

【統計專題分析】

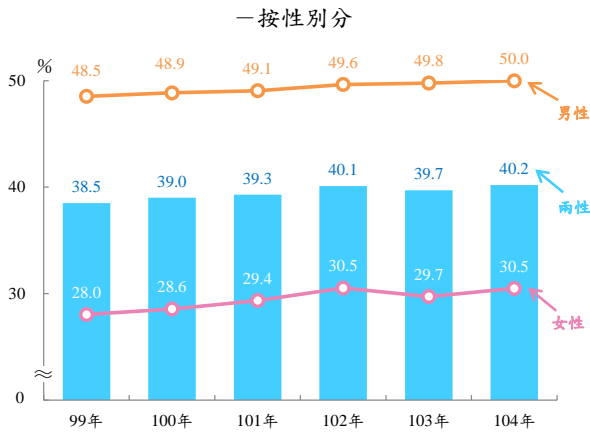
國人蔬果攝取與運動狀況

林佑澄
主計總處綜合統計處科員

一、體重過重及肥胖是影響國人健康的重要因素，而不健康飲食及缺乏運動則為導致肥胖的主要成因。依衛生福利部國民健康署「健康危害行為監測調查」，104年我國18歲以上民眾體重過重及肥胖比率占40.2%，較99年增1.6個百分點，且呈逐年上升趨勢；若依性別觀察，104年有半數的男性屬體重過重及肥胖，較99年增1.5個百分點，而女性雖僅30.5%，但較99年增2.5個百分點。

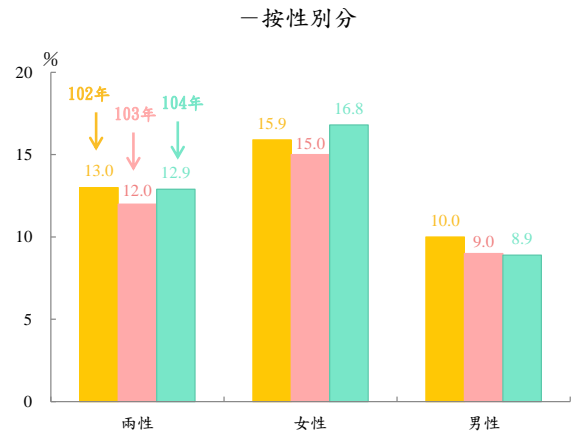
二、若以飲食習慣觀察，104年我國18歲以上每日有攝取符合健康要求之三蔬二果者僅占12.9%，雖較103年增0.9個百分點，惟蔬果攝取情況仍普遍不足；若按性別觀察，104年女性有均衡蔬果攝取占16.8%，較102及103年略升，惟男性8.9%，則持續下滑，兩者之差距達7.9個百分點。

體重過重及肥胖比率



資料來源：衛生福利部國民健康署「健康危害行為監測調查」。
說明：依衛生福利部的BMI標準，BMI \geq 24為過重，BMI \geq 27為肥胖。

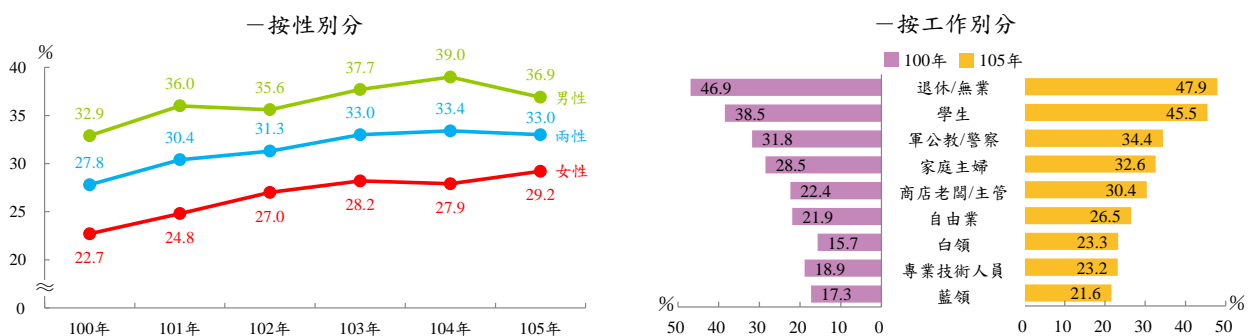
均衡蔬果攝取比率



資料來源：衛生福利部國民健康署「健康危害行為監測調查」。

三、依教育部體育署「運動現況調查」，105年13歲以上國人平常有運動習慣者占82.3%，其中規律運動人口占33.0%，較100年27.8%增5.2個百分點，男性（36.9%）高於女性（29.2%）。進一步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、專業技術人員及白領者均不及1/4，相對較低，退休/無業者及學生則逾4成5，相對較高；與100年相較，各工作族群均呈增加，其中又以商店老闆/主管增8個百分點，增幅最大。

規律運動比率



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」（104年（含）以前為「運動城市調查」）。
說明：規律運動係指每週至少運動3次、每次30分鐘、心跳達130或是運動強度會喘會流汗。