

市政統計週報

(第1273號)

發稿單位：臺北市政府主計處
發稿日期：113年3月13日
聯絡人：蘇麗萍、鍾佩如 27287624

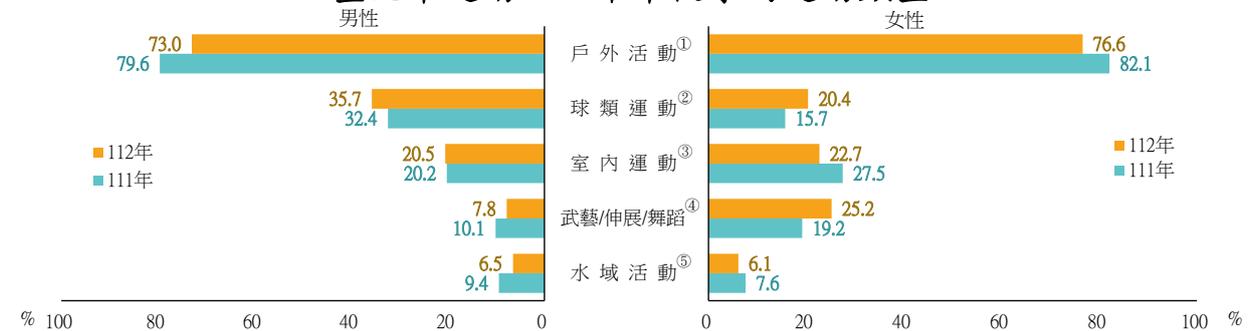


【提要】112年居住在臺北市13歲以上民眾運動人口比率達86.0%，平均每週運動3.5次，平均每次運動64.0分鐘，為全國各市縣每次運動時間最長者；另同年臺北市運動人口平常從事的運動類型，男、女性均以戶外活動居多。

規律的身體活動有助於精神健康，降低罹患抑鬱症及失智症的風險，並提高整體幸福感。依教育部體育署「112年運動現況調查」結果顯示，112年居住在臺北市13歲以上民眾運動人口比率達86.0%，較111年83.2%增加2.8個百分點，其中男性88.0%，較女性84.5%高出3.5個百分點，惟性別差距(男性-女性)較111年縮小。同年臺北市運動人口平均每週運動3.5次，其中男、女性分別為3.6次及3.4次；平均每次運動64.0分鐘，較全國平均每次運動59.6分鐘，多出4.4分鐘，為全國各市縣每次運動時間最長者，又男性平均每次運動72.0分鐘，較女性多出14.5分鐘。

觀察112年臺北市運動人口平常從事的運動類型，男、女性均以戶外活動居多，分別為73.0%及76.6%，其次男性為球類運動35.7%，女性則為武藝/伸展/舞蹈25.2%；進一步觀察111及112年從事運動類型之變化，男性以球類運動增加3.3個百分點增幅最大，女性則以武藝/伸展/舞蹈增加6.0個百分點增幅最大。

臺北市運動人口平常從事的運動類型



說明：運動類型可複選。

附註：①係指散步/走路/健走、騎單車、爬山、慢跑、釣魚、飛行傘、飛盤、極限運動等，泛指室外運動扣除球類、水域、舞蹈活動之運動項目。②係指籃球、羽球、棒球、桌球、排球、網球等運動項目。③係指在家健身、民間健身房、(國民)運動中心(含課程)等項目。④係指民間健身房與(國民)運動中心之運動課程外之活動，包含武術類、技擊類、民俗舞蹈、現代舞、有氧舞蹈、伸展操、瑜珈等項目。⑤係指游泳、潛水、衝浪、滑水、風浪板、舟艇(划船、輕艇、泛舟、獨木舟、立槳)等運動項目。

臺北市民眾運動概況

年別	運動人口比率(%)①			每週運動次數(次)			每次運動時間(分鐘)		
	全體	男性	女性	全體	男性	女性	全體	男性	女性
111年	83.2	86.4	80.4	3.47	3.44	3.51	65.42	69.08	61.99
112年	86.0	88.0	84.5	3.46	3.59	3.36	64.04	72.04	57.53
112年較111年增減數(百分點)	(2.8)	(1.6)	(4.1)	-0.01	0.15	-0.15	-1.38	2.96	-4.46

資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

說明：調查對象為居住於臺北市且年滿13歲以上之國民，111年樣本數1,516人，調查期間為111年8月至同年10月，其調查報告係於同年12月29日發布；112年樣本數1,513人，調查期間為112年7月至同年9月，其調查報告係於113年1月18日發布；111年及112年抽樣誤差均為±2.5%。

附註：①運動人口比率=當年「平常或假日，除家事和工作外，有做運動」或「最近一個月有做過運動」之受訪者÷當年樣本數×100%。

*本週報自88年5月11日起透過下列網際網路發行，自第122號起於本處網站發行電子報，另本處自98年起新增不定期發布之「臺北市統計專題分析報告」。

*本處網址 <https://dbas.gov.taipei> 市政統計週報區及公告資訊項下新聞稿區。

*市府網址 <https://www.gov.taipei> 市政資料館項下統計資料區及市府新聞稿區。