

# 從數字看桃園

(第069號)

發布機關：桃園市政府主計處

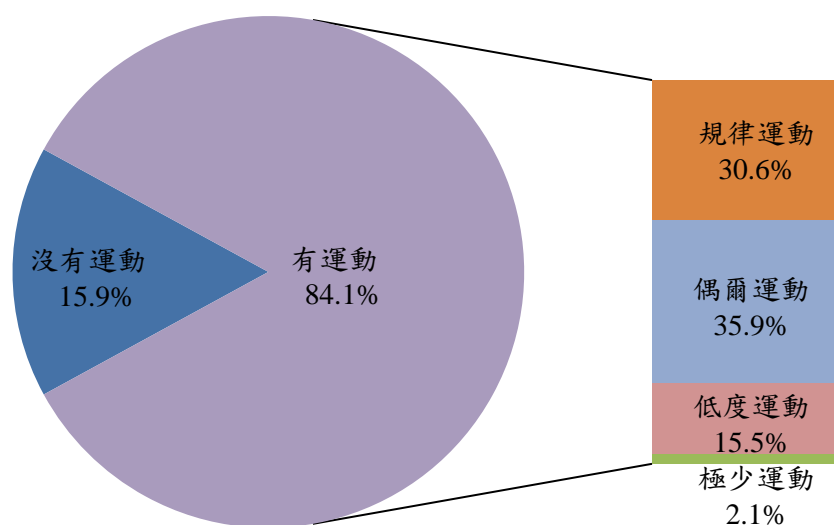
發布日期：107年7月16日

聯絡人：黃加朋 (03)3322101 轉 5547

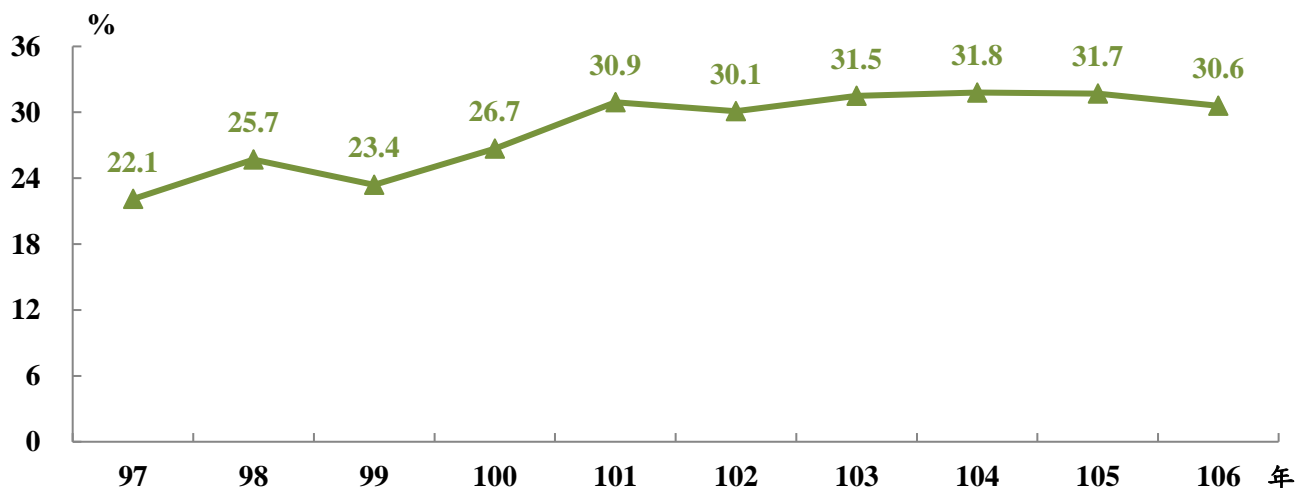
**106年桃園市市民有運動者占84.1%，其中規律運動者占30.6%，較97年提升8.5個百分點**

適當運動好處多，尤以保有規律運動習慣更能強健體能，帶動心靈舒暢，讓身心長期保持較佳狀態。依據教育部體育署運動現況調查結果顯示，106年桃園市市民有運動者占84.1%，依運動程度進一步觀察，規律運動者占30.6%，偶爾運動者占35.9%，低度運動及極少運動者合占17.6%，其中規律運動者占比與97年22.1%相較，增加8.5個百分點。

### 106年桃園市市民各運動程度別占比



### 桃園市市民規律運動者占比



## 106 年桃園市市民平均每週運動次數 3.5 次，10 年來增 0.9 次

進一步觀察 106 年桃園市市民每次運動時間分布，以「30 分鐘未滿 1 小時」占 31.1% 為主，「1 小時未滿 1.5 小時」占 26.1% 次之，與 97 年相較，桃園市市民平均每次運動時間 64.2 分鐘雖減 3.5 分鐘，惟每次運動時間「30 分鐘以上」者合占 76.0%，較 97 年 73.5% 增 2.5 個百分點，其中尤以「30 分鐘未滿 1 小時」增 6.3 個百分點最多；再依 106 年桃園市市民每週運動次數分布觀之，以每週運動 2 次占 18.6% 最高，7 次以上者占 17.0% 次之，惟運動次數 3 次以下仍占逾 5 成，與 97 年相較，桃園市市民平均每週運動次數 3.5 次，增 0.9 次，且每週運動次數 3 次以上者合占 47.7%，較 97 年 42.0% 增 5.7 個百分點。另桃園市政府體育局為帶動運動風氣，除推動「運動 i 臺灣計畫」、辦理運動賽事及補助運動社團等多元活動及措施外，並於桃園、中壢、平鎮、蘆竹、八德、觀音及龜山區規劃興建 9 座國民運動中心，藉此鼓勵民眾養成規律運動習慣及培養運動興趣。

### 桃園市市民運動概況

單位：分鐘；次；%

項目別	平均每 次運動 時間	沒有 運動	未滿 30 分鐘	30 分鐘 未滿 1 小時	1 小時 未滿 1.5 小 時	1.5 小 時 未 滿 2 小時	2 小時 未滿 3 小時	3 小時 以上	不知道/ 無意見/ 拒答		
97 年	67.7	15.9	9.5	24.8	20.3	12.2	10.6	5.6	1.4		
106 年	64.2	15.9	7.3	31.1	26.1	4.2	10.5	4.1	0.7		
增減分鐘、 百分點	-3.5	0.0	-2.2	6.3	5.8	-8.0	-0.1	-1.5	-0.7		
項目別	平均 每週 運動 次數	沒有 運動	不到 1 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次 以上	不知 道/拒 答
97 年	2.6	15.9	5.0	17.8	18.3	14.5	6.0	5.8	2.2	13.5	1.2
106 年	3.5	15.9	2.7	14.6	18.6	16.0	5.2	6.7	2.8	17.0	0.4
增減次、 百分點	0.9	0.0	-2.3	-3.2	0.3	1.5	-0.8	0.9	0.6	3.5	-0.8

\* 附註：1. 細目總和不等於 100%，係四捨五入所致。

2. 平常有運動之民眾，若運動狀況符合每週運動 3 次以上、每次運動 30 分鐘以上、心跳達每分鐘 130 下以上或運動時會流汗也會喘等三項者屬規律運動，僅符合二項者屬偶爾運動，符合一項者屬低度運動，皆不符合者屬極少運動。

\* 資料來源：教育部體育署。

\* 本統計通報刊布於主計處首頁(<http://dbas.tycg.gov.tw/>)/業務資訊/統計/從數字看桃園。