

基隆市政府主計處統計通報

民國 113 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 112 年運動人口比例為 79.1%、7333 規律運動比例為 34.0%、運動強度達會流汗也會喘之比例為 48.6%、每週運動次數為 3.66 次、每次運動時間為 63.28 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流汗也會喘。

本市 112 年運動人口比例為 79.1%，7333 規律運動人口比例為 34.0%。有規律運動習慣者，每週平均運動 3.66 次，每次 63.28 分鐘，運動時 48.6%之民眾會流汗也會喘。

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；本市 112 年運動人口比例為 79.1%，較 111 年增加 1.0 個百分點。(表 1)

表 1、基隆市民眾運動現況

單位：％、次、分鐘

年別	運動人口(%)	7333規律運動(%)	運動強度(%) (會流汗也會喘)	每週運動次數 (次)	每次運動時間 (分鐘)
108	83.1	33.8	42.0	3.71	63.39
109	83.7	33.1	44.2	3.64	69.15
110	79.1	33.6	46.9	3.50	66.55
111	78.1	33.1	46.9	3.72	62.95
112	79.1	34.0	48.6	3.66	63.28
112年整體平均	82.6	35.0	48.4	3.62	59.63

資料來源：教育部體育署

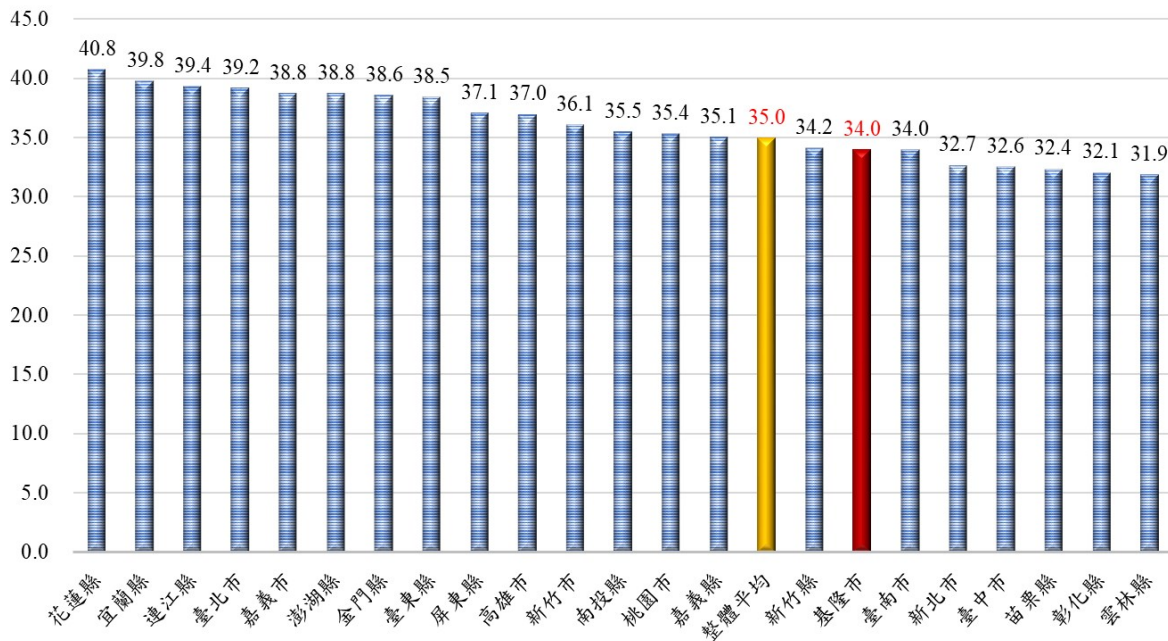
本市近五年 7333 規律運動人口比例，以受嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19) 疫情影響前之 108 年 33.8%較高，109 年至 111 年疫情期間約介於 33.1 至 33.6% 之間，疫情趨緩後 112 年略升至 34.0%。(表 1)

112 年各縣市 7333 規律運動人口比例，以花蓮縣 40.8%最高，宜蘭縣 39.8% 次之，雲林縣 31.9%最低，本市 112 年 7333 規律運動人口比例為 34.0%，低於整體平均 35.0%。(圖 1)

在運動強度方面，112 年本市民眾運動時會流汗也會喘之比例為 48.6%，為近五年最高，亦高於 112 年整體平均 48.4%。各縣市 112 年民眾運動強度達會流汗也會喘之比例，以新竹縣及新竹市同為 52.6%最高，臺北市 52.1%次之，連江縣 50.9%居第三。(表 1、圖 2)

圖1、各縣市112年7333規律運動人口比例

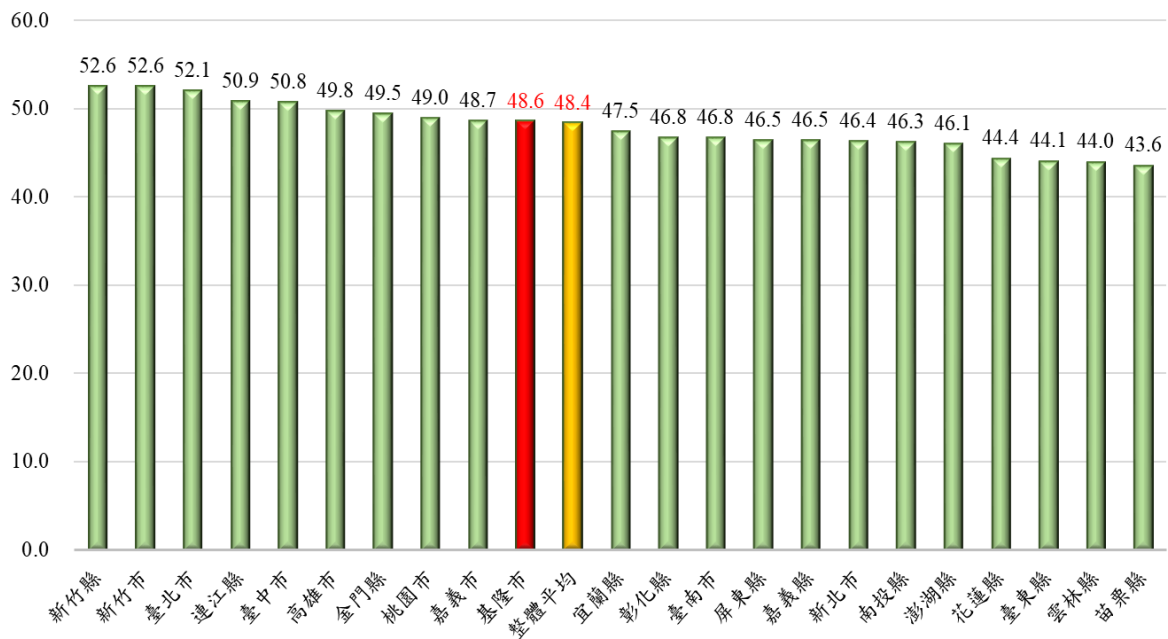
單位：％



資料來源：教育部體育署

圖2、各縣市112年民眾運動強度達會流汗也會喘比例

單位：％



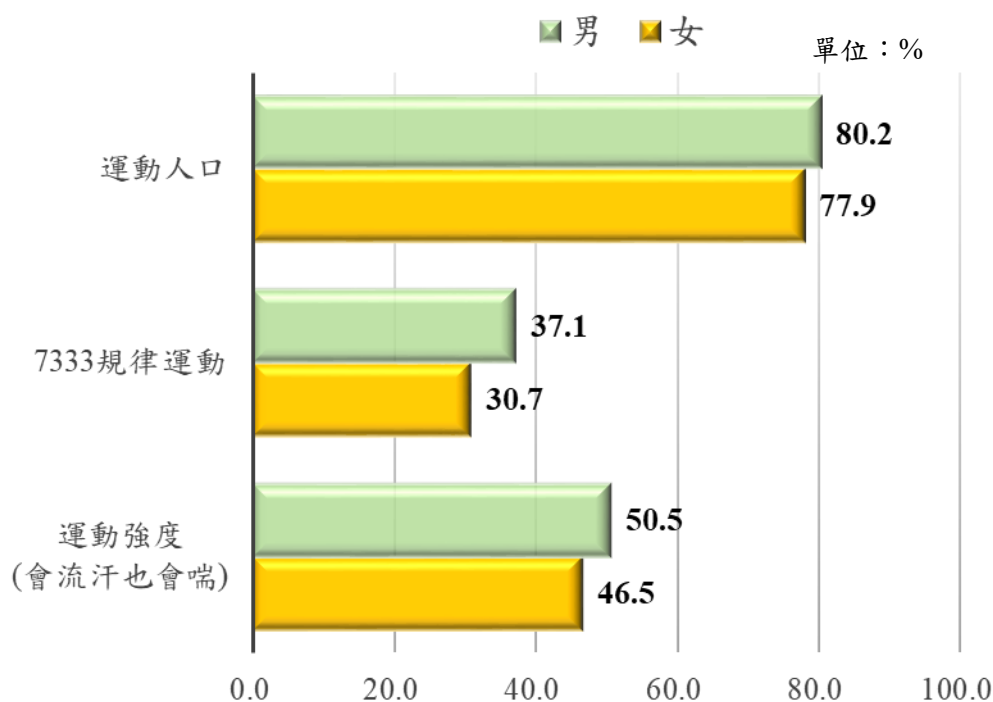
資料來源：教育部體育署

二、基隆市 112 年民眾運動現況各項指標之性別差異，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、運動強度達會流汗也會喘、每週運動次數及每次運動時間上有些微差異。

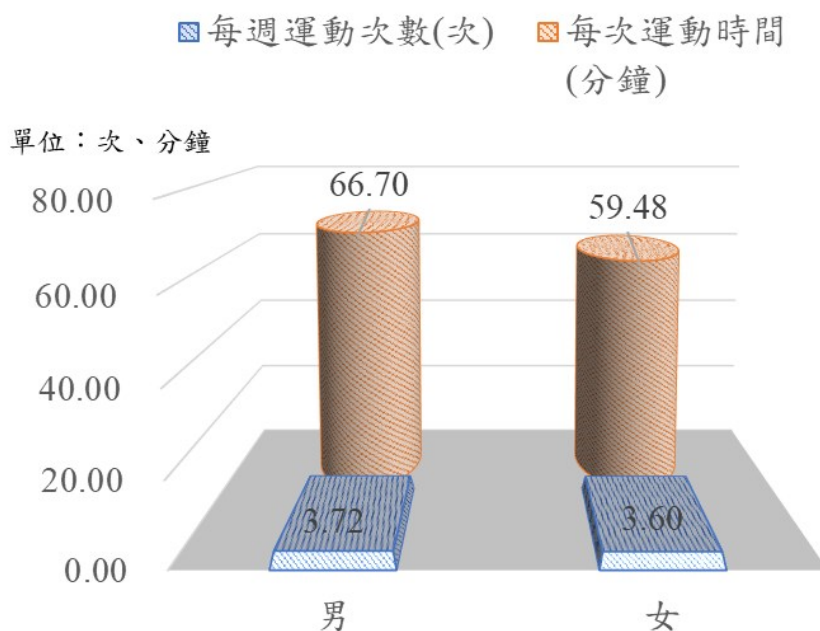
本市 112 年民眾運動現況之性別差異，在運動人口比例方面，本市 112 年男性為 80.2%、女性為 77.9%；在 7333 規律運動人口比例方面男性為 37.1%、女性為 30.7%；在運動強度達會流汗也會喘方面，男性為 50.5%、女性為 46.5%；在每週運動次數方面，男性為 3.72 次、女性為 3.60 次；每次運動時間上男性為 66.70 分鐘、女性為 59.48 分鐘。(圖 3、4)

圖 3、基隆市 112 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112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 112 年民眾運動現況之年齡差異，運動人口以 13 至 17 歲者居多；7333 規律運動以 65 至 69 歲者居多；運動強度達會流汗也會喘者以 13 至 17 歲者居多；70 歲以上者，每週運動次數最多；55 至 59 歲者，每次運動時間最長

本市 112 年民眾運動現況各項指標之年齡差異顯示，年輕人（13 至 29 歲）有運動者及其運動強度達會流汗也會喘較多。而年長年者（60 至 70 歲以上），有 7333 規律運動者及每週運動次數則較多。（表 2）

本市 112 年運動人口，以 13 至 17 歲者占 96.4%居多；有 7333 規律運動者，以 65 至 69 歲者占 60.3%居多；13 至 17 歲者，有 73.1%其運動強度達會流汗也會喘，為各年齡層中比率最高；每週運動次數，以 70 歲以上者 5.45 次居多；55 至 59 歲者，每次運動時間為 72.95 分鐘最長。（表 2）

表2、基隆市112年民眾運動現況之年齡差異

年齡別	運動人口(%)	7333規律運動 (%)	運動強度(%) (會流汗也會喘)	單位：%、次、分鐘	
				每週運動次數 (次)	每次運動時間 (分鐘)
總計	79.1	34.0	48.6	3.66	63.28
13-17歲	96.4	44.6	73.1	3.83	68.98
18-24歲	84.2	27.0	50.7	2.71	62.49
25-29歲	78.7	24.8	58.5	2.20	59.18
30-34歲	78.7	25.2	53.6	3.34	59.90
35-39歲	75.7	13.0	56.6	2.56	53.10
40-44歲	74.1	17.9	45.0	2.56	60.78
45-49歲	85.2	19.6	50.7	3.16	60.48
50-54歲	69.7	24.8	49.0	3.23	68.43
55-59歲	74.0	27.2	49.2	3.69	72.95
60-64歲	73.9	48.3	33.4	4.18	56.27
65-69歲	86.1	60.3	45.7	4.71	71.04
70歲以上	82.0	59.2	40.1	5.45	62.83

資料來源：教育部體育署

四、基隆市 112 年民眾運動行為-運動目的為「為了健康」，兩性占比均最高且女性高於男性，各年齡層各項運動目的中，以 65 至 69 歲運動目的為「為了健康」占 85.8%最高

本市 112 年民眾運動行為-運動目的，整體而言以「為了健康」占 72.5%最高。就性別差異而言，「為了健康」在兩性之占比均為最高，且女性為 75.6%，高於男性 69.6%。其餘運動目的中除「興趣/好玩/有趣」男性高於女性外，「為了身材」、「解除壓力」及「打發時間/無聊」均為女性高於男性。

再就年齡別差異而言，在各年齡層中，65 至 69 歲以「為了健康」占 85.8%最高，30 至 34 歲以「為了身材」占 38.8%最高，25 至 29 歲以「解除壓力」占 21.5%最高，13 至 17 歲以「興趣/好玩/有趣」、「打發時間/無聊」各占 27.7%、37.0%較高。（表 3）

表3 基隆市112年民眾運動行為-運動目的之性別及年齡別差異

性別/年齡別	單位：%				
	為了健康	為了身材	興趣/好玩/ 有趣	解除壓力	打發時間/ 無聊
總計	72.5	19.0	11.8	10.20	8.5
按性別分					
男性	69.6	18.5	15.6	8.90	8.0
女性	75.6	19.5	7.6	11.60	9.0
按年齡別分					
13-17歲	35.2	20.6	27.7	14.80	37.0
18-24歲	46.9	25.8	16.4	11.80	11.7
25-29歲	71.4	37.1	17.1	21.50	0.0
30-34歲	69.5	38.8	23.4	15.30	7.2
35-39歲	62.1	28.7	16.1	17.30	4.6
40-44歲	70.5	17.4	8.7	7.80	3.5
45-49歲	80.8	18.0	10.8	18.00	6.5
50-54歲	73.8	17.1	8.5	7.80	9.2
55-59歲	77.7	13.3	10.6	8.50	2.1
60-64歲	82.5	11.2	4.9	6.20	9.9
65-69歲	85.8	13.0	4.2	1.90	5.4
70歲以上	83.3	8.0	5.6	2.60	10.2

資料來源：教育部體育署

五、基隆市 112 年民眾運動行為-沒有運動原因，男性以「工作太累」占比為 25.6% 最高，女性以「因工作沒有時間」占比為 25.2% 最高；各年齡層中各項沒有運動原因，以 13 至 17 歲「因工作沒有時間」之占比為 100.0% 最高

本市 112 年民眾運動行為-沒有運動原因，整體而言以「因工作沒有時間」占 22.2% 最高。就性別差異而言，男性以「工作太累」占 25.6% 最高，女性則以「因工作沒有時間」占 25.2% 最高。各項沒有運動原因中，除「因工作沒有時間」及「健康狀況」女性高於男性外，「懶得運動」、「工作太累」及「疫情因素」男性則高於女性。

就年齡別差異而言，在各年齡層中，70 歲以上以「健康狀況」占 37.70%最高，50 至 54 歲以「懶得運動」占 31.8%最高，35 至 39 歲以「工作太累」占 42.6%最高，25 至 29 歲以「疫情因素」占 15.6%最高，13 至 17 歲以「因工作沒有時間」占 100.0%最高。（表 4）

表 4 基隆市 112 年民眾運動行為-沒有運動原因之性別及年齡別差異

性別/年齡別	單位：%				
	因工作 沒有時間	懶得運動	工作太累	健康狀況	疫情因素
總計	22.2	21.8	18.6	7.80	6.7
按性別分					
男性	19.0	22.9	25.6	5.60	6.8
女性	25.2	20.8	12.0	9.90	6.7
按年齡別分					
13-17歲	100.0	0.0	0.0	0.00	0.0
18-24歲	16.8	20.8	12.4	0.00	8.4
25-29歲	10.6	15.6	10.6	0.00	15.6
30-34歲	63.0	18.5	18.5	0.00	0.0
35-39歲	25.1	17.9	42.6	7.20	7.2
40-44歲	22.5	17.5	24.9	0.00	5.0
45-49歲	44.3	22.4	22.4	0.00	0.0
50-54歲	13.7	31.8	24.1	3.10	4.5
55-59歲	12.1	28.8	19.6	10.60	10.6
60-64歲	7.7	22.8	20.2	10.10	8.9
65-69歲	28.4	11.9	19.0	4.80	11.9
70歲以上	2.0	18.8	2.0	37.70	6.9

資料來源：教育部體育署

六、基隆市 112 年民眾 BMI (表 5 註) 分類屬於過重或肥胖比率為 43.2%，在各縣市中居前四位

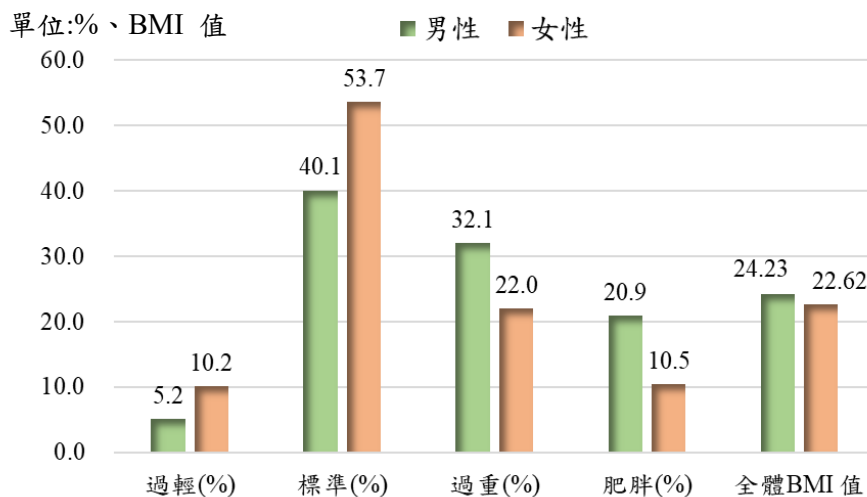
根據衛福部標準，18 歲以上之民眾 BMI 分類，BMI 值大於或等於 27 為肥胖，24 至 27 是過重，18.5 至 24 則為標準體重，低於 18.5 則屬於過輕。13 至 17 歲之民眾 BMI 分類，依照性別及年齡別有不同之分類基準，13 歲正常範圍為 15.7 至 21.9，14 歲正常範圍為 16.3 至 22.5。

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 112 年民眾 BMI 分類，就屬於標準、過重、肥胖而言，屬於標準者占 46.6%，屬於過重者占 27.3%，屬於肥胖者占 15.9%。(表 5)

就性別差異而言，BMI 分類屬於標準者，女性比率為 53.7%，遠高於男性比率 40.1%；屬於過重者，男性比率為 32.1%，高於女性比率 22.0%；屬於肥胖者，女性比率 10.5%，低於男性比率 20.9%。就全體 BMI 值而言，男性為 24.23，女性為 22.62。(圖 5)

圖 5、基隆市 112 年民眾 BMI 分類占比及全體 BMI 值之性別差異



資料來源：教育部體育署

就年齡別差異而言，BMI 分類屬於標準者，以 13 至 17 歲比率為 71.4%最高；屬於過重者，以 50 至 54 歲比率為 39.3%最高；屬於肥胖者，以 35 至 39 歲比率為 23.0%最高。(表 5)

表 5 基隆市 112 年民眾各年齡層 BMI 分類占比及平均值

單位：%、BMI 值

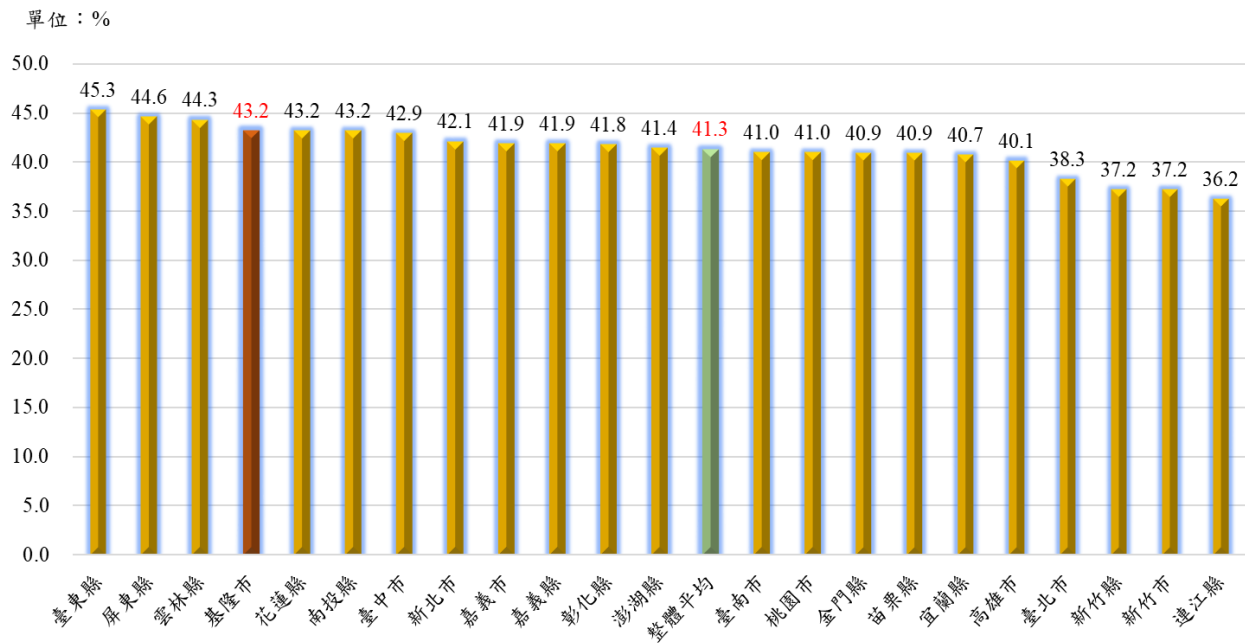
年齡別	過輕(%)	標準(%)	過重(%)	肥胖(%)	BMI 值
總計	7.6	46.6	27.3	15.9	23.47
13-17歲	9.0	71.4	10.7	9.0	21.16
18-24歲	22.4	55.3	8.5	13.8	21.77
25-29歲	13.6	53.9	18.0	14.5	22.43
30-34歲	17.9	38.3	32.5	11.3	22.54
35-39歲	6.2	47.8	23.0	23.0	23.89
40-44歲	6.6	49.7	28.7	15.0	23.50
45-49歲	5.0	42.6	32.9	19.5	23.83
50-54歲	2.8	44.6	39.3	13.4	24.15
55-59歲	4.0	46.9	28.2	20.9	24.25
60-64歲	4.8	39.4	34.5	21.3	24.45
65-69歲	1.0	49.9	33.1	16.0	24.11
70歲以上	4.5	48.1	31.8	15.6	23.85

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 112 年民眾 BMI 分類屬於過重或肥胖比率合計為 43.2%，在各縣市中與花蓮縣及南投縣並列第四高，在嚴重特殊傳染性肺炎疫情解除後，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 6)

圖 6 各縣市 112 年民眾 BMI 分類屬於過重或肥胖比率



資料來源：教育部體育署