

雲林縣銀髮健身俱樂部輔導團

暨健康運動推廣策略計畫

《雲林鄉親問卷調查分析》

問卷結果

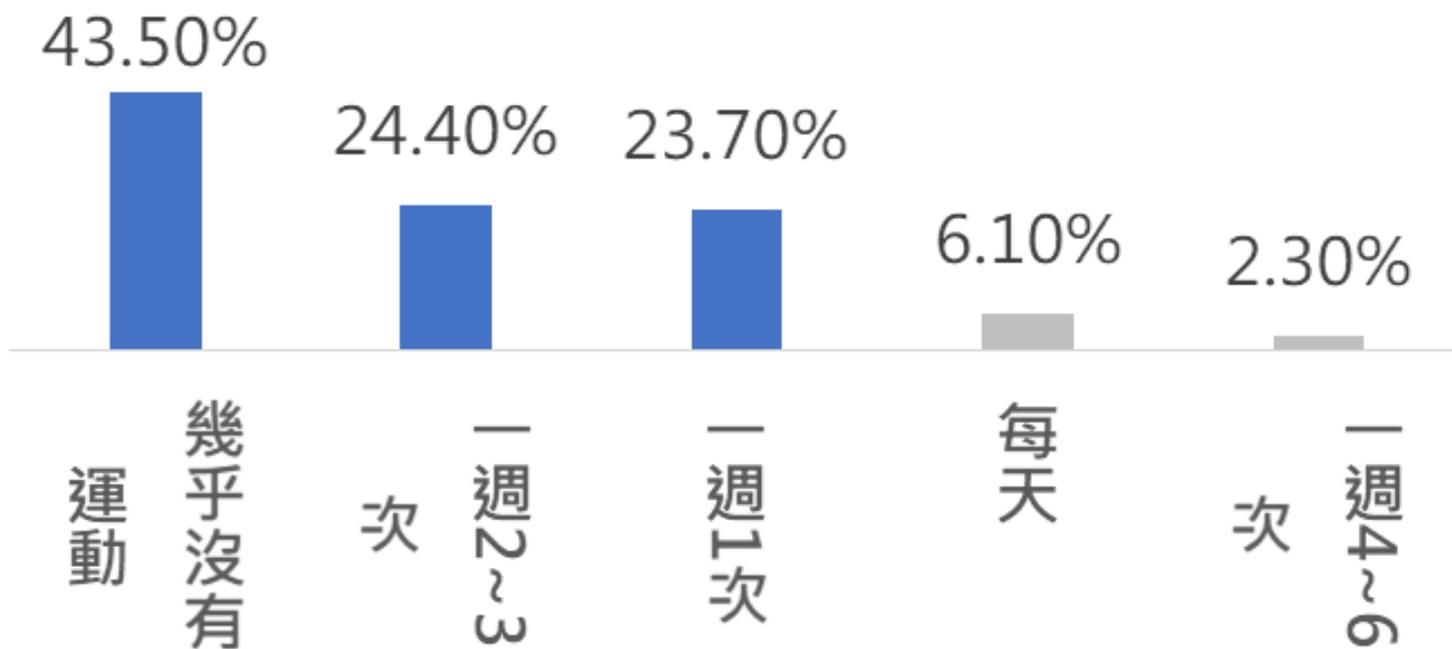
- 一、10/14~10/26共回收1400份的問卷
- 二、表格內的變項進行比較

類別	項目
年齡	運動頻率
教育程度	
收入	
職業別(工作)	
健康狀況	



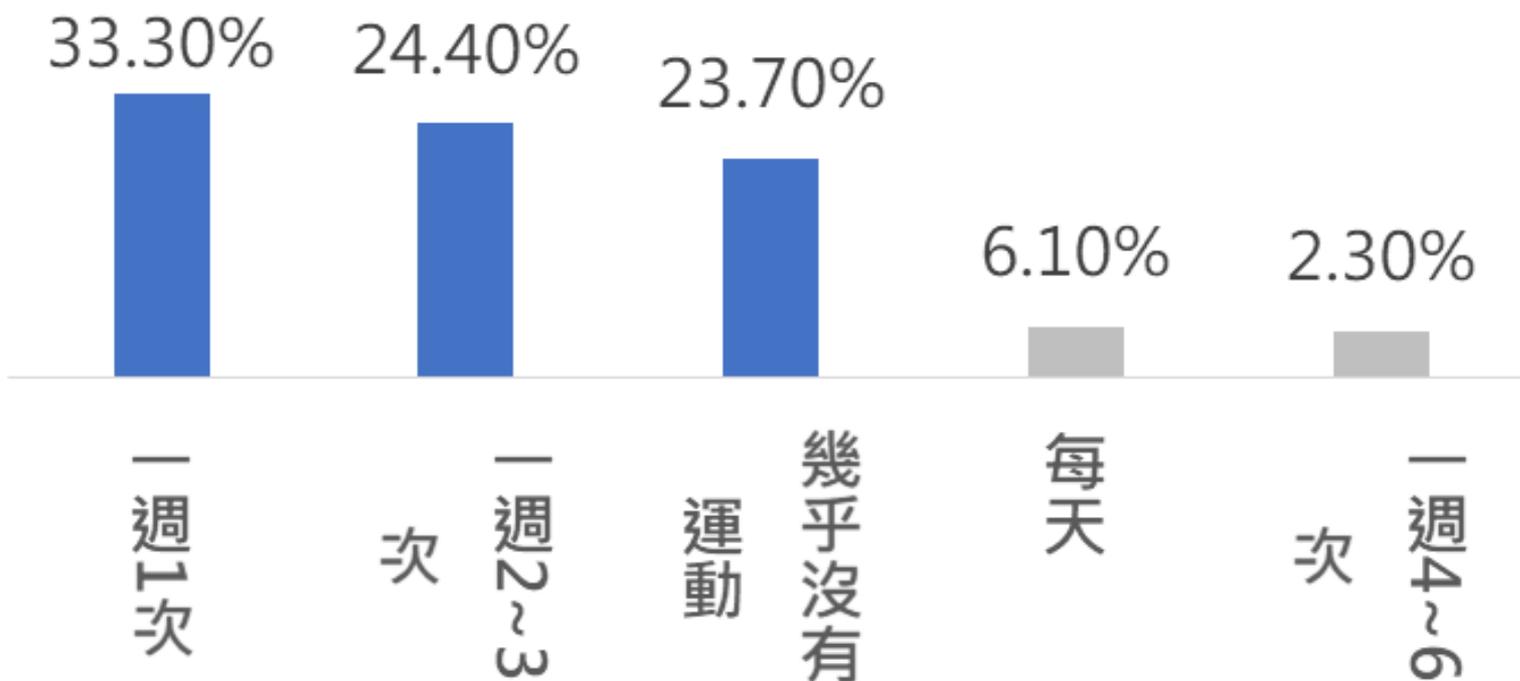
年齡——運動頻率項目

年齡【20歲以下】與運動頻率比較



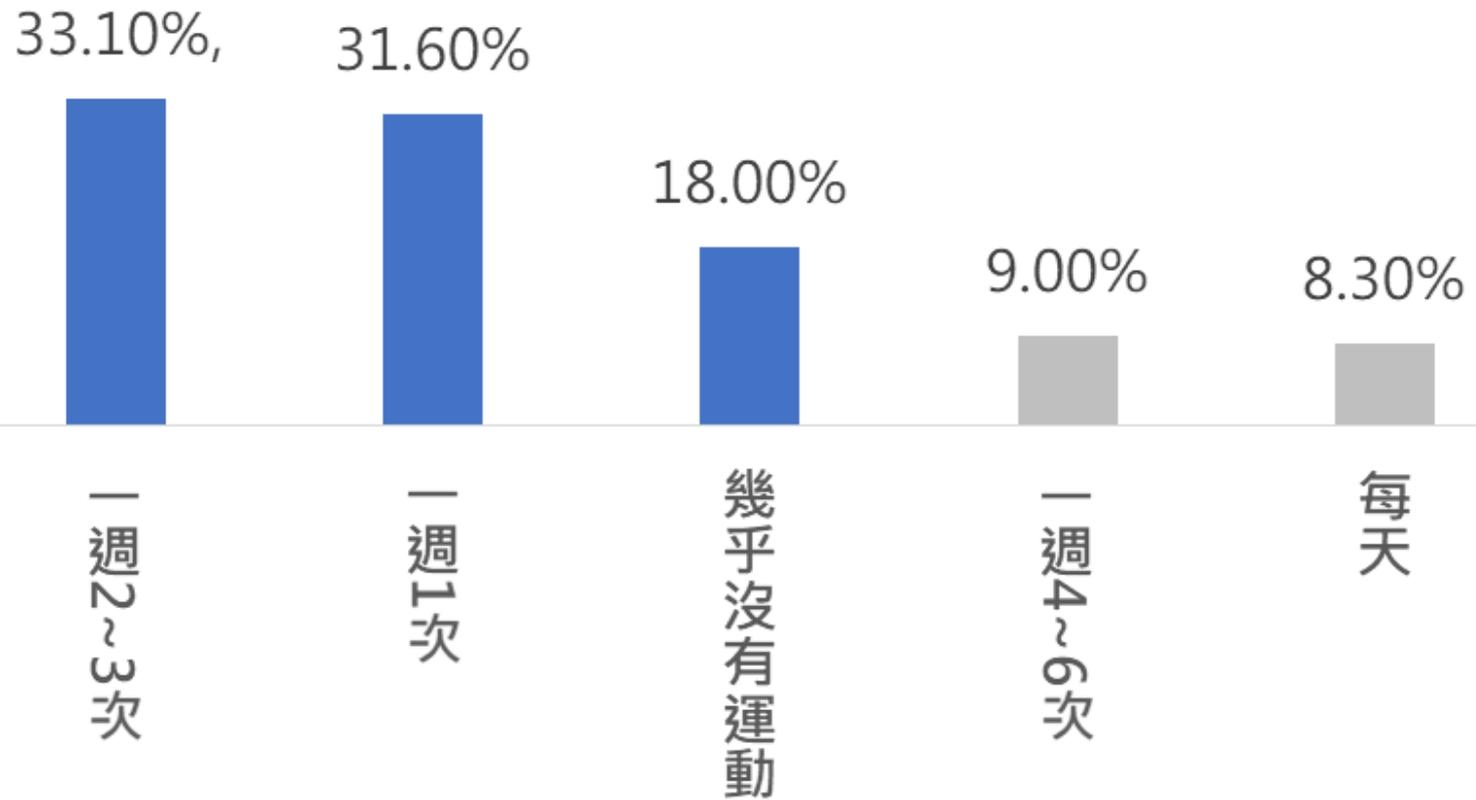
年齡——運動頻率項目

年齡【20-40歲】與運動頻率比較



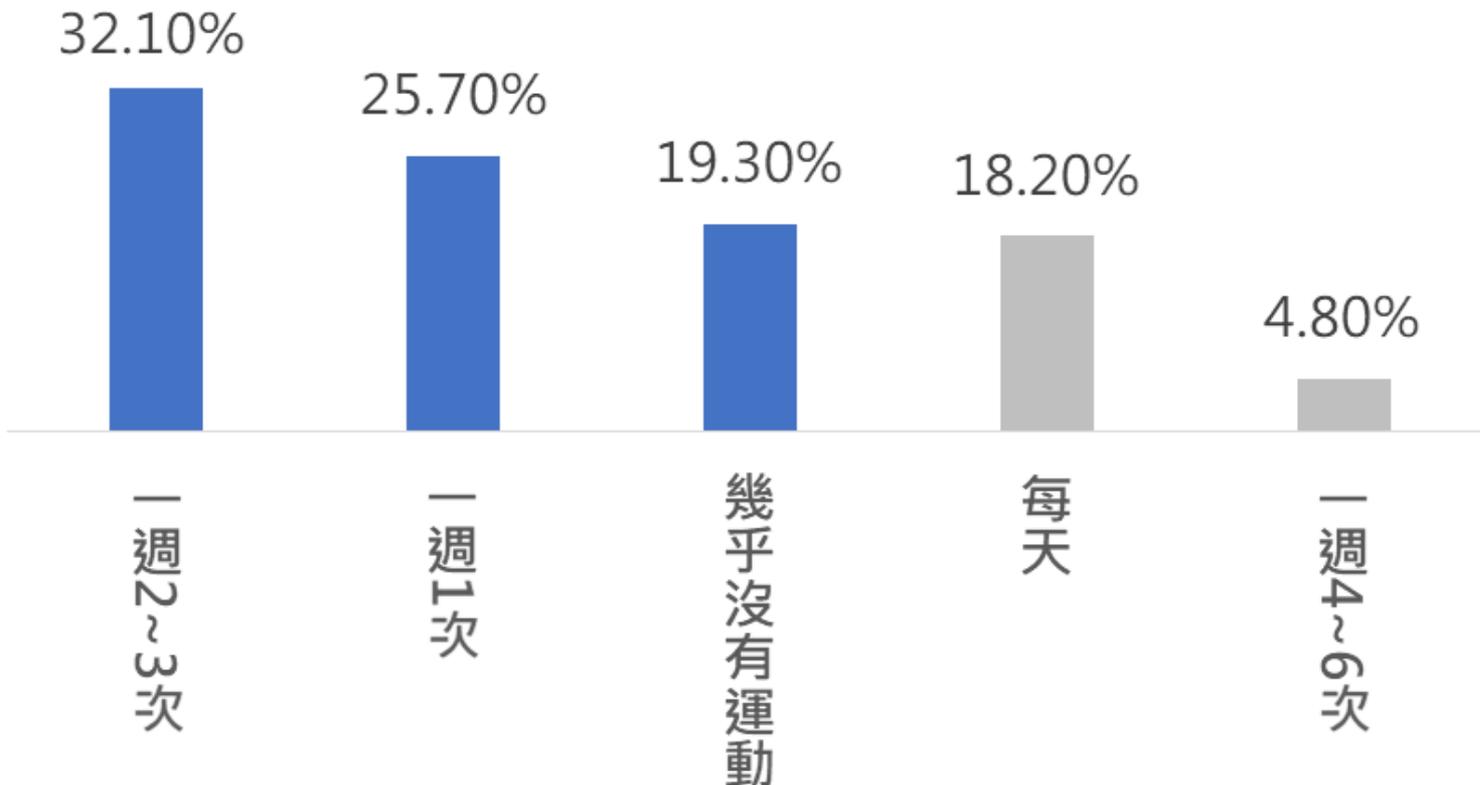
運動頻率變項——年齡

年齡【41-60歲】與運動頻率比較



運動頻率變項——年齡

年齡【>60歲】與運動頻率比較



運動頻率變項——年齡

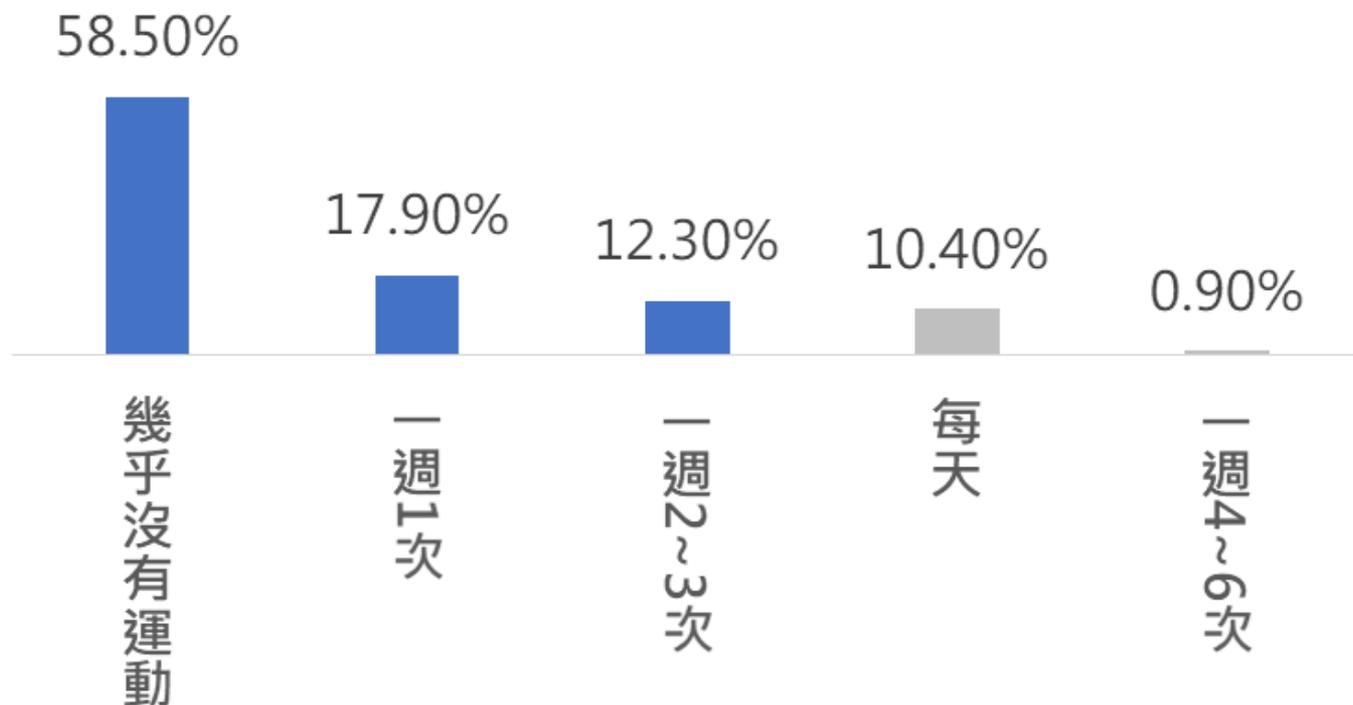
- 年齡在【20歲以下】幾乎沒有運動的人數最多 43.50%
- 年齡【21歲以上】者，運動頻率1次/週—2~3次/週的人數最多佔約33.3%
- 結論:隨著年齡增加，運動頻率有增加的趨勢，但運動頻率仍顯不足。
- 建議:根據世界衛生組織建議運動「333」提升為「533」，頻率每週五次或每週150分鐘以上的運動量；兒童及青少年每天至少60分鐘或每週420分鐘以上。

資料參考來源:<https://heho.com.tw/archives/5568>

運動頻率變項——教育程度

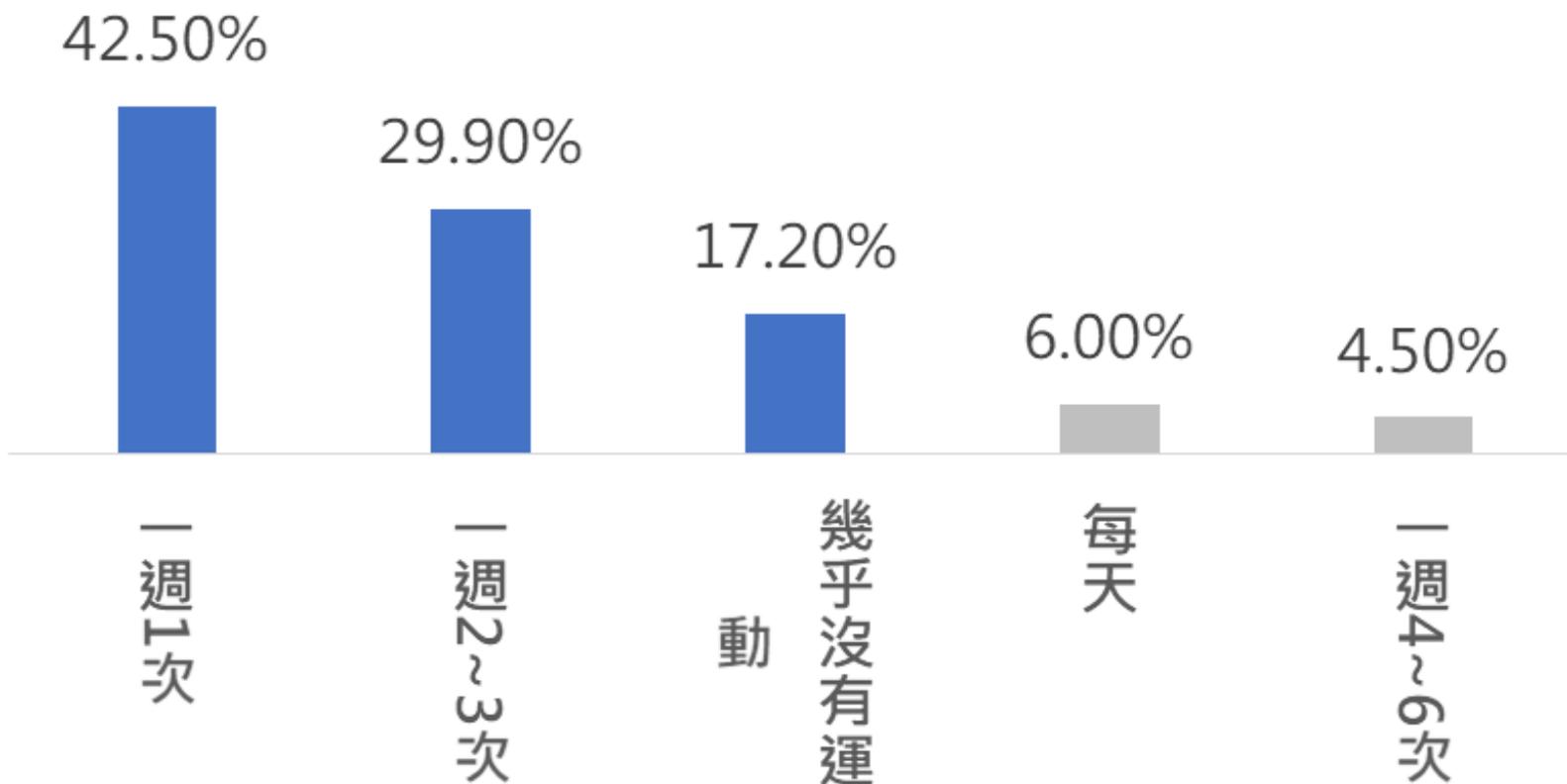
運動頻率在教育程度屬「國中(含)」無差異、「大學(專科)」及「研究所(含)以上」人數比例無顯著差異。

教育程度【國小以下】與運動頻率比較



運動頻率變項——教育程度

教育程度【高中/職】與運動頻率比較



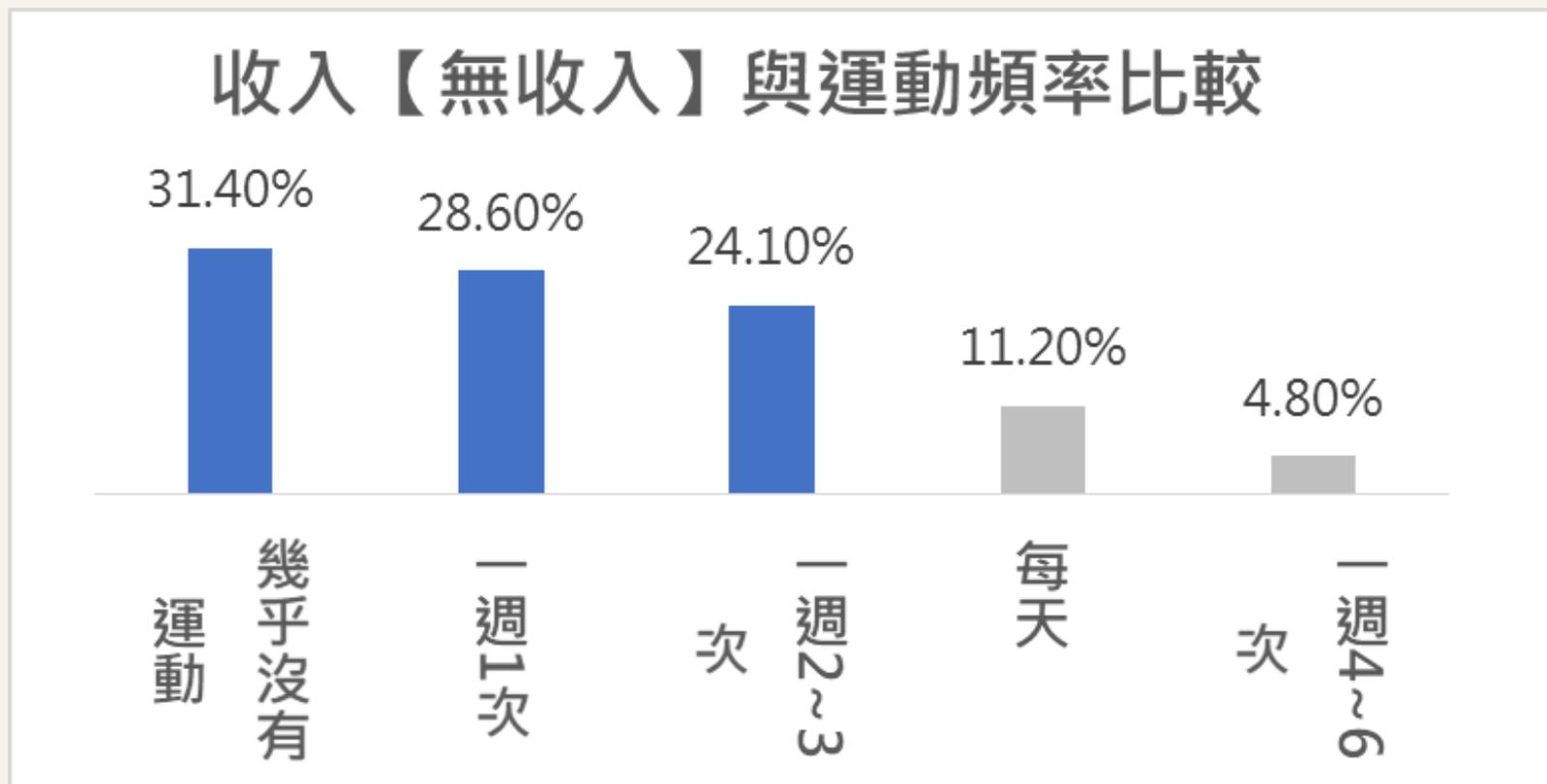
運動頻率變項——教育程度

- 教育程度屬「國中(含)」無差異、「大學(專科)」及「研究所(含)以上」與運動頻率無顯著差異。
- 教育程度在【國小以下】幾乎沒有運動的人數最多58.50%
- 教育程度在【國中/職】者，運動頻率1次/週—2~3次/週的人數最多佔約72.4%
- 結論:本研究發現沒有因教育程度提升而運動頻率有增加的現象。
- 自1968年國民教育6年延長至9年，2019年實施12年國民教育，建議學校的課程教育再增加健康教育與運動頻率的相關課程。



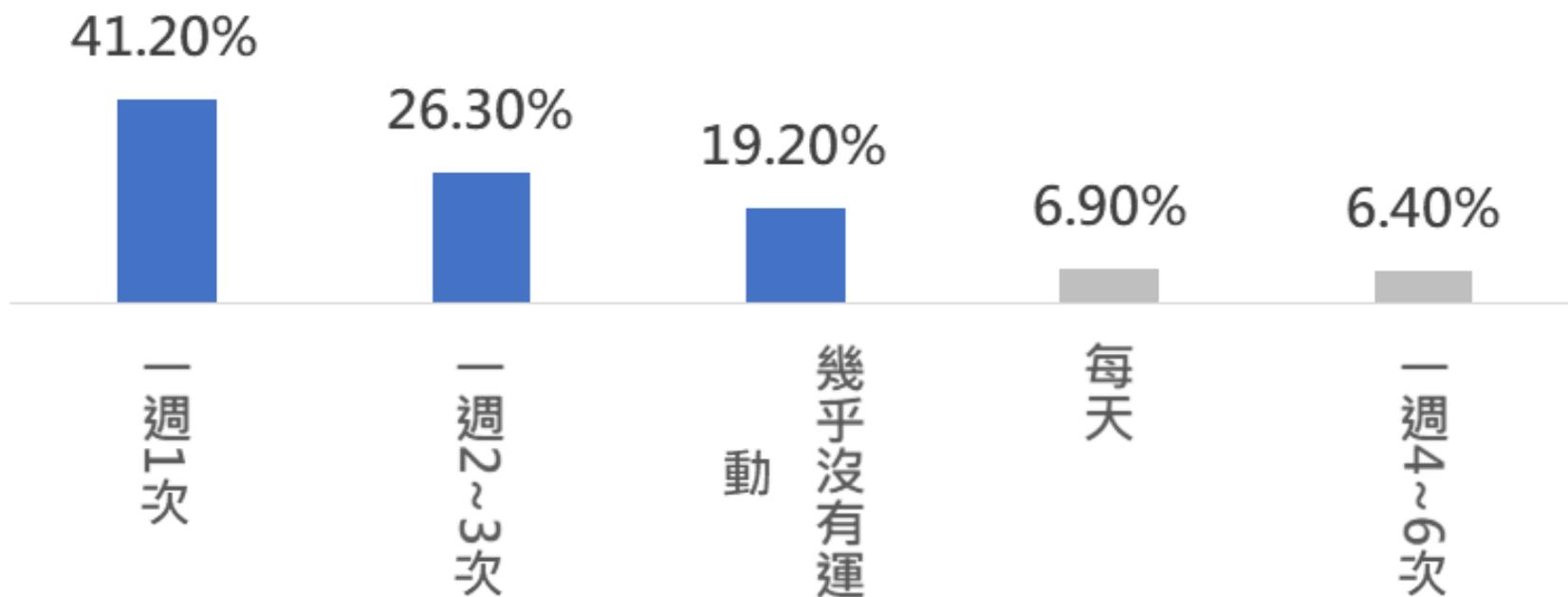
運動頻率變項——收入

運動頻率在收入屬[9-10萬]及 [>10 萬]人數比例無顯著差異



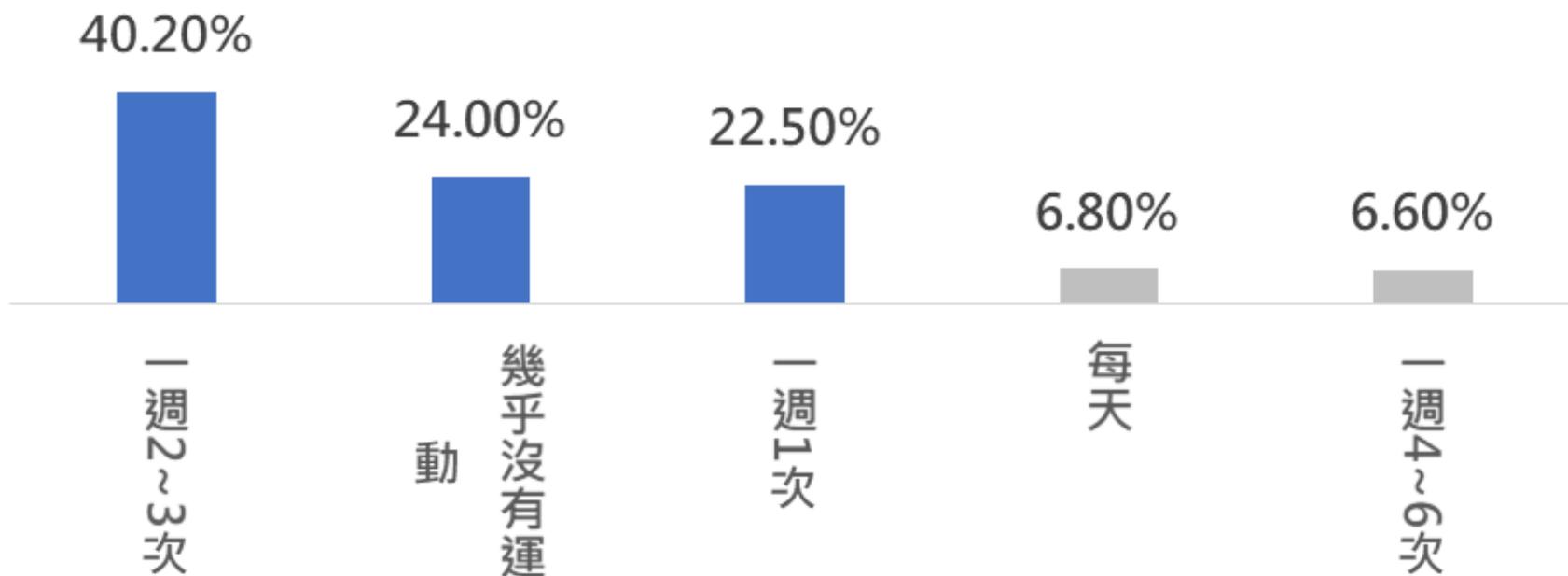
運動頻率變項——收入

收入【3萬以下】與運動頻率比較



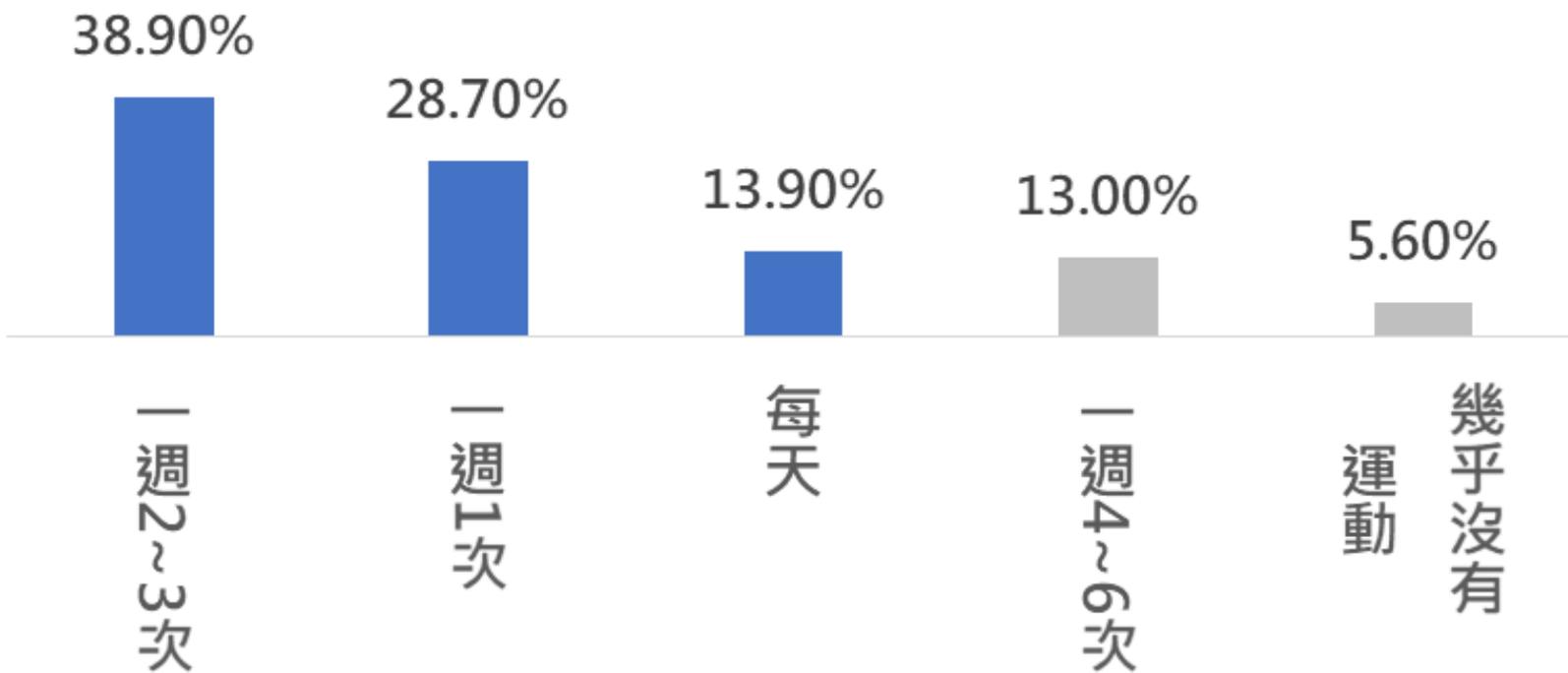
運動頻率變項——收入

收入【3-5萬】與運動頻率比較



運動頻率變項——收入

收入【6-8萬】與運動頻率比較



運動頻率變項——收入

- 收入屬[9-10萬]及 [>10 萬]與運動頻率無顯著差異。
- 收入屬【無收入】者幾乎沒有運動的人數最多31.40%
- 收入在【3萬以下】~【6-8萬】者，運動頻率1次/週~2-3次/週的人數最多佔約40%左右
- 結論:本研究發現沒有隨著收入增加，而運動頻率增加之趨勢;無收入與教育程度【國小以下】者幾乎沒有運動與文獻的資料相同。
- 建議:利用電視廣告播放健康的概念或運動者經驗分享及日行萬步，每日運動30分以上的好處。

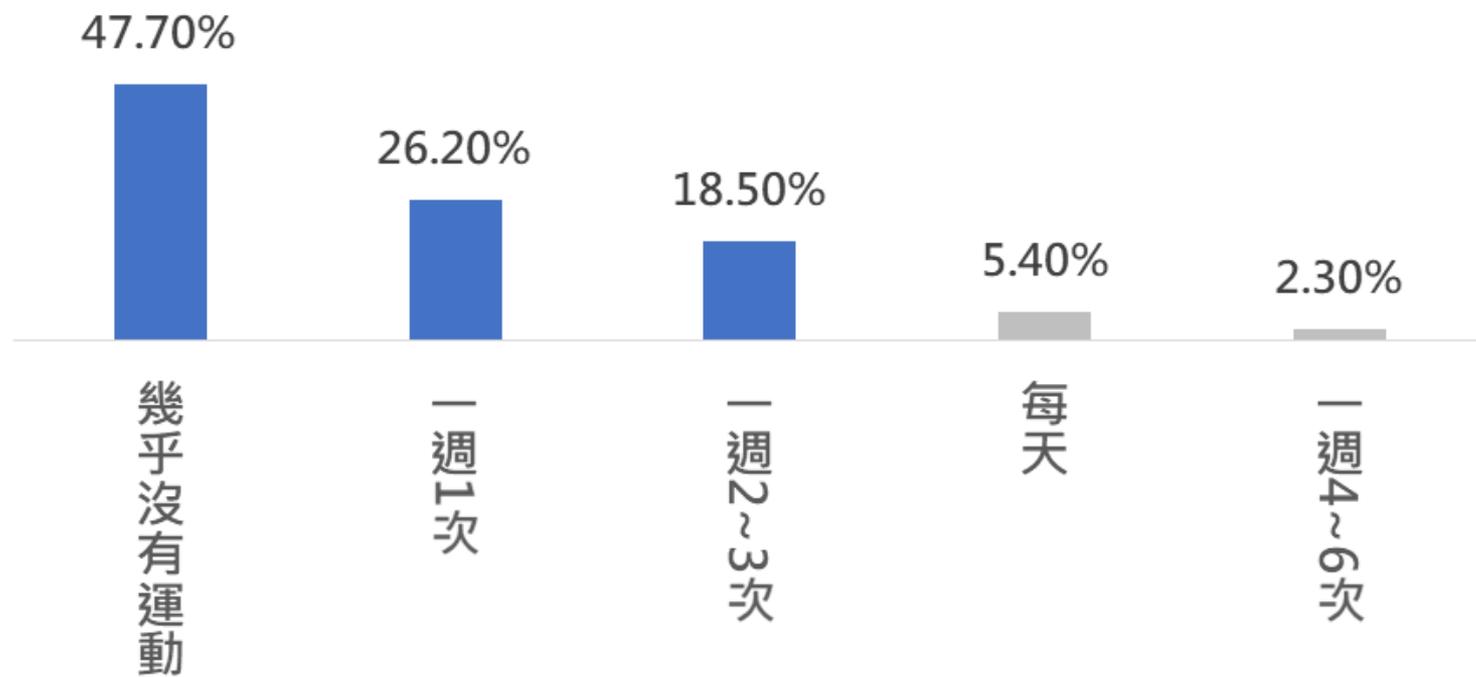
參考文獻:溫啟邦、衛沛文、詹惠婷、詹益辰、江博煌、鄭丁元 (2007) · 從分析運動熱量談當前台灣全民運動政策 - 比較台灣與美國民眾的運動習慣、強度與頻率 · 台灣公共衛生雜誌, 26 (5) · 386-399 · <https://doi.org/10.6288/tjph2007-26-05-04>



運動頻率變項——工作

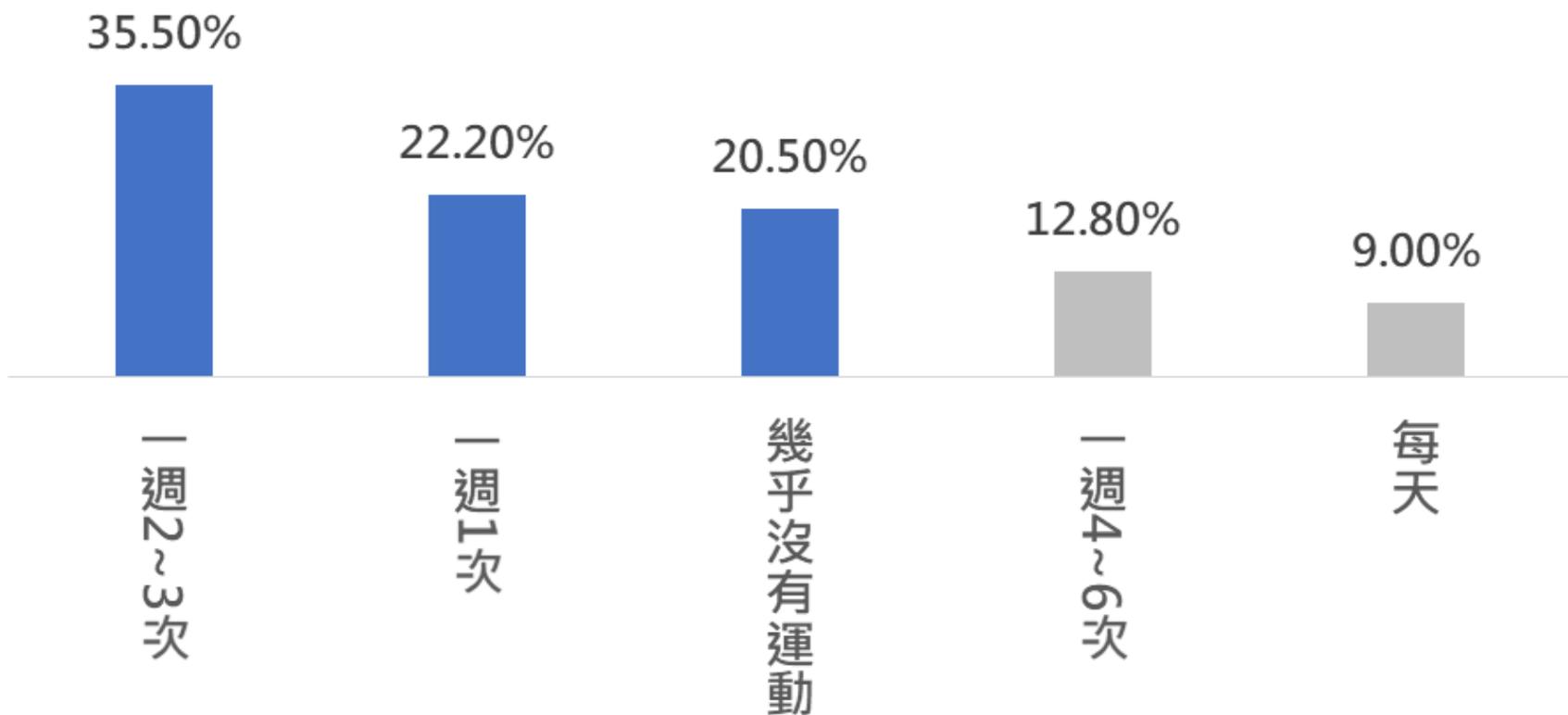
運動頻率在工作屬【警察、消防】、【商】、【工】及【其他】人數比例並無顯著差異。

工作【農林漁牧人員】與運動頻率比較



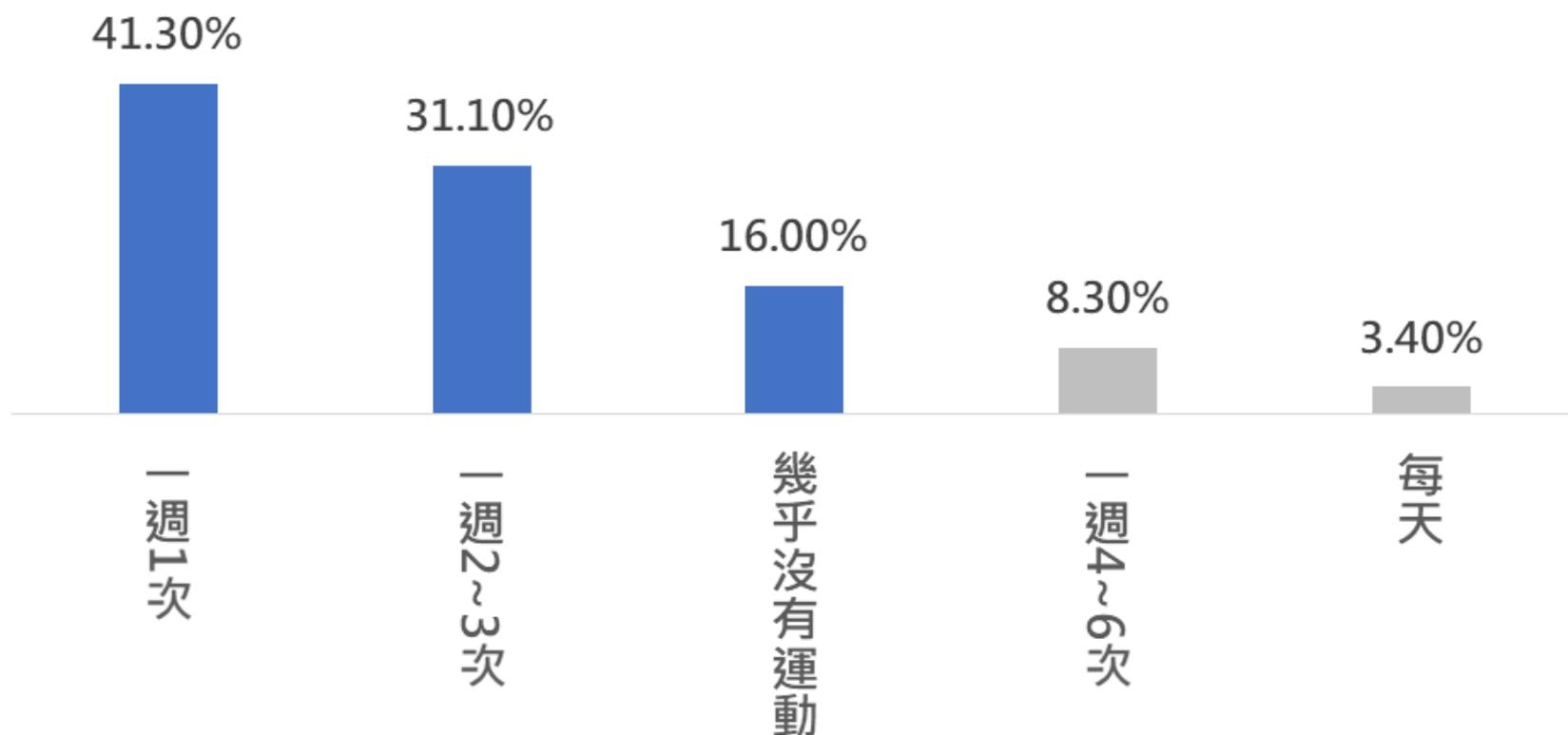
運動頻率變項——工作

工作【軍公教】與運動頻率比較



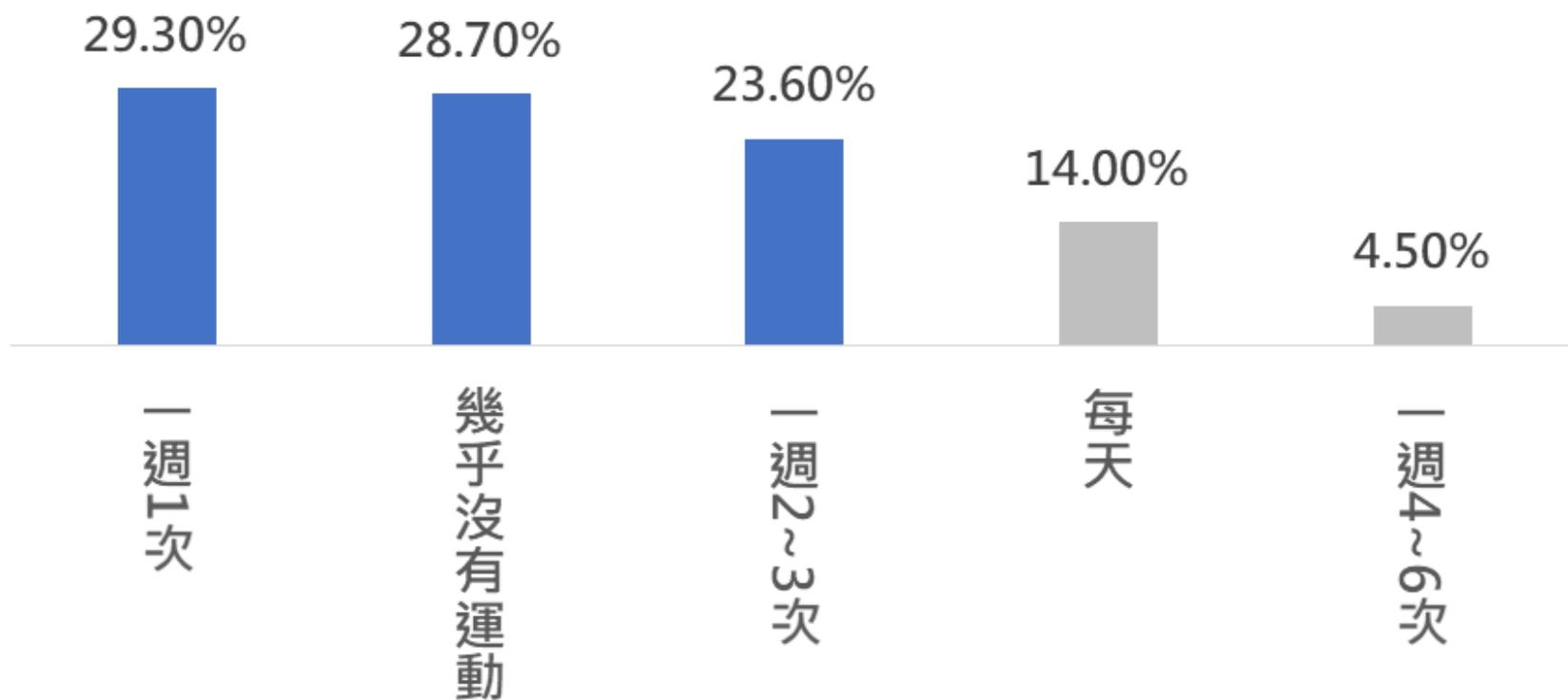
運動頻率變項——工作

工作【服務業】與運動頻率比較



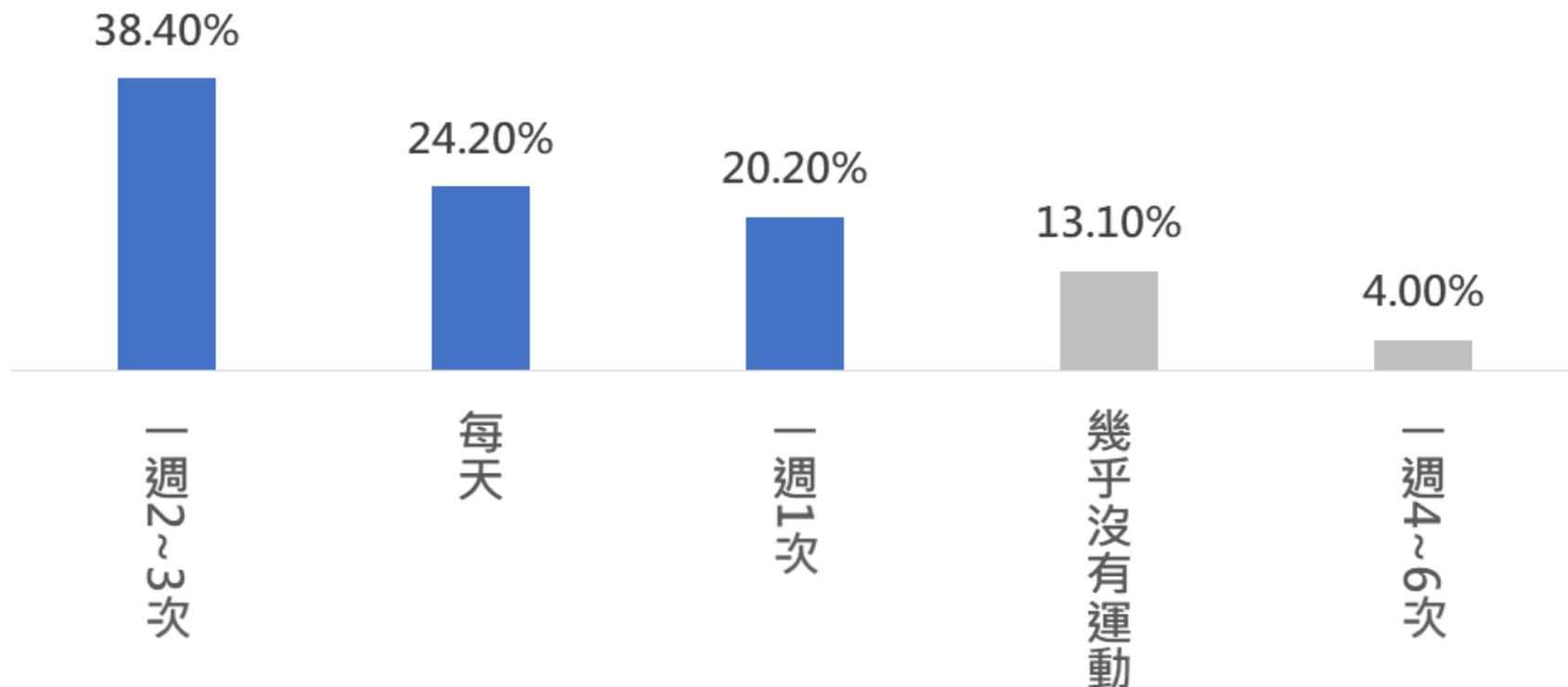
運動頻率變項——工作

工作【家管】與運動頻率比較



運動頻率變項——工作

工作【退休】與運動頻率比較



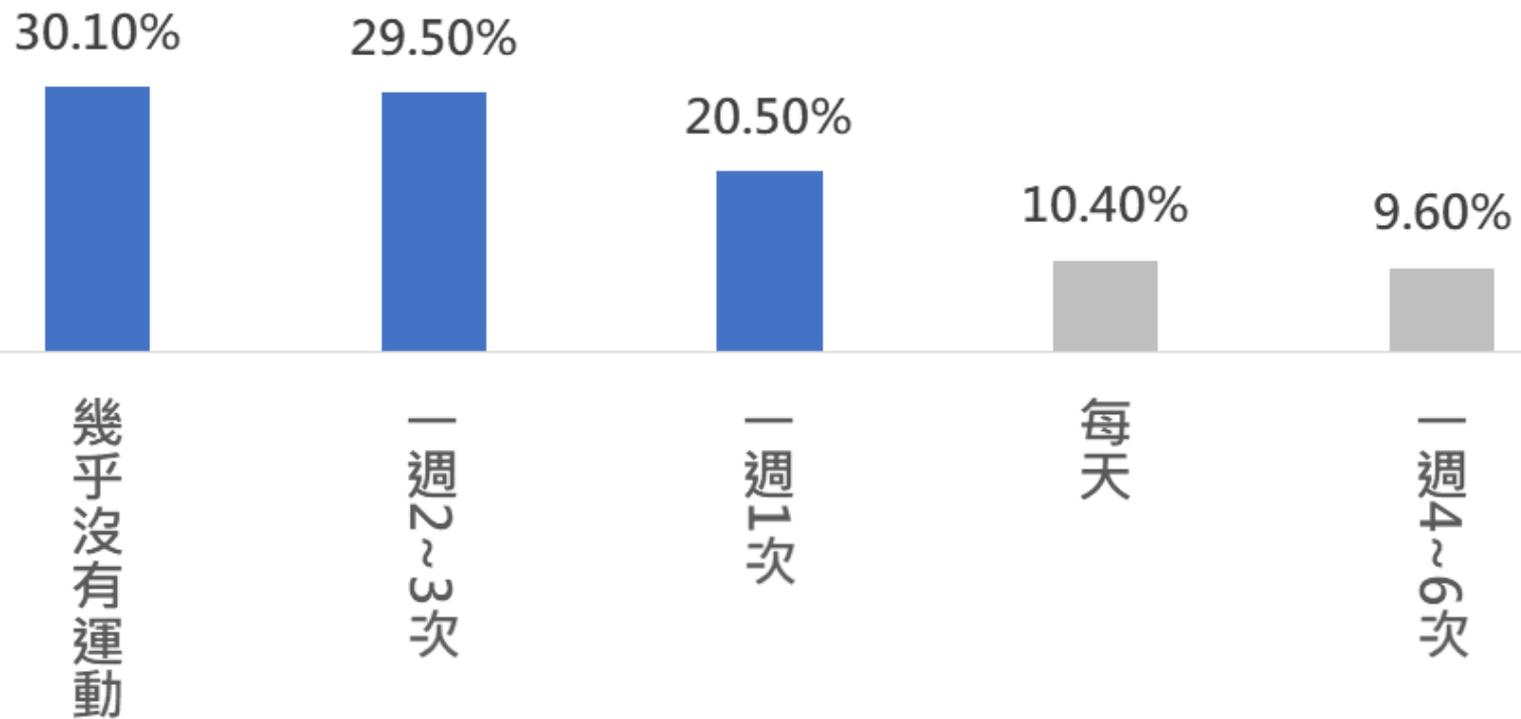
運動頻率變項——職業別(工作)

- 職業別(工作)屬【警察、消防】、【商】、【工】及【其他】人數比例與運動頻率無顯著差異。
- 工作屬【農漁林牧人員】者幾乎沒有運動的人數最多47.70%
- 工作屬【軍公教】、【服務業】、【家管】、【退休】者，運動頻率1次/週或2-3次/週的人數最多佔最多
- **結論:本研究結果發現因職場之不同而有運動頻率之差異。**
- **建議:在不同的工作職場需安排健康的概念或分享運動的講座課程。**



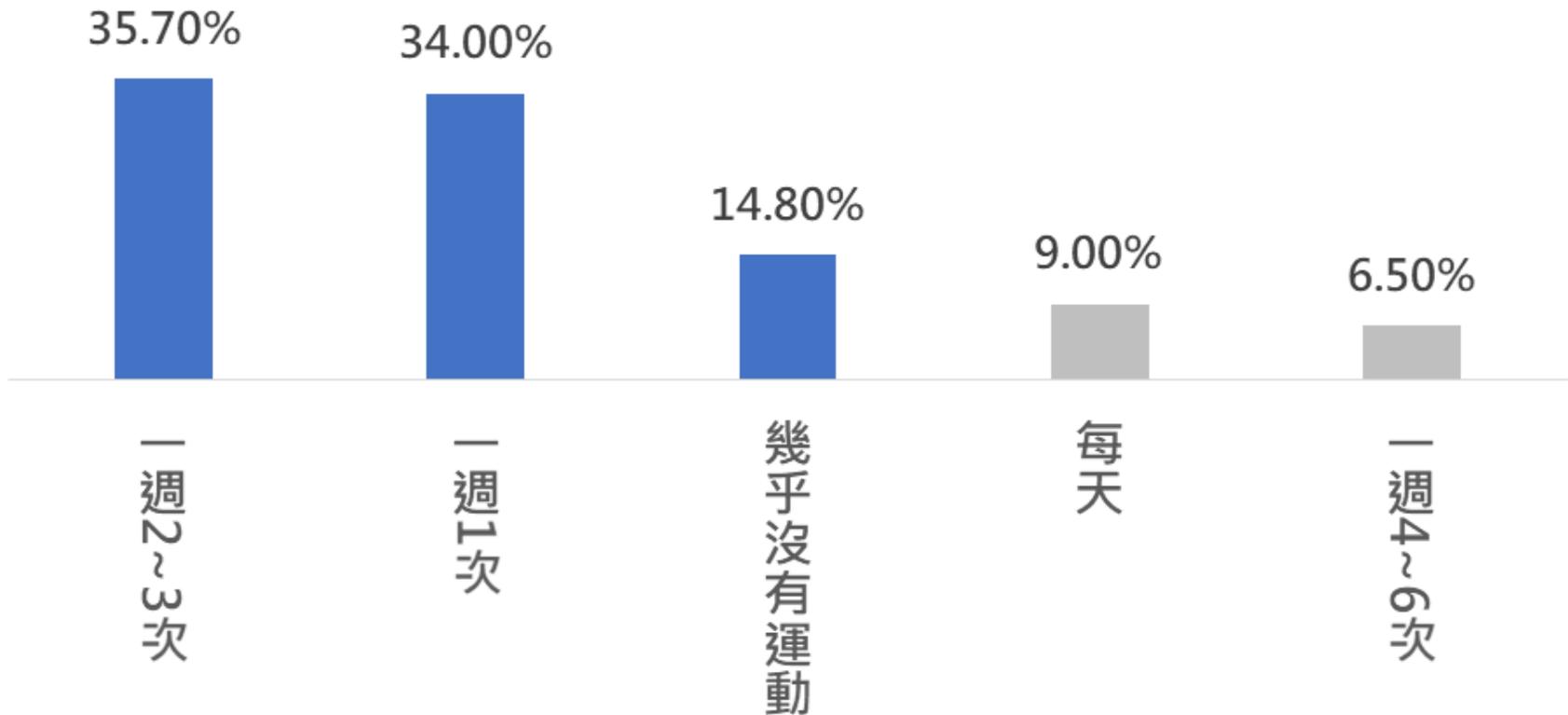
運動頻率變項——健康狀態

健康狀態【非常健康】與運動頻率比較



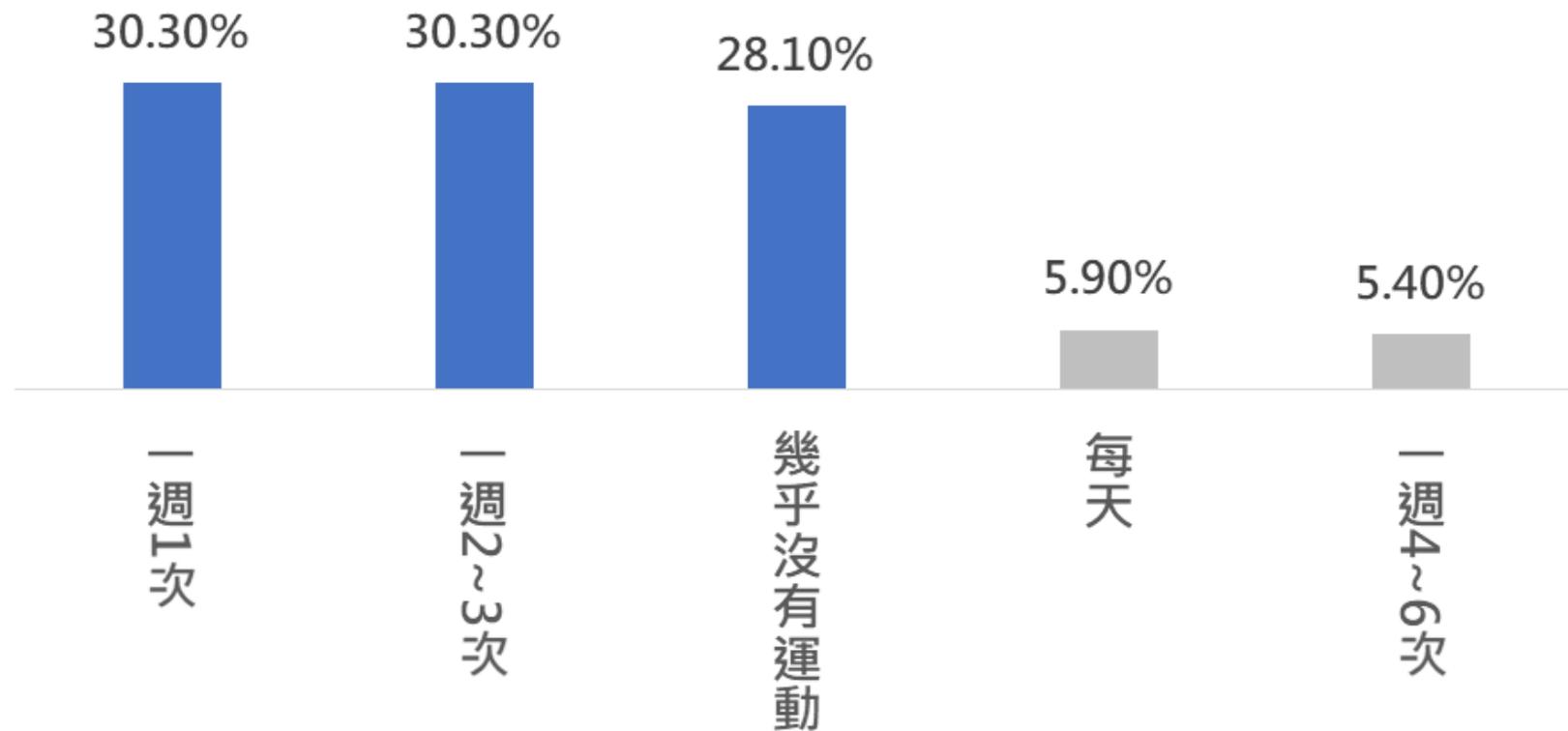
運動頻率變項——健康狀態

健康狀態【健康】與運動頻率比較



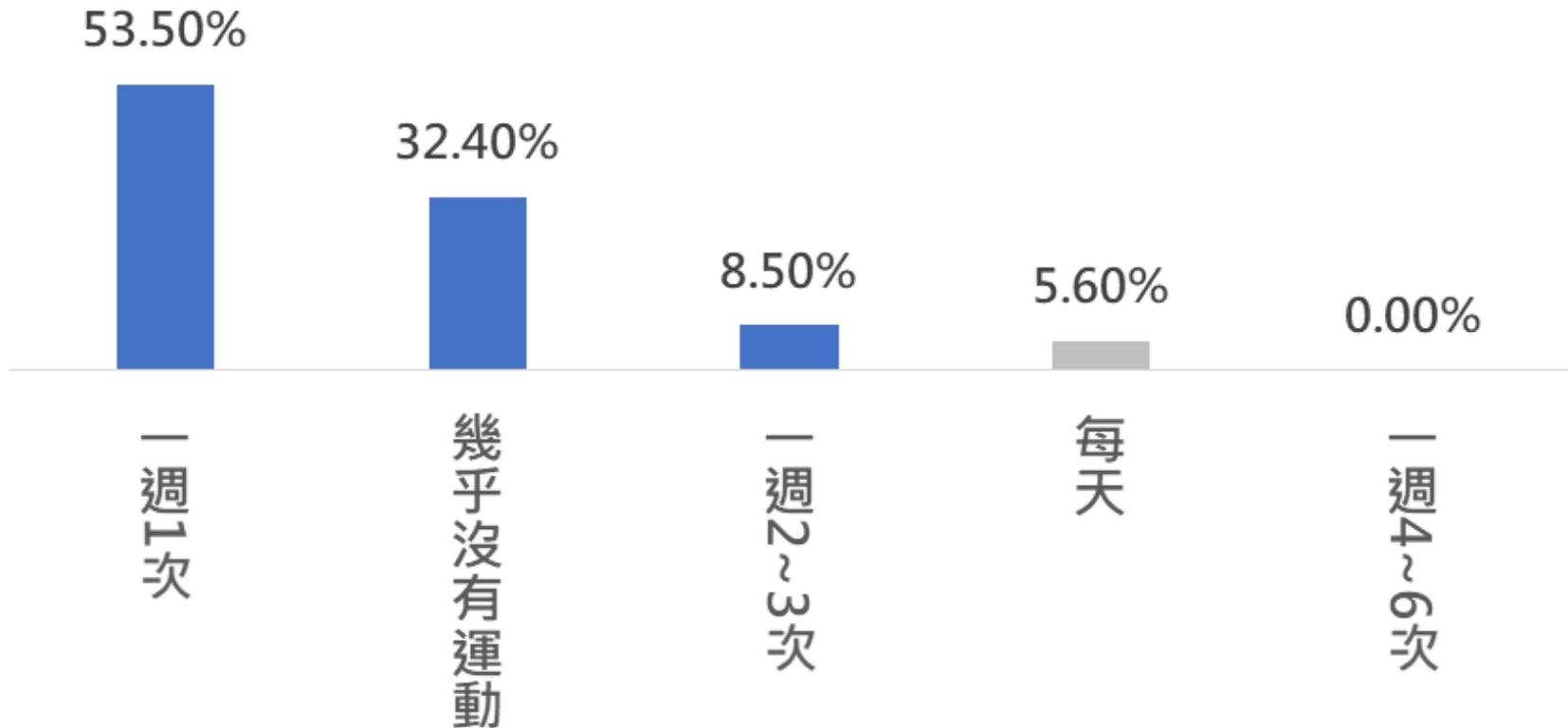
運動頻率變項——健康狀態

健康狀態【普通】與運動頻率比較



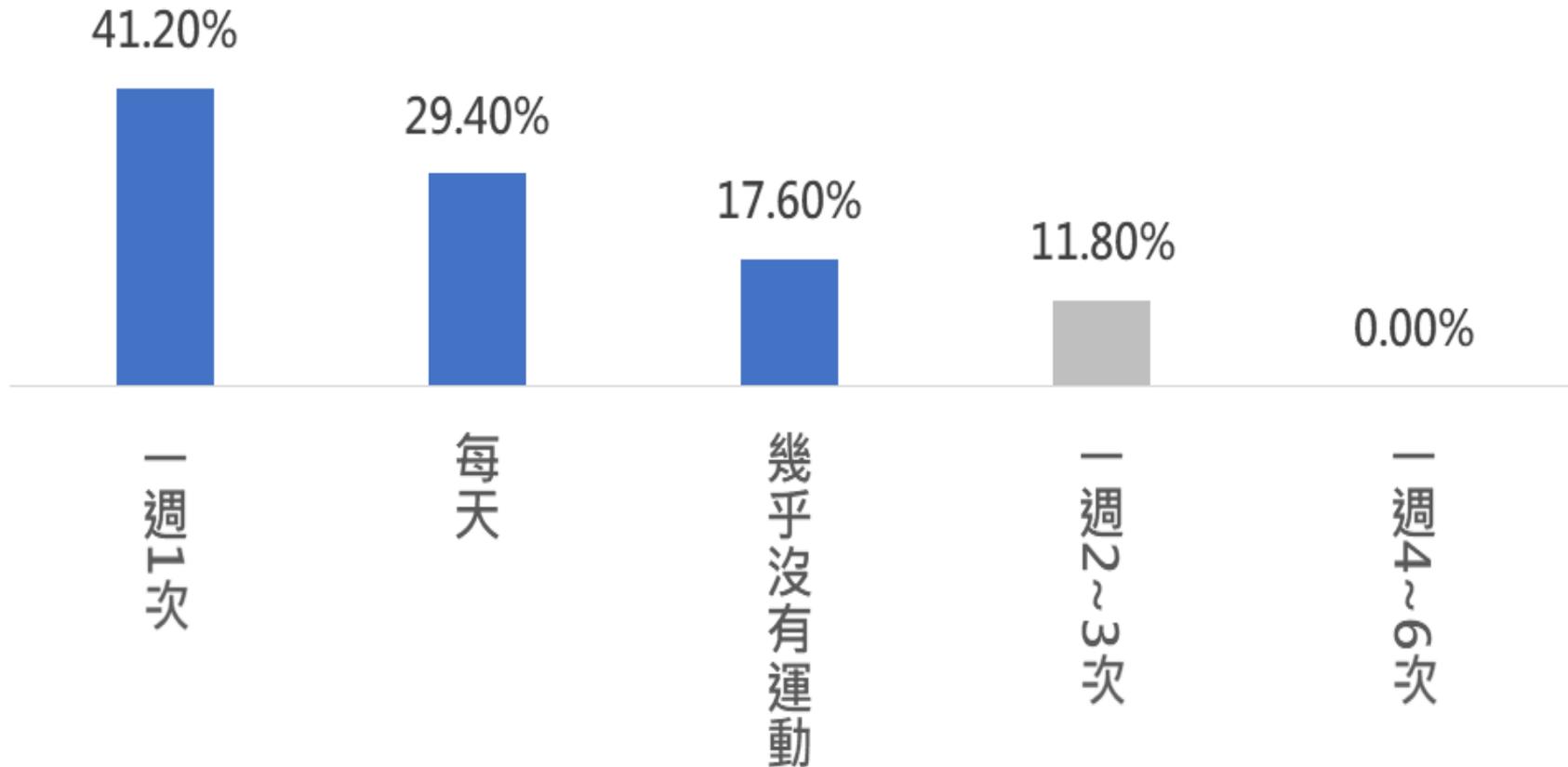
運動頻率變項——健康狀態

健康狀態【不健康】與運動頻率比較



運動頻率變項——健康狀態

健康狀態【非常不健康】與運動頻率比較



運動頻率變項——健康狀況

- 健康狀況屬【非常健康】者幾乎沒有運動的人數最多 31.10%
- 健康狀況屬【健康】、【普通】、【不健康】、【非常不健康】者，運動頻率1次/週或2~3次/週的人數最多佔最多
- 結論:自覺健康狀況不好因而有運動頻率有增加趨勢，與文獻的資料研究結果相同，想藉由運動來增進健康。
- 建議:運動量增加，健康效益增加，全民運動的非主流意識轉變成主流意識，增加優質的運動環境及設施，將運動製度化、趣味化及社交化。

參考文獻:溫啟邦、衛沛文、詹惠婷、詹益辰、江博煌、鄭丁元 (2007) · 從分析運動熱量談當前台灣全民運動政策 - 比較台灣與美國民眾的運動習慣、強度與頻率 · 台灣公共衛生雜誌, 26 (5) · 386-399 · <https://doi.org/10.6288/tjph2007-26-05-04>

