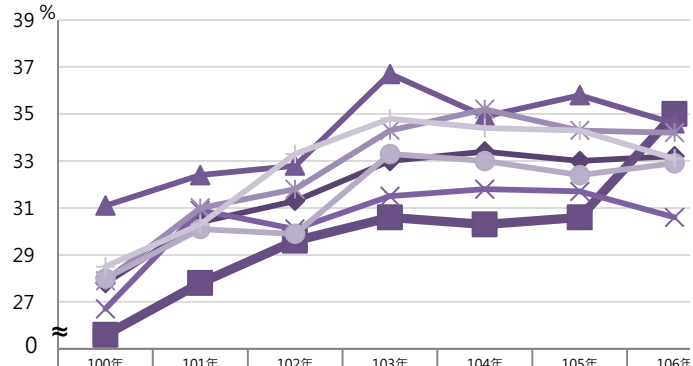
新北市市民運動推展成果

經濟統計科　賴俊伊

運動是維護健康的不二法門，根據醫學研究結果指出，運動除了可以有效預防心腦血管疾病外，更具有提高大腦機能、延遲衰老及延長壽命等功效，有鑑於此，新北市政府(以下簡稱市府)近年致力推廣全民運動，並積極擴建國民運動中心及申辦國際賽事，更為守護長者健康，推動 Fit For Age 新北動健康計畫，從統計數據顯示，新北市近年有規律運動人口比率持續增加。本文係針對近年新北市市民運動推展情形，以統計數據展現市府施政成果，俾供後續相關政策參考。

一、106 年新北市有規律運動人口比率為 35.0%，高於全國之 33.2%且為六都最高，近 6 年新北市有規律運動人口增加約 37 萬人

為了推廣全民運動，市府近年加強辦理相關全民運動計畫，如推動「新北玩運動計畫」，以玩的概念從學校體育紮根延伸至社區，以及推出「Fit For Age 新北動健康計畫」，提高市民了解運動預防衰弱的健康意識。另一方面，市府也積極打造新北市國民運動中心及運動公園，持續提供市民優質的運動環境。此外，亦積極申辦國際賽事，如新北市萬金石馬拉松[12]、2016 國際少年運動會及 2017 年亞洲棒球錦標賽等多項國際賽事，除增進全民運動熱潮，更帶動城市行銷及觀光產值。根據教育部體育署運動現況調查結果，106 年新北市有規律運動人口[13]比率為 35.0%，高於全國 33.2%，且為六都中(臺北市 34.6%、臺中市 34.2%、高雄市 33.1%、臺南市 32.9%、桃園市 30.6%)最高；再觀近 6 年(100 年至 106 年)有規律運動人口比率變動情形，新北市有規律運動人口比率從 100 年 25.6%上升至 106 年之 35.0%，成長 9.4 個百分點，高於全國之成長幅度 5.4 個百分點，且為六都中(臺中市 6.3 個百分點、臺南市 4.9 個百分點、高雄市 4.6 個百分點、桃園市 3.9 個百分點、臺北市 3.5 個百分點)增加最多，致近 6 年新北市有規律運動人口(年滿 13 歲以上)增加約 37 萬人[14]，顯示新北市近年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，致有規律運動人口明顯增加(圖一)。



	100年	101年	102年	103年	104年	105年	106年
全國	27.8	30.4	31.3	33.0	33.4	33.0	33.2
新北市	25.6	27.8	29.6	30.6	30.3	30.6	35.0
臺北市	31.1	32.4	32.8	36.7	34.9	35.8	34.6
桃園市	26.7	30.9	30.1	31.5	31.8	31.7	30.6
臺中市	27.9	31.0	31.8	34.3	35.2	34.3	34.2
臺南市	28.0	30.1	29.9	33.3	33.0	32.4	32.9
高雄市	28.5	30.3	33.3	34.8	34.4	34.3	33.1

圖一　全國及六都有規律運動人口比率

資源來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。

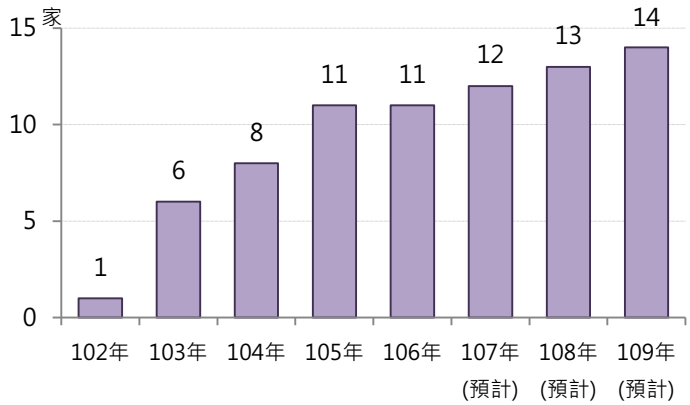
[12] 北市萬金石馬拉松，於 103 年取得國際田徑總會(IAAF)路跑銅標籤認證，107 年獲 IAAF 升級為銀標籤認證，「2018 新北市萬金石馬拉松」將成為全臺唯一且首場 IAAF 銀標籤賽事。

[13] 有規律運動：係採 7333 制「7 天內運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 或是運動強度會喘會流汗。」

[14] 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；106 年新北市有規律運動人口計 124 萬 3,268 人，係依 106 年 6 月底新北市年滿 13 歲以上人口 355 萬 2,194 人乘上 106 年新北市有規律運動人口比率 35.0%之方式推估。因此，106 年新北市有規律運動人口較 100 年增加 36 萬 5,733 人，顯示近 6 年增加約 37 萬人。

二、102 年至 105 年間新北市啟用 11 座國民運動中心，占 102 年以來全國國民運動中心啟用數量的六成五，且其建設啟用速度為全國第 1

為提供市民優質的運動環境，市府近年積極打造國民運動中心，並以 OT 模式[15]經營管理，自 102 年 1 月 19 日新莊國民運動中心正式啟用以來，陸續於 103 年啟用蘆洲、淡水、三重、土城及中和等 5 座國民運動中心，104 年啟用板橋及新五泰等 2 座國民運動中心，105 年啟用樹林、汐止及永和等 3 座國民運動中心，未來更將於 107 年 9 月啟用三鶯國民運動中心，108 年啟用林口國民運動中心，109 年啟用新店國民運動中心。根據教育部體育署統計，截至 106 年底全臺已落成且正式啟用之國民運動中心計 29 座，包括臺北市 12 座(於 92 年至 99 年間啟用)、新北市 11 座(於 102 年至 105 年間啟用)、臺中市 2 座(於 105 年至 106 年間啟用)、基隆市 1 座(於 106 年啟用)、新竹市 1 座(於 104 年啟用)、彰化縣 1 座(於 104 年啟用)及屏東縣 1 座(於 104 年啟用)，其中新北市自升格改制後，短短 4 年(102 年至 105 年)間啟用 11 座國民運動中心，不僅占 102 年以來全國國民運動中心啟用數量的六成五，且其建設啟用速度更是全國第 1，無疑對新北市市民是一大福音。根據新北市政府體育處統計，截至 106 年 12 月底，新北市 11 座國民運動中心累計達 2,512 萬服務人次，顯示市民使用情形相當踴躍，未來市府將更進一步規劃及興建鶯歌、瑞芳及五股等 3 座運動公園，以擴大提供市民更多元且優質的運動環境，打造新北市成為運動健康城市(圖二、表一)。



圖二　新北市國民運動中心數量(累計)

資源來源：新北市政府體育處。

表一　新北市國民運動中心啟用數量及服務人次

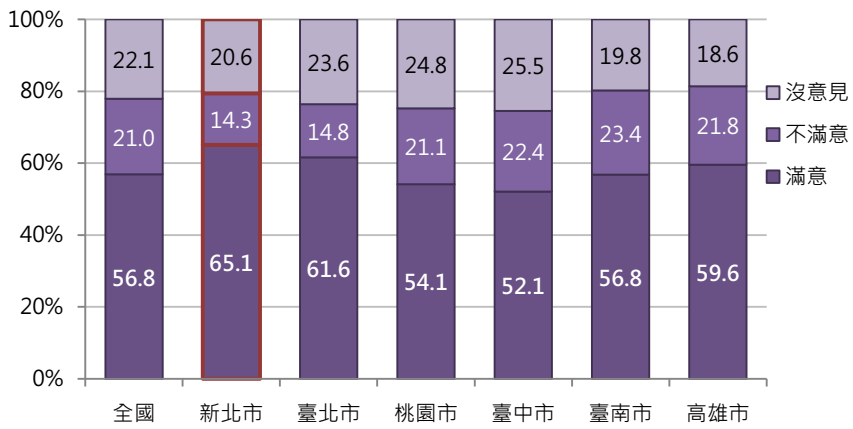
序號	名稱	正式啟用日期	備註
1	新莊國民運動中心	102年1月19日	至106年12月止，累計服務人次約達555萬人次
2	蘆洲國民運動中心	103年9月8日	至106年12月止，累計服務人次約達268萬人次
3	淡水國民運動中心	103年9月22日	至106年12月止，累計服務人次約達203萬人次
4	三重國民運動中心	103年10月9日	至106年12月止，累計服務人次約達249萬人次
5	土城國民運動中心	103年10月29日	至106年12月止，累計服務人次約達289萬人次
6	中和國民運動中心	103年11月10日	至106年12月止，累計服務人次約達249萬人次
7	板橋國民運動中心	104年4月10日	至106年12月止，累計服務人次約達276萬人次
8	新五泰國民運動中心	104年8月5日	至106年12月止，累計服務人次約達150萬人次
9	樹林國民運動中心	105年7月11日	至106年12月止，累計服務人次約達97萬人次
10	汐止國民運動中心	105年10月11日	至106年12月止，累計服務人次約達86萬人次
11	永和國民運動中心	105年12月13日	至106年12月止，累計服務人次約達90萬人次
12	三鶯國民運動中心	107年9月(預計)	105年10月開工，預計107年7月完工
13	林口國民運動中心	108年(預計)	105年8月開工，預計108年4月完工
14	新店國民運動中心	109年(預計)	106年4月開工，預計109年完工

資源來源：新北市政府體育處。

[15] OT(Operate-Transfer)模式：由政府投資新建完成後，委託民間機構營運；營運期間屆滿後，營運權歸還政府。

三、106 年新北市市民對公眾運動場所設施滿意度達 65.1%，高於全國 56.8%且為六都最高

為提供市民更多元的運動場地，市府除規劃興建 14 座國民運動中心及 3 座運動公園外，近年更建置登山步道 170 條、河濱自行車道 190.3 公里(含支線)、戶外路地及陸(水)上運動場域 278 座(籃球、棒球、壘球、輕艇及帆船)等運動場地及設施。此外，為優化運動場環境，市府也持續提升各運動場館設施與服務品質，並規劃多元體育活動，以滿足市民不同的運動需求。根據教育部體育署運動現況調查結果，106 年新北市市民對公眾運動場所設施滿意度達 65.1%，不僅高於全國之 56.8%，更為六都(臺北市 61.6%、高雄市 59.6%、臺南市 56.8%、桃園市 54.1%、臺中市 52.1%)最高，顯示市府近年在優化運動環境的努力，已獲大多數新北市市民的肯定(圖三)。



圖三　106 年全國及六都民眾對所在縣市公眾運動場所設施滿意度

資源來源：教育部體育署「運動現況調查」。

四、因應高齡社會，市府推出 Fit For Age 新北動健康計畫，更全國首創長者健檢加值運動處方，守護長者健康

為推廣全民運動，市府除提供優質運動環境外，更於 105 年啟動「Fit For Age 新北動健康計畫」，藉由衰弱檢測(如握力、步行速度)、下肢肌力檢測(30 秒椅子坐立)，讓民眾記錄自我檢測結果(新北動健康 APP 管理工具)，另透過檢測數值變化，感受運動後進步情形，強化自我管理以及養成運動習慣，截至 106 年 12 月底，新北動健康 APP 會員人數已達 32 萬 908 人，市民參與情形熱烈。另為預防長者衰弱，延緩老化，市府更規劃長者「社區動健康」，結合民間團體，安排適合銀髮族之專業運動課程，同時也將松年大學、樂齡學習中心、老人共餐等據點加入新北動健康行列。此外，106 年新北市更首創長者健檢加值運動處方，在檢查中執行衰弱評估，若發現異常，將由國內通過 EIM(Exercise is Medicine)認證的醫師開立運動處方後，至醫療院所、國民運動中心及運動專業團體等，進行為期 3 個月之運動計畫。顯示市府對於守護長者健康做出一番努力，期能保持良好的行動能力與生活功能，活出健康快樂的人生。

綜合而言，市府近年對於推廣全民運動不遺餘力，以全民運動之角度進行整體通盤考量，辦理各項體育活動連結運動場域及生活，以期促進個人身心靈健康及幸福感，帶動經濟繁榮，減少國家醫療財政負擔。根據施政成果統計，近年新北市運動人口有實質性成長且市民普遍對公眾運動場所設施感到滿意，顯示市府相關政策具有顯著效益，提升市民在地生活幸福感。