



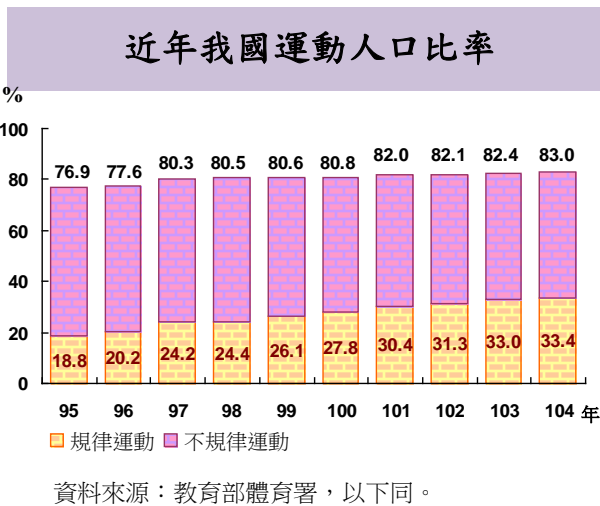
臺北市政府教育局
105 年 9 月 19 日

聯絡人：鄭麗淑
電話：27208889 轉 1242

臺北市民平常有運動人口比率居全國之冠

為充分了解全民運動推展成果，教育部體育署每年針對 13 歲以上國人進行「運動城市調查」，最新（104 年）市話調查結果如下：

1. 受健康、健身觀念日漸重視，休閒運動風潮帶動下，104 年我國運動人口比率占 83%（十年來提高 6.1 個百分點），平均每 3 人有 1 人為規律運動人口（增 14.6 個百分點），每週平均運動 3.75 次（增 1.18 次），每次平均運動 66 分鐘（增 13.66 分鐘）；其中，臺北市平常有運動人口比率居全國之冠，規律運動人口比率、每次平均運動時間為六都之次高。
2. 就性別觀察，男性規律運動人口比率高出女性 11.1 個百分點，以 13~17 歲青少年（國高中學生）差距 20 個百分點最大；就年齡層觀察，60 歲以上老年人口重視健康老化概念，逾 5 成有規律運動習慣，而 35~54 歲青壯年族群忙於工作及家庭，平均每 5 人才有 1 人規律運動，比率最低。



國人運動習慣概況

104 年

項目/縣市	全國	臺北市	新北市	桃園市	臺中市	臺南市	高雄市
	運動人口分布						
有運動 (%)	83.0	86.1	83.2	83.3	82.8	83.4	84.5
規律運動	33.4	34.9	30.3	31.8	35.2	33.0	34.4
不規律運動	49.6	51.2	52.9	51.5	47.6	50.4	50.1
不運動 (%)	17.0	13.9	16.8	16.7	17.2	16.6	15.5
每週平均運動次數 (次)	3.75	3.61	3.44	3.63	3.82	3.96	3.69
每次平均運動時間 (分鐘)	66.00	69.15	69.94	67.84	64.20	63.48	65.39

