



# 南投縣統計通報

民國 112 年 9 月發布

## 全民不分年齡動起來-南投縣運動概況



111 年本縣運動人口比例為 79.8%，居中部地區 5 縣市(臺中市、苗栗縣、彰化縣、雲林縣及本縣)之第 2 位；符合 7 天內運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 或是運動強度會喘會流汗之規律運動人口比例則為 35.1%，居中部首位，且每週平均運動次數為 3.9 次，居中部第 2 位，僅次於苗栗縣 3.97 次。



111 年本縣運動人口比例、規律運動人口比例及每週平均運動次數男性皆較女性高。



本縣近五年沒有運動原因的前三名分別為沒有時間、工作太累及懶得運動。

本縣積極推廣全民運動，近年來配合執行運動 i 臺灣計畫，111 年運動 i 臺灣 2.0 計畫執行一般、身心障礙者及原住民族等 3 大專案，共計 133 項次計畫，項目含括推動一般民眾、身心障礙者、女性、銀髮族、原住民族等運動，結合南投縣體育會、體育會各單項委員會、各鄉鎮市體育會、公所、學校、南投縣救國團、南投縣之社福機構、竹山秀傳醫院、暨南大學等單位辦理各項全民運動，更榮獲執行運動 i 臺灣 2.0 計畫特優縣市。

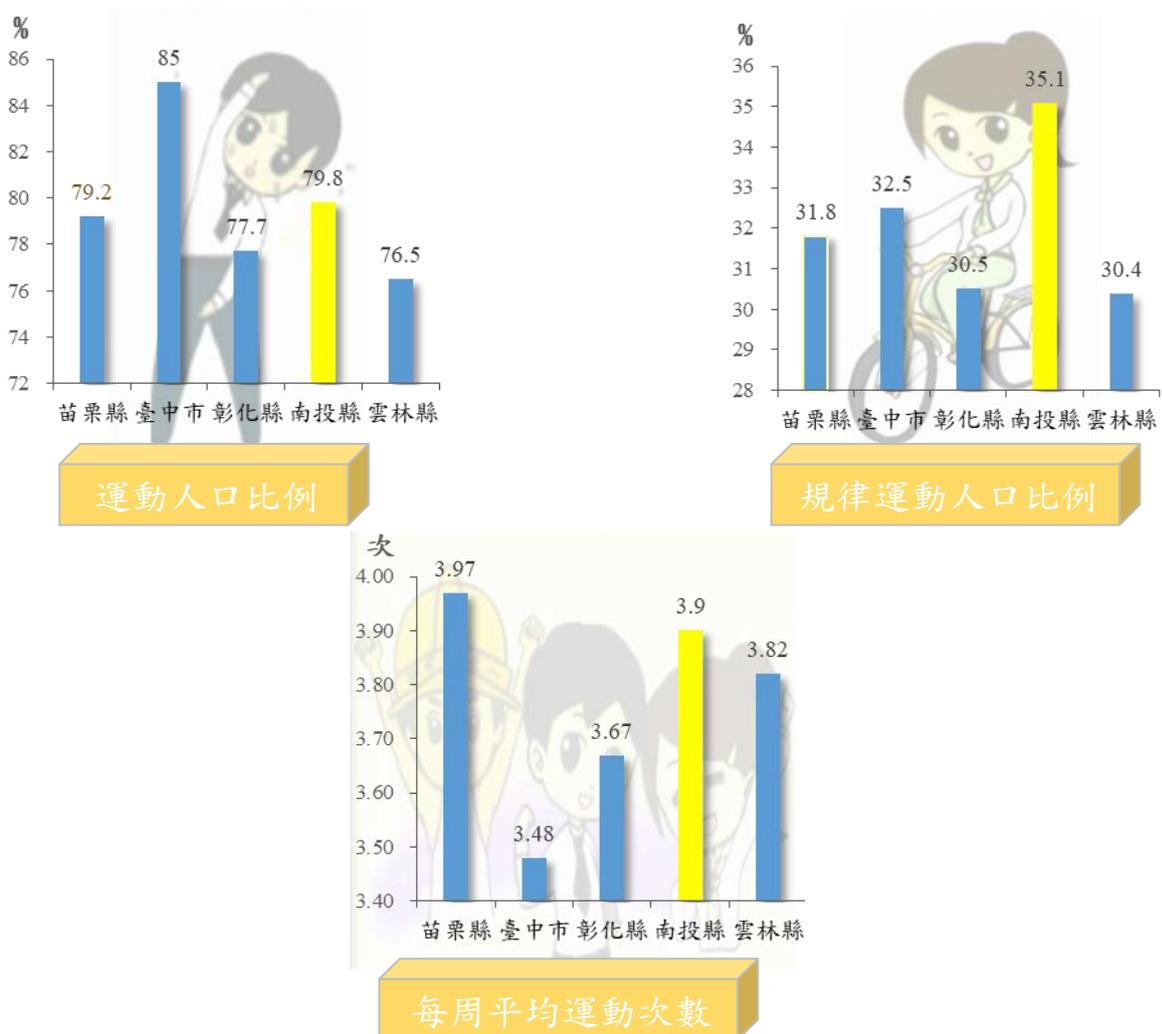
為了解本縣縣民運動概況，本通報就教育部體育署運動現況調查<sup>1</sup>統計資料加以整理、分析，作為制定施政計畫之參據。

### 一、111 年本縣規律運動人口比例居中部地區 5 縣市首位；運動人口比例及每週平均運動次數則居中部地區 5 縣市第 2 位

<sup>1</sup> 運動現況調查：為了充分瞭解全民運動推展政策或計畫的執行情形，教育部體育署每年都會進行「運動現況調查」，以量化的數據，具體呈現國人運動參與的實際情形。

排除地域性干擾因素，將鄰近本縣之 4 縣市(臺中市、苗栗縣、彰化縣及雲林縣)一同納入比較，111 年本縣運動人口比例為 79.8%，居中部地區 5 縣市中的第 2 位，與位居第 1 之臺中市差距 5.2 個百分點；而有符合 7 天內運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 以運動強度會喘會流汗之規律運動人口比例則為 35.1%，居中部地區 5 縣市之首位，高於第 2 名之臺中市 2.6 個百分點，且本縣每週平均運動次數為 3.9 次，僅次於苗栗縣 3.97 次。

圖一、111 年中部地區 5 縣市運動概況

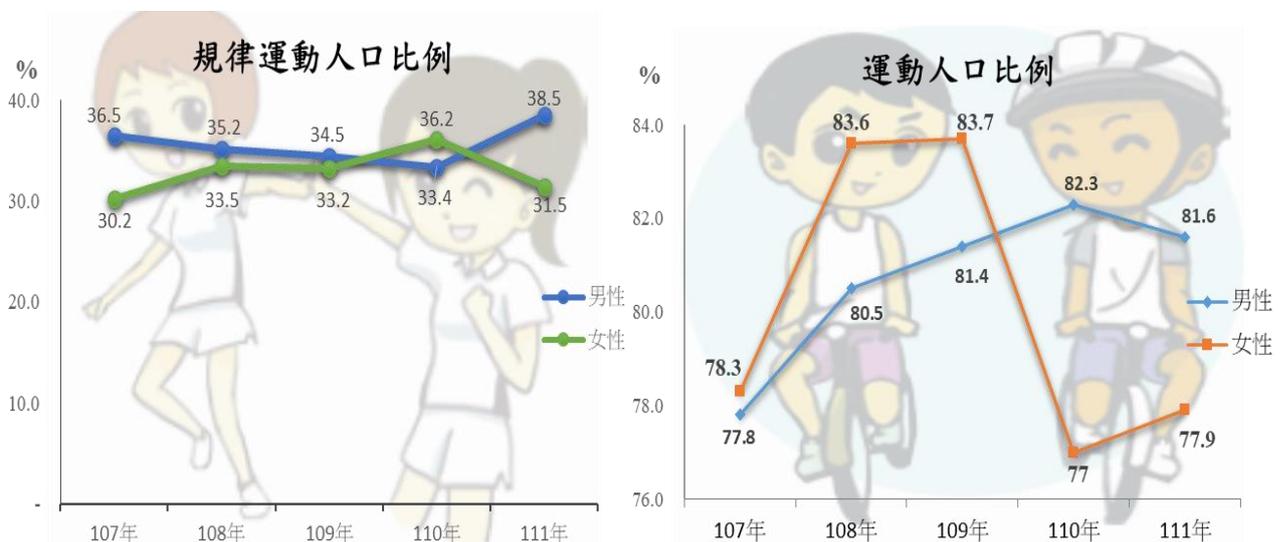


資料來源：111 年運動現況調查結案報告書

## 二、111 年本縣運動人口比例、規律運動人口比例及每週平均運動次數男性皆較女性高

111 年本縣運動人口比例男性為 81.6%、女性為 77.9%，兩性差距 3.7 個百分點；規律運動人口比例及每週平均運動次數近五年來僅 110 年女性高於男性，其餘四年皆為男性高於女性，111 年本縣規律運動人口比例男性為 38.5%、女性為 31.5%，兩性差距 7.0 個百分點；而每週平均運動次數男性為 3.94 次、女性為 3.87 次，兩性差距為 0.07 次。

圖二、107 年至 111 年本縣男女性規律運動及運動人口比例概況

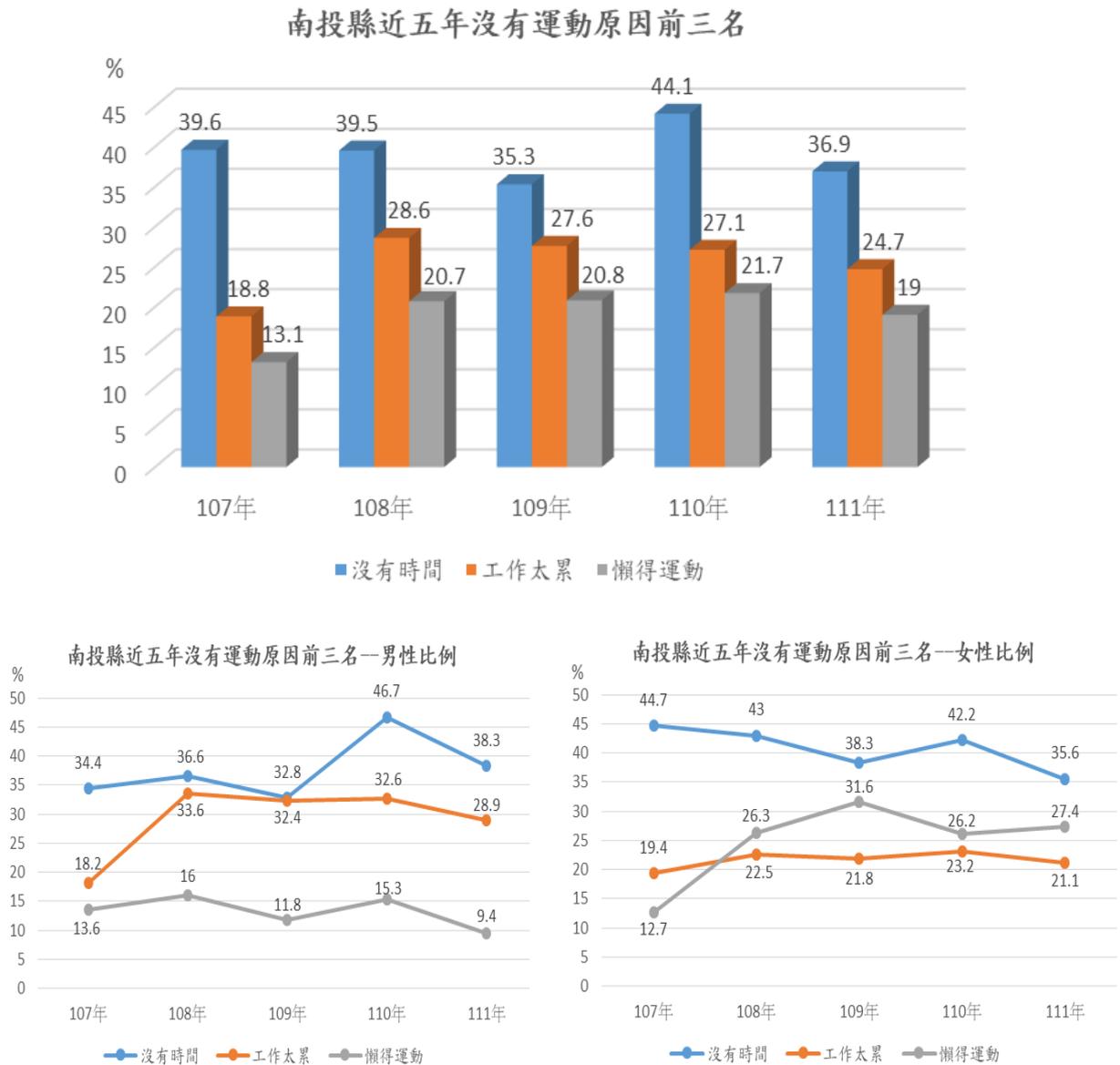


資料來源：111 年運動現況調查結案報告書

## 三、本縣近五年沒有運動原因的前三名分別為沒有時間、工作太累及懶得運動

111 年本縣沒有運動原因的前三名分別為沒有時間 36.9%(其中男性 38.3%、女性 35.6%)、工作太累 24.7%(其中男性 28.9%、女性 21.1%)及懶得運動 19%(其中男性 9.4%、女性 27.4%)，近五年來沒有運動的前三名仍為此三個原因，而男性較偏重沒有時間及工作太累，女性則偏重沒有時間及懶得運動。

圖三、南投縣近五年沒有運動原因前三名



資料來源：111年運動現況調查結案報告書