

基隆市政府主計處統計通報

民國 112 年 6 月

One more two more 大家動起來-基隆市運動現況

健康國民是國家最大的資產，運動對於促進各年齡層民眾健康至為重要，美國運動醫學學會曾大力倡導「運動是良藥 Exercise is Medicine」的觀念。世界衛生組織在「在 COVID-19 疫情期間堅持運動」中指出，有規律的身體活動還有助於精神健康，並可以降低罹患抑鬱症和認知能力下降的風險，能夠延緩失智症的形成，並提高整體幸福感。

為持續推廣全民運動，積極促進國民健康，教育部體育署於「運動 i 臺灣計畫」110 年屆期後，提出「運動 i 臺灣 2.0 計畫」，透過與各縣市政府的合作，以期有效發展具在地特色的運動環境，並逐步落實「運動健身、快樂人生」之目標。

為瞭解全民運動推展各項政策的執行情形，教育部體育署委託世新大學進行「運動現況調查」，以下就「運動現況調查結案報告書」有關本市部分整理歸納如下：

一、基隆市 111 年運動人口比例為 78.1%、7333 規律運動比例為 33.1%、運動強度達會流汗也會喘之比例為 46.9%、每週運動次數為 3.7 次、每次運動時間為 61.7 分鐘

運動人口比例係指民眾受訪前一個月內有做過運動之比例。7333 規律運動之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。

本市 111 年運動人口比例為 78.1%，7333 規律運動人口比例為 33.1%。有規律運動習慣者，每週平均運動 3.7 次，每次 61.7 分鐘，運動時 46.9%之民眾會喘會流汗。

近五年本市運動人口比例約在 78.1%至 83.7%之間，其中 109 年 83.7%為最高，111 年 78.1%為最低，111 年亦低於整體平均 81.8%。近三年本市運動人口比

例，呈現逐年減少現象。(表 1)

表 1、基隆市民眾運動現況

年別	運動人口(%)	7333規律運動 (%)	運動強度(%) (會喘會流汗)	單位：%、次、分鐘	
				每週運動次數 (次)	每次運動時間 (分鐘)
107	83.5	33.0	43.1	3.6	63.4
108	83.1	33.8	42.0	3.7	69.2
109	83.7	33.1	44.2	3.6	66.6
110	79.1	33.6	46.9	3.5	63.0
111	78.1	33.1	46.9	3.7	61.7
111年整 體平均	81.8	34.0	44.7	3.6	60.9

資料來源：教育部體育署

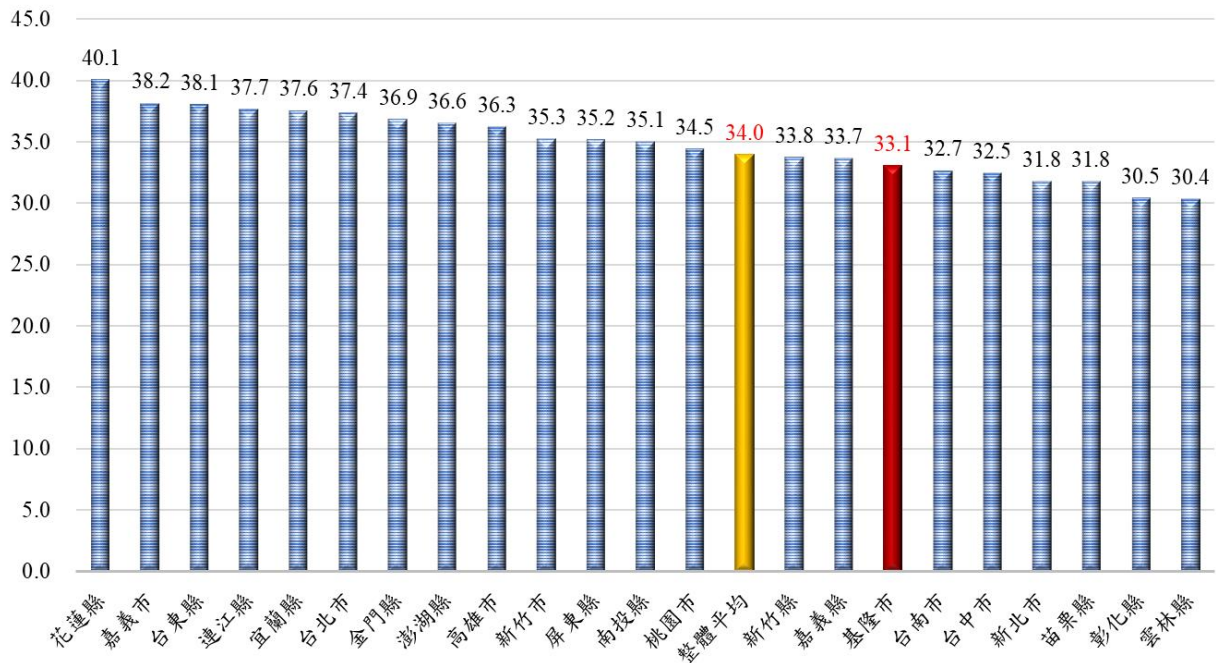
本市近五年 7333 規律運動人口比例，以受嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情影響前之 108 年 33.8%最高，107 年 33.0%最低。近五年本市 7333 規律運動人口比例約在 33.0%至 33.8%之間。(表 1)

111 年各縣市 7333 規律運動人口比例，以花蓮縣 40.1%最高，嘉義市 38.2%次之，雲林縣 30.4%最低，本市 111 年 7333 規律運動人口比例為 33.1%，低於整體平均 34.0%。(表 1、圖 1)

在運動強度方面，111 年本市民眾運動時會流汗也會喘之比例為 46.9%，與 110 年同為近五年最高，亦高於 111 年整體平均 44.7%。各縣市 111 年民眾運動強度達會流汗也會喘之比例，以連江縣 51.2%最高，台北市 48.7%次之，台中市 47.7%居第三，本市 46.9%居第四。(表 1、圖 2)

圖1、各縣市111年7333規律運動人口比例

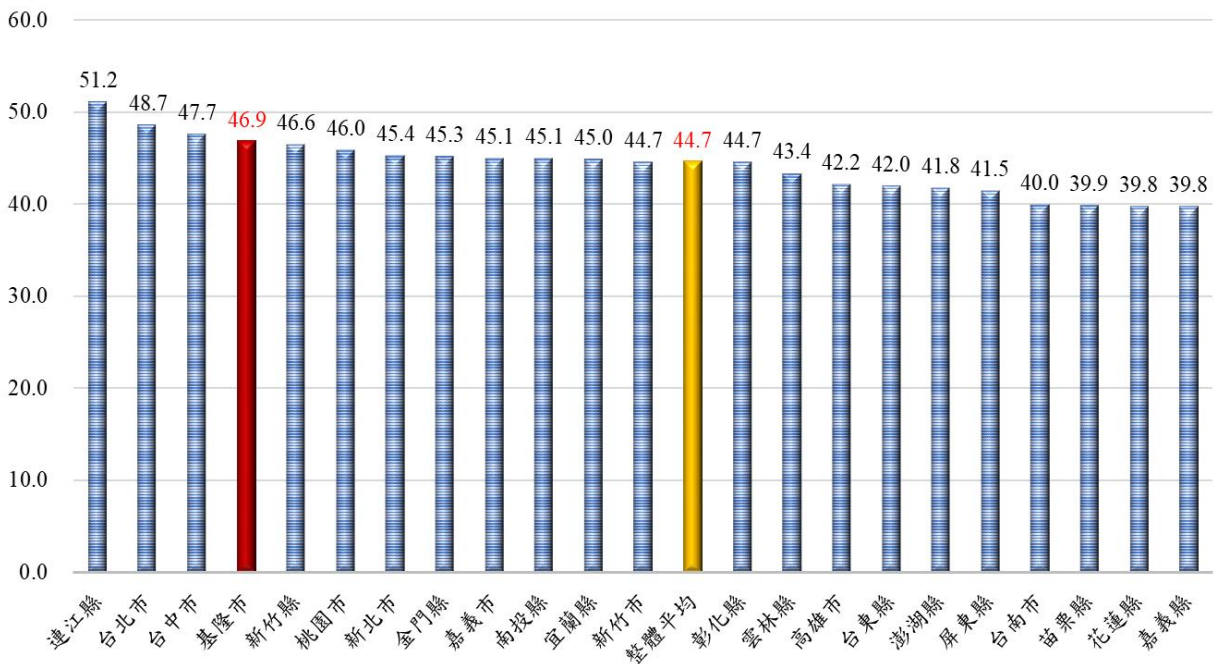
單位：%



資料來源：教育部體育署

圖2、各縣市111年民眾運動強度達會流汗也會喘比例

單位：%



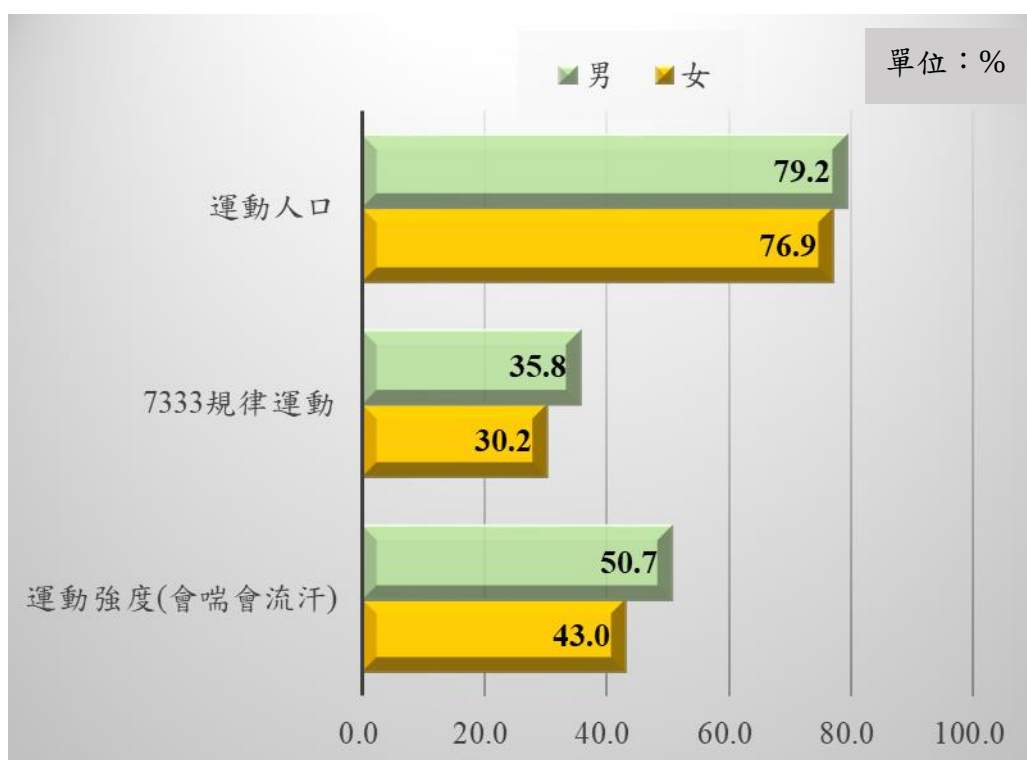
資料來源：教育部體育署

二、基隆市 111 年民眾運動現況之性別差異，除每週運動次數女性略高於男性外，其餘項目男性均高於女性

依據調查結果顯示，本市不同性別、年齡的民眾，在運動人口比例、7333 規律運動人口比例、運動強度達會喘會流汗、每週運動次數及每次運動時間上有些微差異。

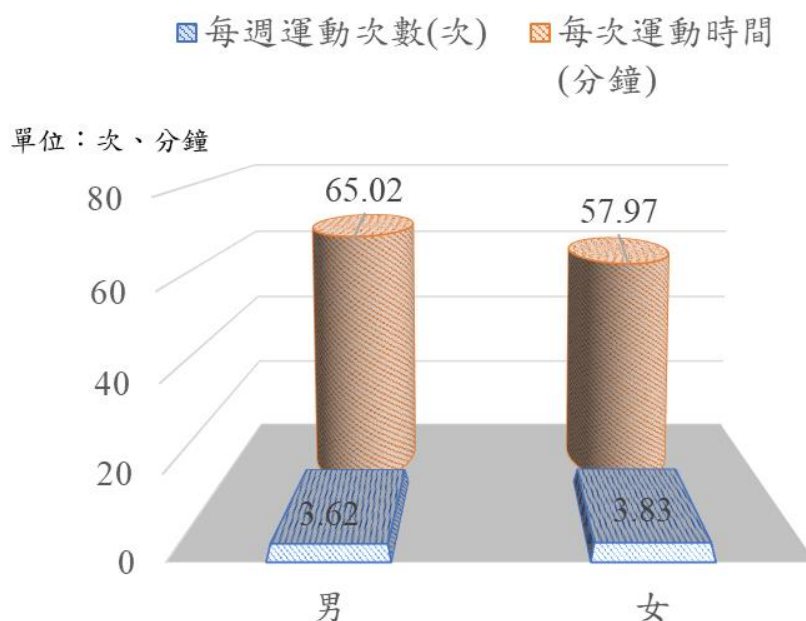
在運動人口比例方面，本市 111 年男性為 79.2%、女性為 76.9%；在 7333 規律運動人口比例方面男性為 35.8%、女性為 30.2%；在運動強度達會喘會流汗方面，男性為 50.7%、女性為 43.0%；在每週運動次數方面，男性為 3.62 次、女性為 3.83 次；每次運動時間上男性為 65.02 分鐘、女性為 57.97 分鐘。(圖 3、4)

圖 3、基隆市 111 年運動人口、7333 規律運動及運動強度之性別差異



資料來源：教育部體育署

圖4、基隆市111年每週運動次數及每次運動時間之性別差異



資料來源：教育部體育署

三、基隆市 111 年民眾運動現況之年齡差異，運動人口以年齡 13 至 17 歲者居多；7333 規律運動以 65 至 69 歲者居多；運動強度達會喘會流汗者以 30 至 34 歲者居多；年齡 70 歲以上者，每週運動次數最多；年齡 13 至 17 歲者，每次運動時間最長

本市 111 年民眾運動現況各項指標之年齡差異顯示，年輕人有運動者及其運動強度達會喘會流汗較多，且每次運動時間較長。而年長年者，有 7333 規律運動者及每週運動次數則較多。(表 2)

本市 111 年運動人口，以年齡 13 至 17 歲者居多，占 95.3%；7333 規律運動，以 65 至 69 歲者居多，占 58.4%；年齡 30 至 34 歲者，有 58.4%其運動強度達會喘會流汗，為各年齡層占比最多；每週運動次數，以年齡 70 歲以上者為 5.27 次居多；年齡 13 至 17 歲者，每次運動時間為 74.96 分鐘最長。(表 2)

表2、基隆市111年民眾運動現況之年齡差異

年齡	運動人口(%)	單位：%、次、分鐘			
		7333規律運動 (%)	運動強度(%) (會喘會流汗)	每週運動次數 (次)	每次運動時間 (分鐘)
總計	78.1	33.1	46.9	3.72	61.67
13-17歲	95.3	31.5	52.6	3.47	74.96
18-24歲	83.4	34.0	57.8	3.00	55.82
25-29歲	75.7	29.5	54.5	2.79	60.87
30-34歲	73.3	14.7	58.4	2.85	44.29
35-39歲	72.7	21.5	48.8	3.04	62.21
40-44歲	87.7	15.1	54.6	2.94	57.52
45-49歲	71.7	20.0	48.7	3.19	63.58
50-54歲	71.2	13.4	48.0	2.81	59.52
55-59歲	72.6	26.4	47.7	3.73	64.83
60-64歲	77.3	45.2	35.5	3.97	68.72
65-69歲	81.8	58.4	40.9	4.84	63.62
70歲以上	80.3	58.2	40.2	5.27	61.23

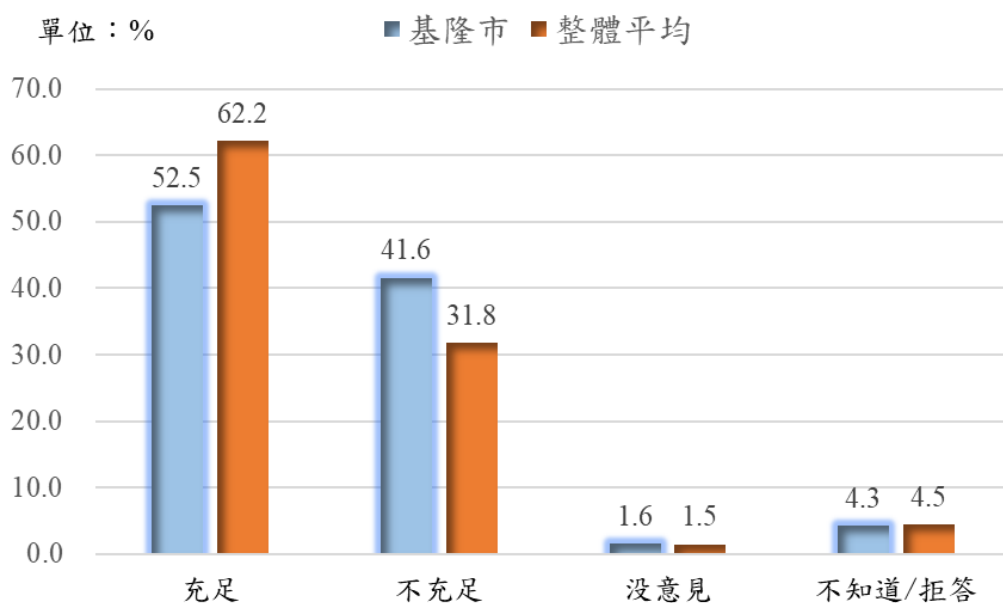
資料來源：教育部體育署

四、基隆市 111 年民眾住家附近運動場所設置情形滿意度，認為充足的占 52.5%； 民眾對當地公眾運動場所設施滿意度，認為滿意的占 41.6%

本市 111 年民眾住家附近運動場所設置情形滿意度，認為充足的占 52.5%(整體平均為 62.2%)、不充足的占 41.6%(整體平均為 31.8%)、沒意見的占 1.6%(整體平均為 1.5%)、不知道/拒答的占 4.3%(整體平均為 4.5%)。(圖 5)

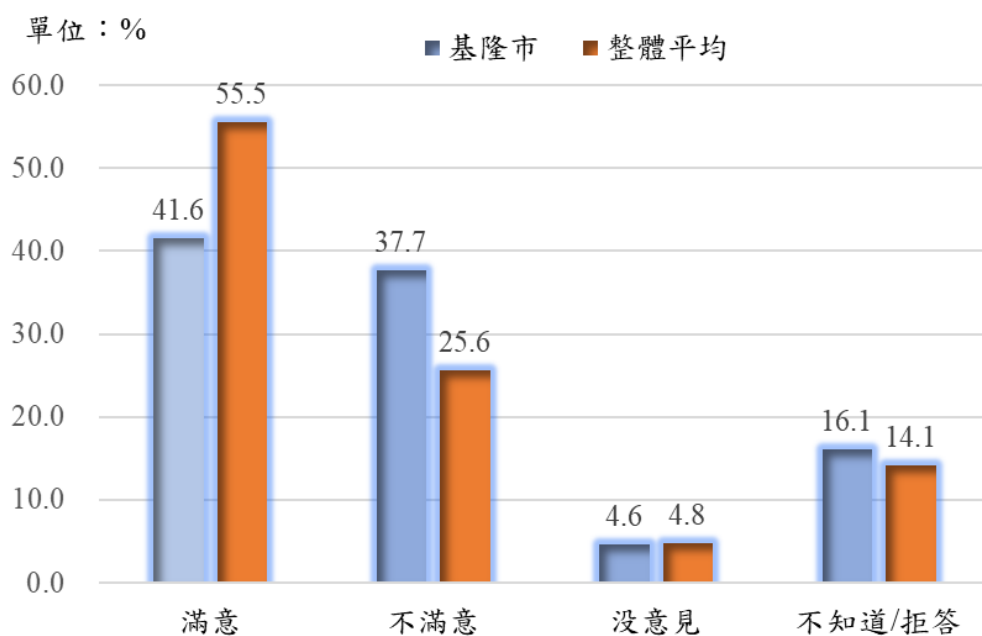
本市 111 年民眾對當地公眾運動場所設施滿意度，認為滿意的占 41.6%(整體平均為 55.5%)、不滿意的占 37.7%(整體平均為 25.6%)、沒意見的占 4.6%(整體平均為 4.8%)、不知道/拒答的占 16.1%(整體平均為 14.1%)。(圖 6)

圖5、基隆市111年民眾住家附近運動場所設置情形滿意度



資料來源：教育部體育署

圖 6、基隆市 111 年民眾對當地公眾運動場所設施滿意度



資料來源：教育部體育署

五、基隆市 111 年民眾 BMI (表 3 註) 分類屬於過重或肥胖比例為 44.9%，在各縣市中居前四位

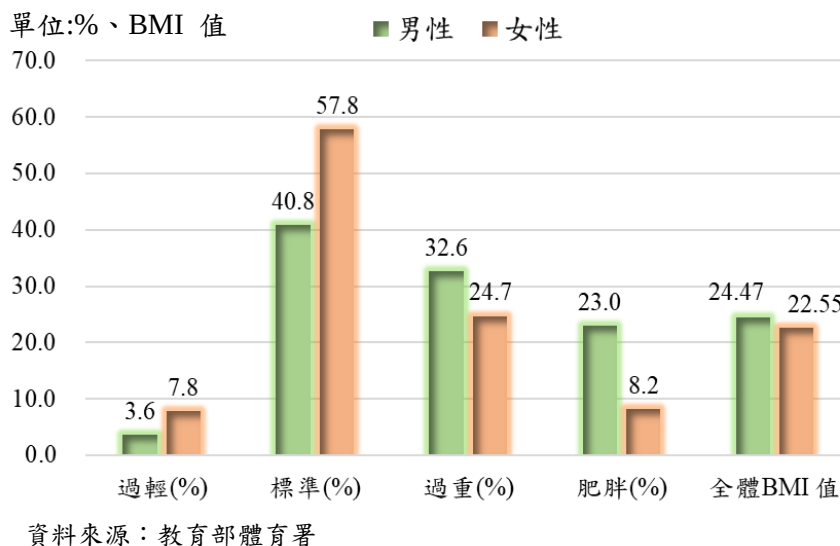
根據衛福部標準，18 歲以上之民眾 BMI 分類，BMI 值大於或等於 27 為肥胖，24 至 27 是過重，18.5 至 24 則為標準體重，低於 18.5 則屬於過輕。13 至 17 歲之民眾 BMI 分類，依照性別及年齡有不同之分類基準，13 歲正常範圍為 15.7 至 21.9，14 歲正常範圍為 16.3 至 22.5。

15 歲男性正常範圍為 16.9 至 22.9，15 歲女性正常範圍為 16.7 至 22.7，16 歲男性正常範圍為 17.4 至 23.3，16 歲女性正常範圍為 17.1 至 22.7，17 歲男性正常範圍為 17.8 至 23.5，17 歲女性正常範圍為 17.3 至 22.7。

本市 111 年民眾 BMI 分類，就屬於標準、過重、肥胖而言，屬於標準者比例為 48.9%，屬於過重者比例為 28.9%，屬於肥胖者比例為 16.0%。

就性別差異而言，BMI 分類屬於標準者，女性比例為 57.8%，遠高於男性比例 40.8%；屬於過重者，男性比例為 32.6%，高於女性比例 24.7%；屬於肥胖者，女性比例 8.2%，遠低於男性比例為 23.0%。就全體 BMI 值而言，男性為 24.47，女性為 22.55。(圖 7)

圖 7、基隆市 111 年民眾 BMI 分類占比及全體 BMI 值之性別差異



就年齡差異而言，BMI 分類屬於標準者，以 50 至 54 歲比例為 65.5%最高；屬於過重者，以 45 至 49 歲比例為 47.6%最高；屬於肥胖者，以 40 至 44 歲比例為 26.7%最高。(表 3)

表 3、基隆市 111 年民眾各年齡層 BMI 分類占比及平均值

單位：%、BMI 值

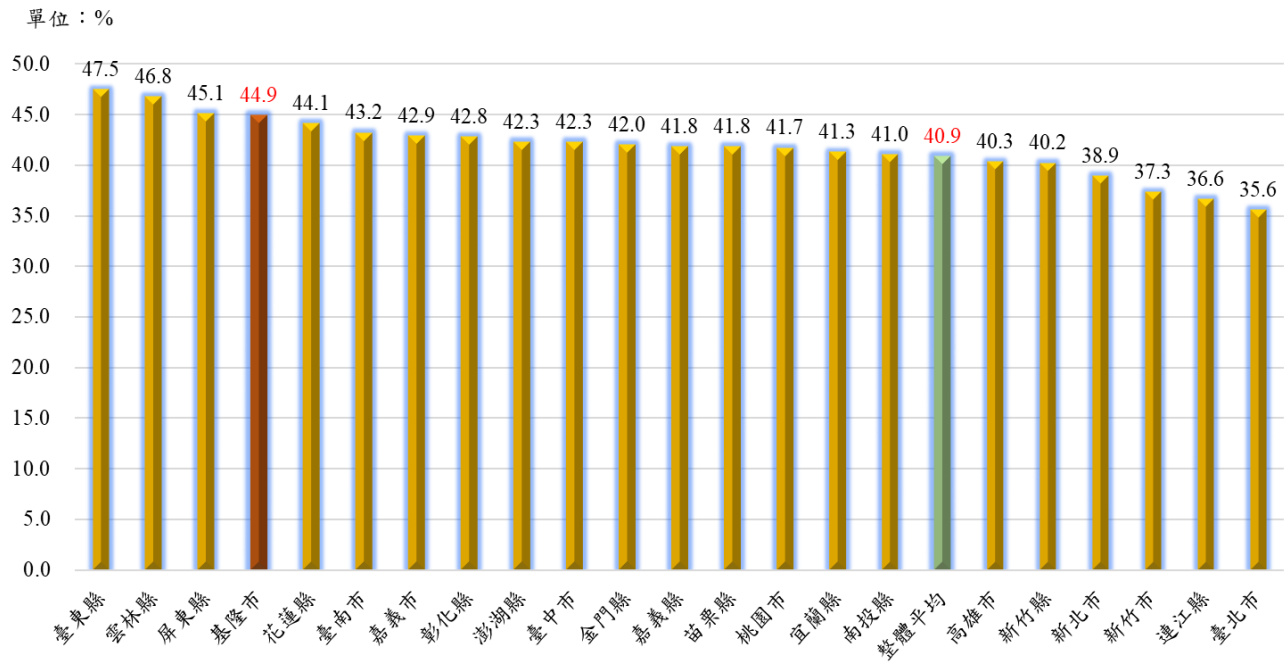
年齡	過輕(%)	標準(%)	過重(%)	肥胖(%)	BMI 值
總計	5.6	48.9	28.9	16.0	23.56
13-17歲	25.9	50.5	20.8	2.8	20.44
18-24歲	6.4	61.9	14.0	17.6	23.31
25-29歲	10.3	54.6	19.3	15.8	22.43
30-34歲	17.3	48.6	24.8	9.3	22.13
35-39歲	4.1	52.0	25.0	18.9	23.29
40-44歲	5.5	38.8	29.1	26.7	24.33
45-49歲	1.2	36.3	47.6	14.9	24.21
50-54歲	1.9	65.5	21.0	11.6	23.17
55-59歲	5.2	42.9	29.2	22.7	24.22
60-64歲	0.0	46.8	40.7	12.5	24.26
65-69歲	1.6	51.9	28.1	18.4	24.29
70歲以上	5.6	49.4	32.0	13.1	23.54

資料來源：教育部體育署

註：BMI (Body Mass Index) 為身體質量指數，是來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。

本市 111 年民眾 BMI 分類屬於過重或肥胖比例合計為 44.9%，在各縣市中居前四位，在後疫情時代，持續推廣本市全民運動，積極促進市民健康，為當前重要課題。(圖 8)

圖 8、各縣市 111 年民眾 BMI 分類屬於過重或肥胖比例



資料來源：教育部體育署