

國情統計通報

(第 88 號)

行政院主計總處

綜合統計處 (TEL: 23803436)

105 年 5 月 13 日

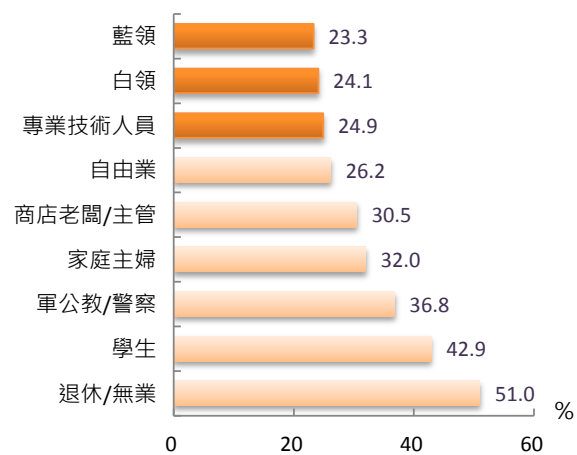
星期五

國人每 3 人中有 1 人為規律運動¹ 人口

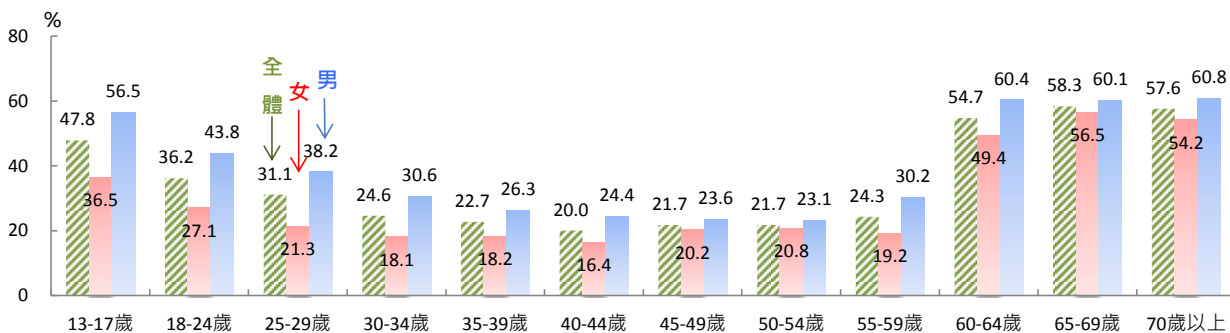
- 一、隨著國人對健康日漸重視、健身意識抬頭，以及路跑、自行車等休閒運動風氣帶動下，近年來運動人口及規律運動人口比率逐漸提高。依教育部體育署「104 年運動城市調查」之市話調查結果顯示，104 年 13 歲以上國人（以下簡稱國人）平常有運動者占 83%，較 103 年提高 0.6 個百分點，規律運動人口占 33.4%，亦提高 0.4 個百分點；國人每週平均運動 3.75 次，較 103 年略減，每次平均運動時間約 66 分鐘，亦較 103 年減 3.1 分鐘。
- 二、觀察不同工作族群之規律運動人口比率，一般受僱者包括藍領、白領及專業技術人員均不及 1/4，相對較低，各年齡別則大致呈 U 型分布，60 歲以上老年人口較注重健康養生，約 5~6 成有規律運動習慣，35~54 歲青壯年族群忙於工作及家庭，規律運動人口僅占 2~3 成，相對較低；性別差異方面，男性規律運動人口之比率平均高出女性 11.1 個百分點，其中以 13~17 歲青少年差距 20 個百分點最大。

國人運動習慣概況				
項 目	時間	統計數	與 103 年比較	
運動人口分布	有運動	104 年	83.0%	+0.6 個百分點
	規律運動	104 年	33.4%	+0.4 個百分點
	女	104 年	27.9%	-0.3 個百分點
	男	104 年	39.0%	+1.3 個百分點
	不規律運動	104 年	49.6%	+0.2 個百分點
	不運動	104 年	17.0%	-0.6 個百分點
每週平均運動次數	104 年	3.75 次	-0.06 次	
每次平均運動時間	104 年	66 分鐘	-3.1 分鐘	

104 年國人規律運動人口比率 - 按工作別



104 年國人規律運動人口比率 - 按年齡與性別分



資料來源：教育部體育署。

附註：1.運動頻率及強度須符合每週至少運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 下或運動有會喘會流汗的情況。

說明：本通報每週一至週五發行，並透過網際網路系統同步發送，網址：www.stat.gov.tw。