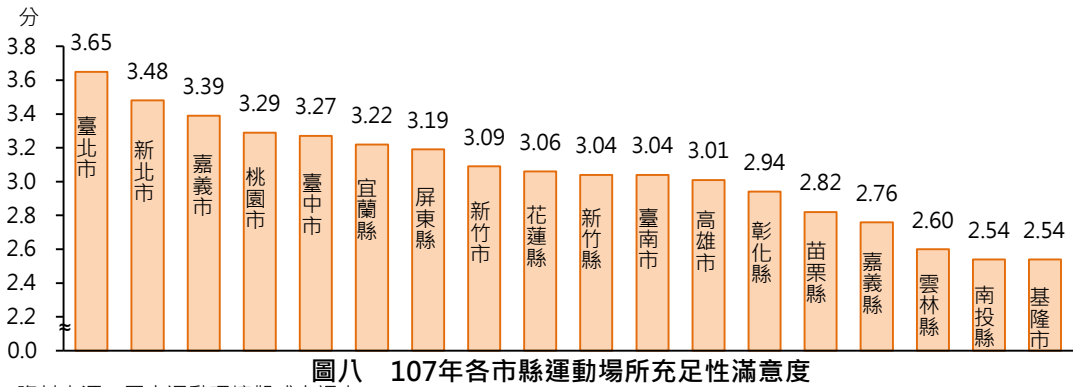
## 肆、結論與政策建議

為推廣全民運動，市府積極籌設國民運動中心，截至目前已啟用

[6] 女性運動專區指政府於公眾運動場域採取特定做法 ( 如 : 女性有優先使用場地的權利或場地限定時段僅可女性進入 ) 以鼓勵女性增加運動之頻率及意願。

新莊、蘆洲、淡水、三重、土城、中和、板橋、新五泰、樹林、汐止、永和、鶯歌及三鶯共 13 座國民運動中心，提供新北市市民優質的運動休閒空間及休閒運動的多元選擇。根據 107 年國人運動環境觀感大調查結果，新北市於市縣運動場所充足性評比中滿意度為 3.48 分，僅次於臺北市 3.65 分，排名第 2(圖八)，顯見新北市民對轄區運動場所漸趨完備已有感，並提升其規律運動意願，致規律運動人口增加 28 萬人，為六都第 1。此外，為培養市民良好運動習慣與自我管理能力，市府更透由研發「新北動健康 APP」讓使用者記錄自己的運動狀況、營養狀況、以及生理狀況，鼓勵民眾持續參與運動，截至 108 年 3 月底新北動健康會員人數已達 38 萬 2,445 人。

另為提供更多元精緻之運動服務，市府更積極增設國民運動中心及運動公園，提供市民優質的運動場所，108 年底前預計完成林口國民運動中心、瑞芳運動公園，109 年預計完成五股、新店 2 座國民運動中心，同時亦規劃複合式微型運動場館，即運動中心再進化的概念，將




**圖八　107年各市縣運動場所充足性滿意度**

資料來源：國人運動環境觀感大調查。
附　　註：1.滿意度以1~5分評比。
2.臺東縣、澎湖縣、金門縣及連江縣等縣市填答人數較少，因此未列入計算。

運動空間活用於專業培訓，滿足全民運動與競技選手訓練需求；並擴大結合運動場域，運用人文特色及沿岸資源，推展及型塑全民運動，使新北市成為「安居樂業」的好所在。