

市政統計週報

(第1317號)

發稿單位：臺北市政府主計處
 發稿日期：114年1月22日
 聯絡人：蘇麗萍、張若渝 27287624

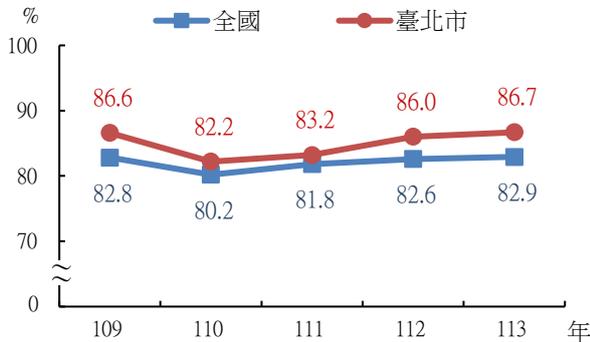


【提要】113年居住在臺北市13歲及以上民眾運動人口比率達86.7%，又符合7333規律運動人口比率達39.6%，高於全國之35.3%，亦為六都最高；另同年臺北市運動人口平均每週運動3.6次，平均每次運動64.2分鐘，最常從事的運動類型以戶外活動居多。

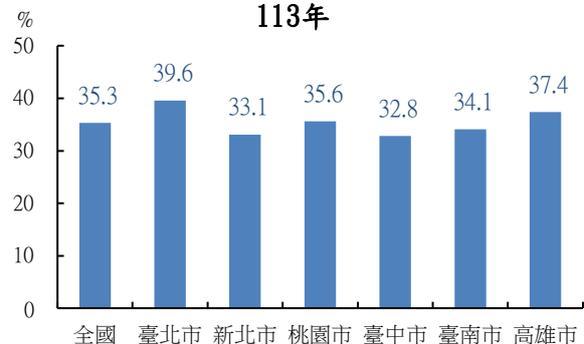
運動有助促進身心健康，減少抑鬱症與失智症的罹患風險，並提升生活幸福感。依教育部體育署最新「運動現況調查」結果顯示，113年居住在臺北市13歲及以上民眾運動人口比率達86.7%，較全國82.9%，高出3.8個百分點，且已回升至109年水準值；又113年上述民眾符合7333（每週至少運動3次，每次至少30分鐘、運動強度達會喘會流汗）規律運動人口比率達39.6%，高於全國之35.3%，亦為六都最高，顯示臺北市政府積極推動規律運動風氣已初具成效。

進一步依性別觀察，113年臺北市運動人口平均每週運動3.6次，平均每次運動時間64.2分鐘，其中男、女性分別為3.6次、70.4分鐘及3.5次、58.0分鐘，男性平均每次運動時間較女性多出12.4分鐘；同年臺北市運動人口最常從事的前三大運動類型，分別為戶外活動73.7%、室內運動19.7%及球類運動17.4%。

全國及臺北市近五年運動人口比率^①



全國及六都7333規律運動人口比率



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%。

臺北市運動人口概況

年別	最常從事的前三大運動類型(%) ^①			每週運動次數(次)			每次運動時間(分鐘)		
	戶外活動	室內運動	球類運動	全體	男性	女性	全體	男性	女性
112年	75.0	21.7	27.2	3.46	3.59	3.36	64.04	72.04	57.53
113年	73.7	19.7	17.4	3.58	3.64	3.52	64.23	70.39	58.01
113年較112年增減數(百分點)	(-1.3)	(-2.0)	(-9.8)	0.12	0.05	0.16	0.19	-1.65	0.48

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13歲及以上之國民，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；113年樣本數1,511人，調查期間為113年6月至同年8月，其調查報告係於113年12月19日發布；112年及113年抽樣誤差均為±2.5%。

附註：①運動人口最常從事的運動類型包括「戶外活動」、「室內運動」、「球類運動」、「武藝/伸展/舞蹈」及「水域活動」等五類，其中「戶外活動」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；「室內運動」係指在家健身、民間健身房、(國民)運動中心(含課程)等項目；「球類運動」係指籃球、羽球、棒球、桌球、排球、網球等運動項目，又上述運動類型可複選，故占比合計可能大於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。