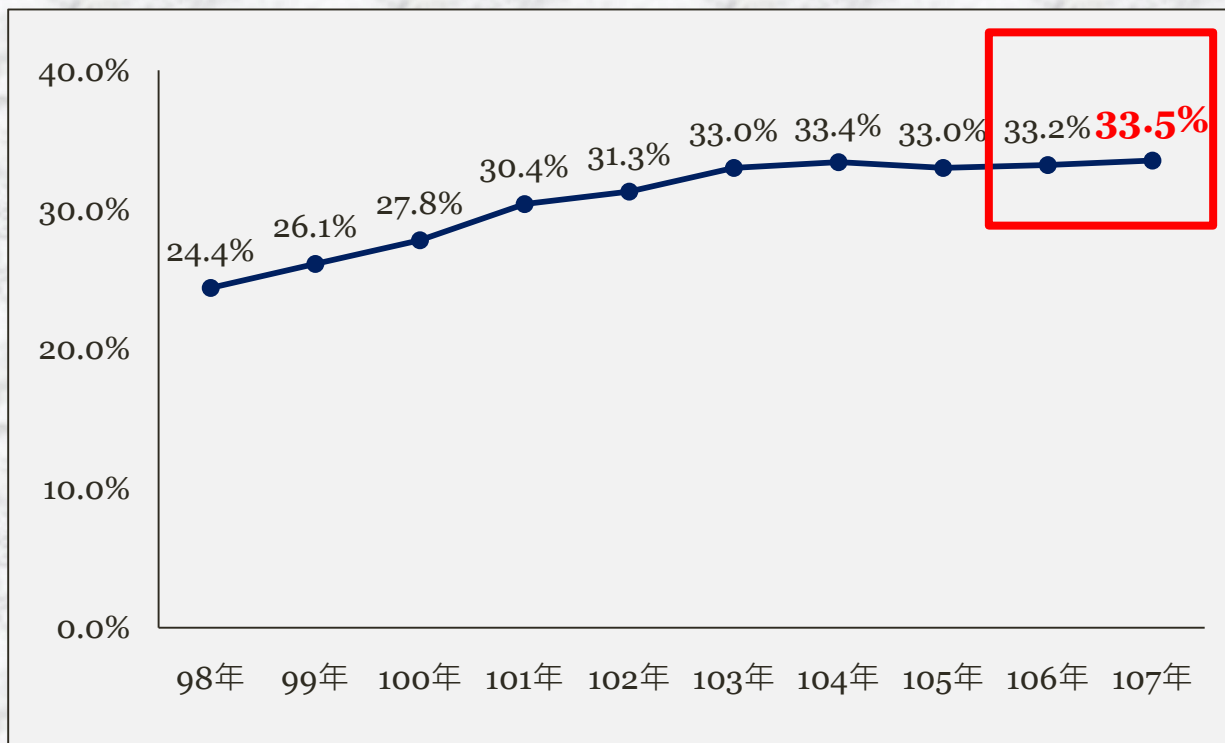
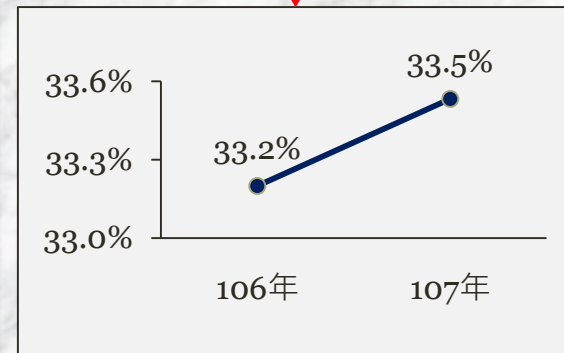


規律運動人口比例創歷年新高

規律運動人口比例為 **33.5%**，較106年（**33.2%**）上升 **0.3%**，為歷年最高。



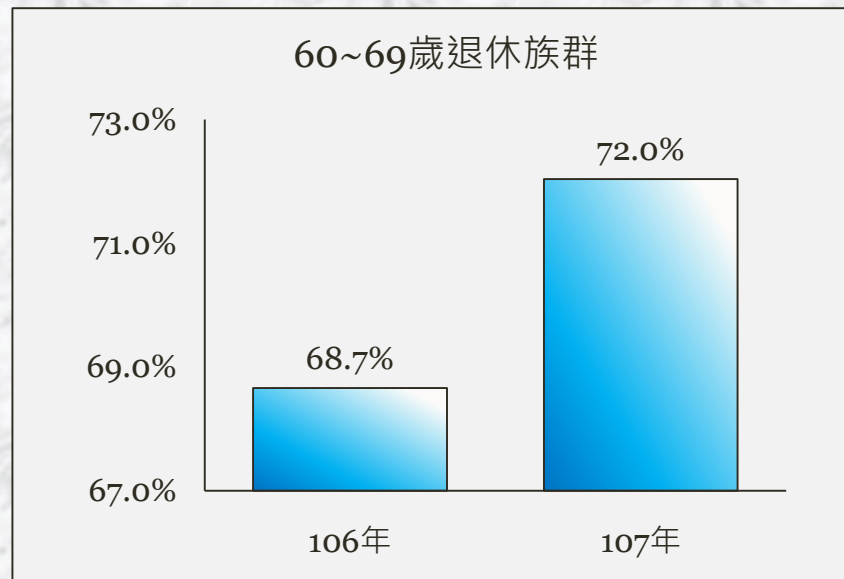
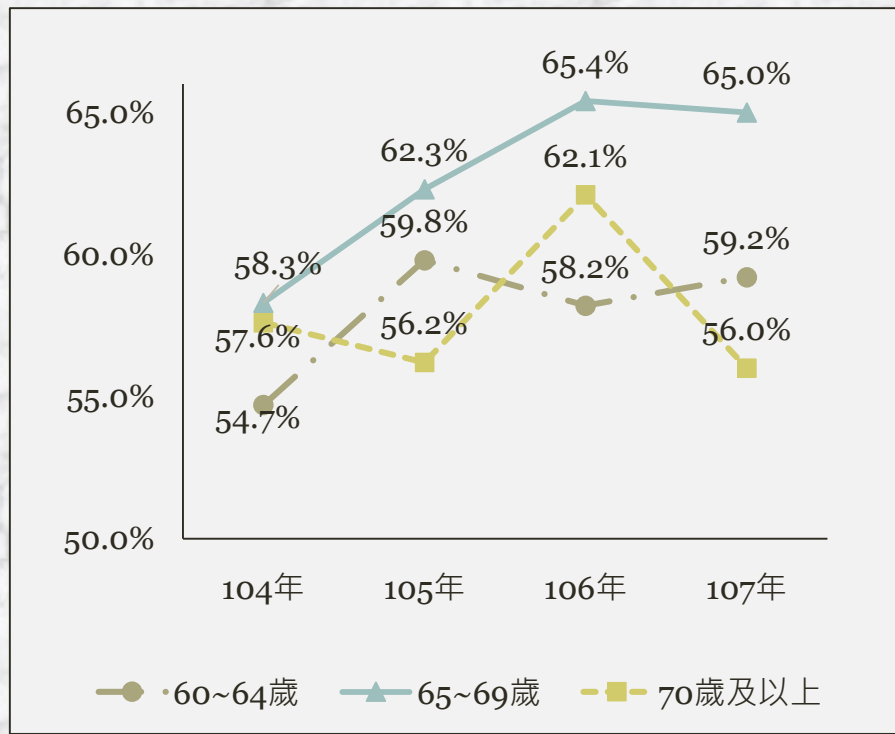
約增加
6 萬人



規律運動定義：

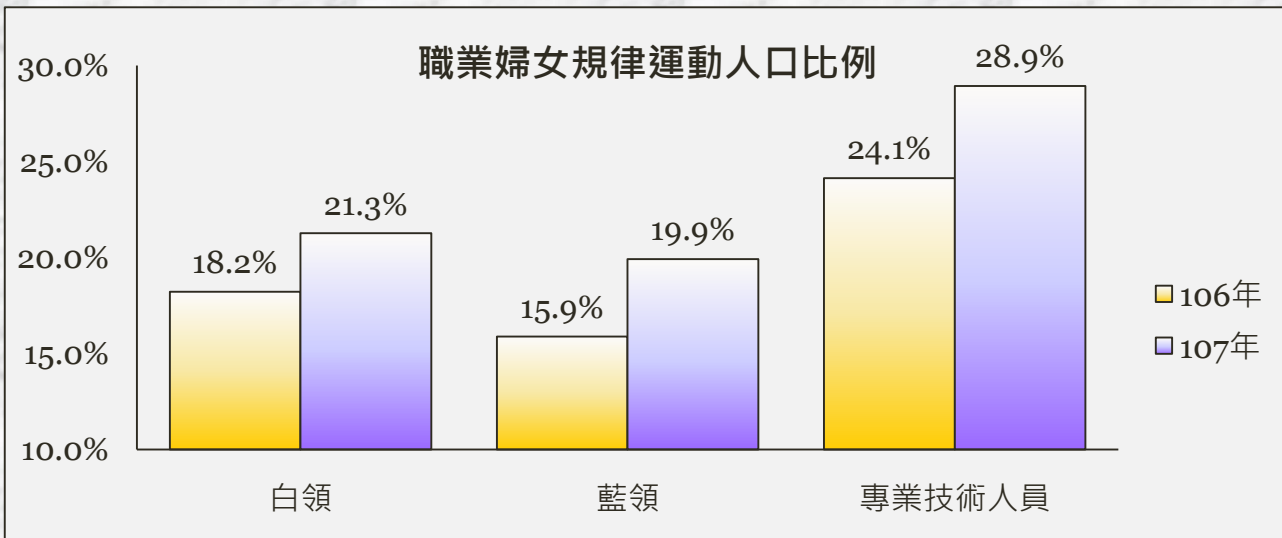
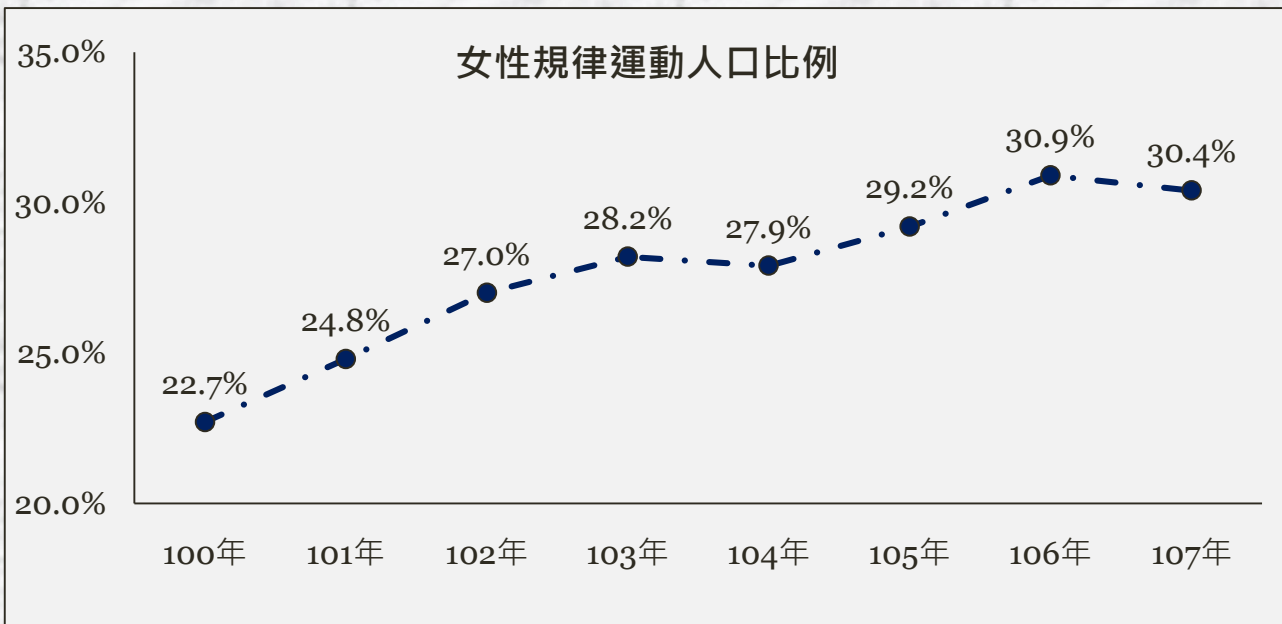
- (1) 每週運動 3 次以上 (2) 每次運動 30 分鐘以上 (3) 運動時會流汗也會喘

銀髮退休族群，規律運動人口比例升



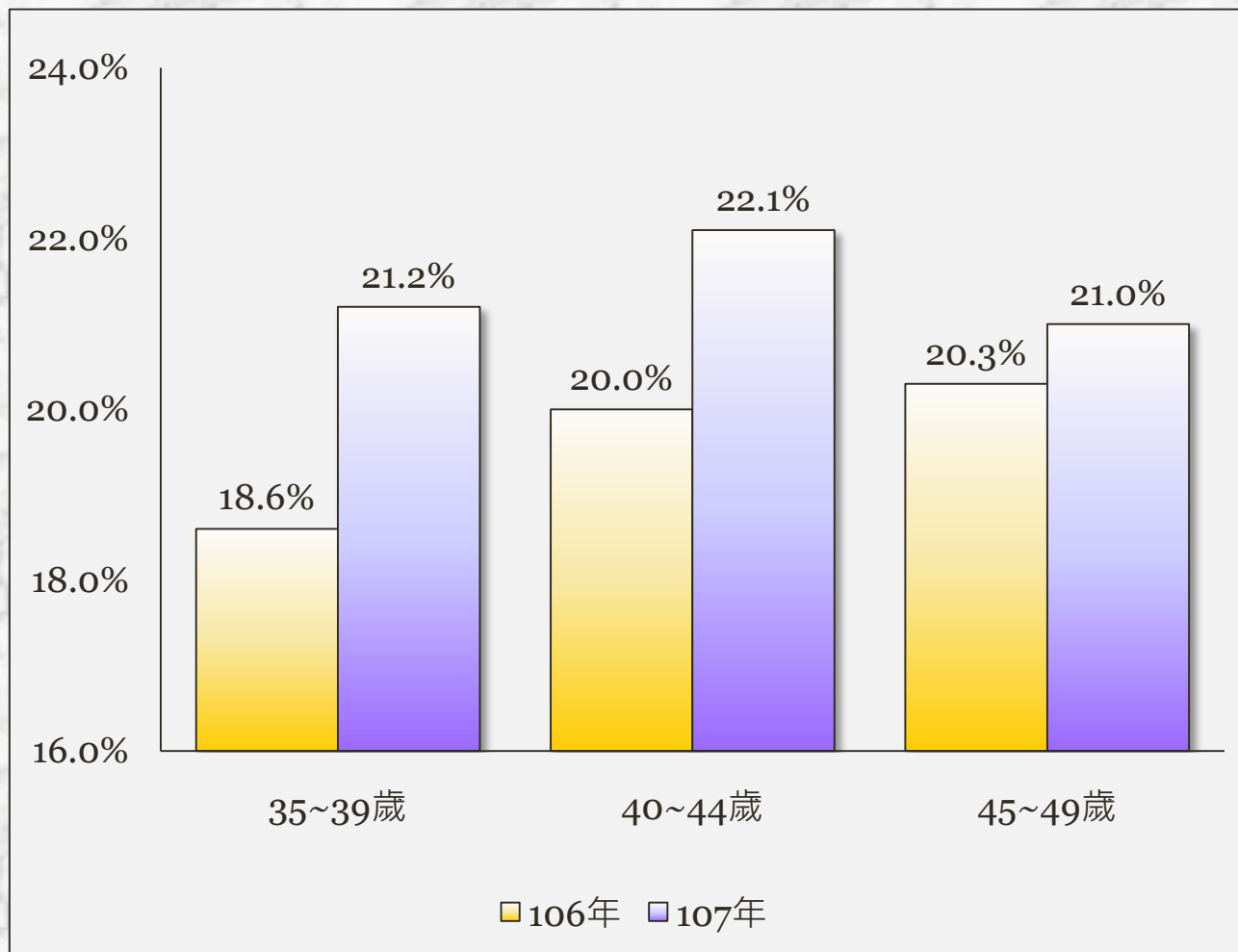
60~69歲退休族群
規律運動人口比例
上升3.3%

三成女性規律運動，職業婦女顯著上升



- 女性規律運動人口比例維持在3成。
- 藍領、白領與從事專業技術人員的女性，規律運動人口比例較106年上升3.1%~4.8%。

職場主力族群規律運動人口比例全上升



與106年相比，**35~49歲**(職場主力族群)規律運動人口比例**皆有上升**，其中**35~39歲**年齡層上升**2.6%**幅度最大。

「戶外活動」仍是民眾最愛

排名	運動項目	比例(%)	平均運動時間
1	散步 / 走路 / 健走	53.9	53.69分鐘
2	慢跑	23.1	60.02分鐘
3	爬山	12.1	82.34分鐘
4	騎腳踏車	10.4	68.63分鐘
5	籃球	10.1	90.49分鐘
6	伸展操/瑜珈/皮拉提斯	8.7	54.78分鐘
7	游泳	7.2	74.70分鐘
8	在家健身訓練	7.1	53.62分鐘
9	羽球	4.7	79.84分鐘
10	上民間健身房	3.9	77.97分鐘

- 民眾最常從事的運動類型以「戶外活動」(80.5%)比例最高，其次為「球類運動」(17.4%)、「武藝/伸展/舞蹈」(16.2%)。
- 民眾最常運動項目為「散步 / 走路 / 健走」，平均運動時間為53.69分鐘。
- 13-17歲年齡層游泳比例為11.5%，較106年(11.2%)增加0.3%。

愛健康，更愛運動

民眾主要運動目的為「為了健康」(71.4%)。運動目的為「興趣 / 好玩 / 有趣」的民眾中，有 35.9% 較常運動項目為「籃球」。

為了健康

71.4 %

1. 散步/走路/健走 58.3%
2. 慢跑 22.7%
3. 爬山 13.2%

為了身材

15.6 %

1. 散步/走路/健走 40.6%
2. 慢跑 32.5%
3. 在家健身訓練 16.5%

興趣/好玩
/有趣

7.5 %

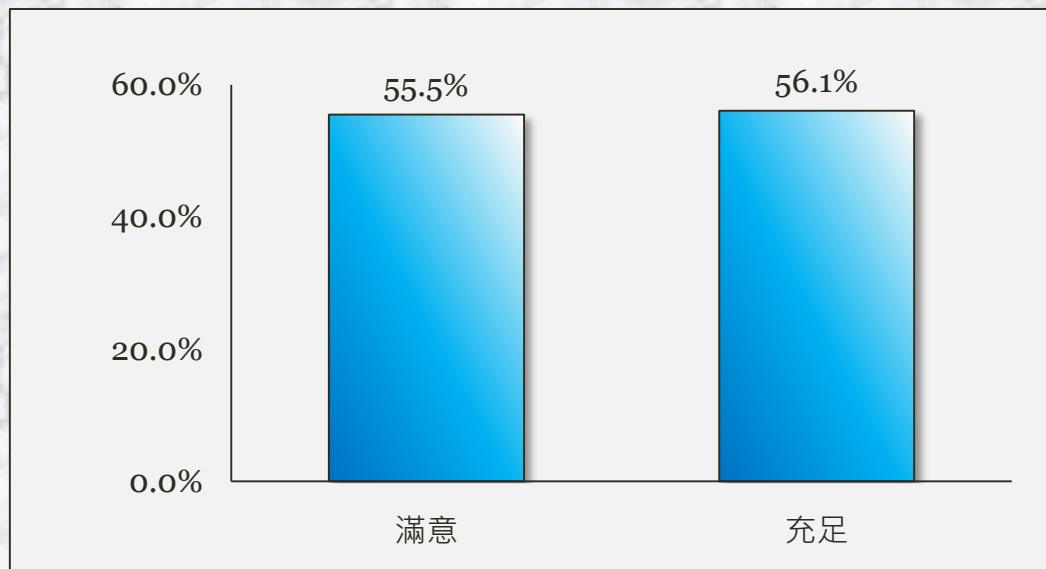
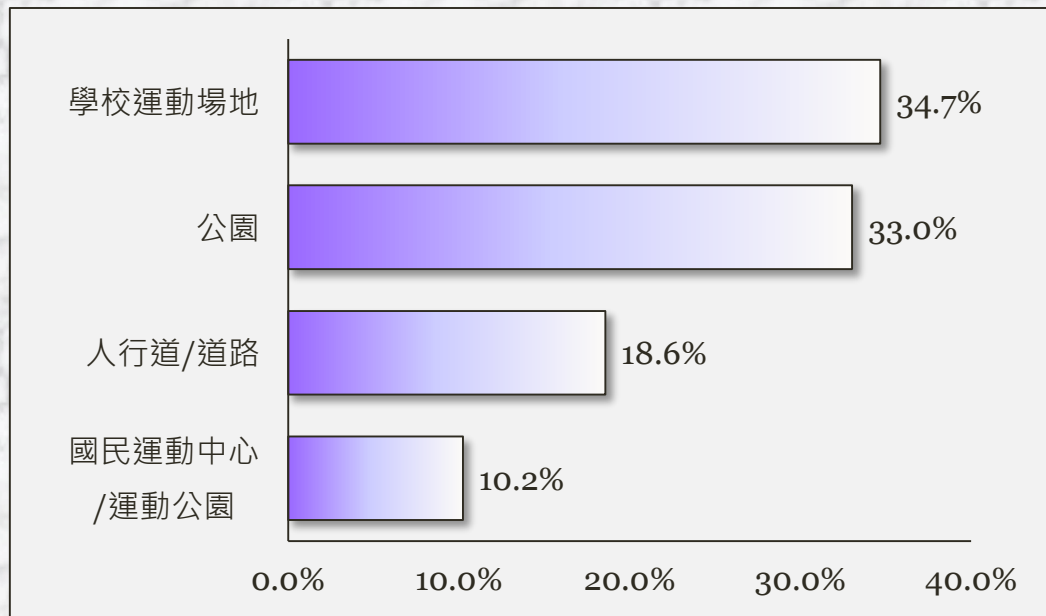
1. 籃球 35.9%
2. 散步/走路/健走 26.1%
3. 慢跑 24.2%

打發時間/
無聊

5.8 %

1. 散步/走路/健走 59.8%
2. 慢跑 19.3%
3. 騎腳踏車 15.0%

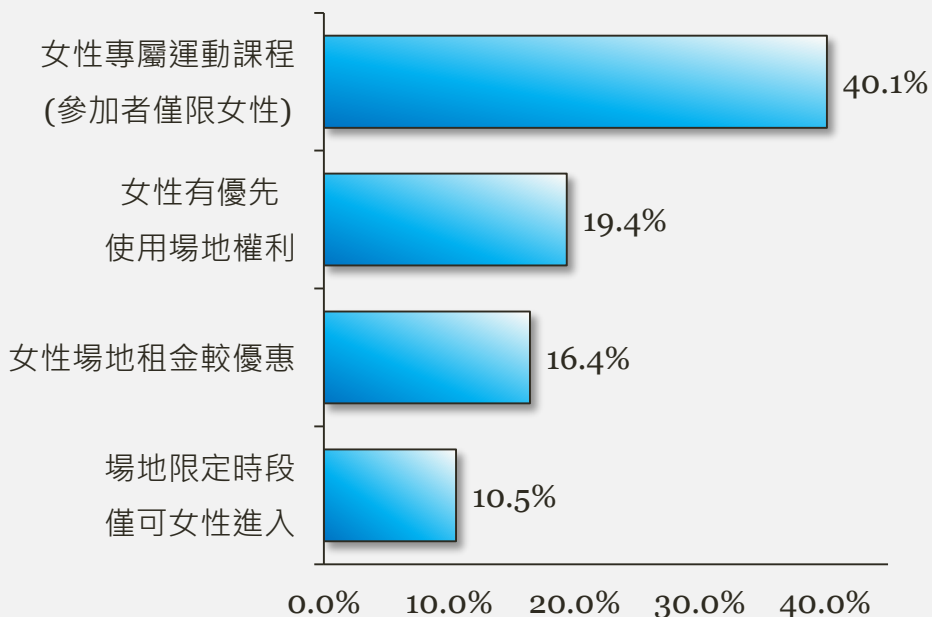
運動設施多樣化，民眾選擇更多元



- 民眾通常運動地點以「**學校運動場地**」(**34.7%**) 比例最高，其次依序為「**公園**」(**33.0%**)、「**人行道/道路**」(**18.6%**)、「**國民運動中心/運動公園**」(**10.2%**)。
- 過半的民眾對運動場所感到滿意，也有過半民眾認為住家附近運動場所充足。

運動專區大幅增加女性運動意願

為了提升女性參與運動意願，政府藉由女性運動專區鼓勵婦女從事運動。有 **62.6%** 的女性受訪者認為若政府實施女性運動專區會增加運動意願及頻率。



WOMEN 動起來新竹場

詢問女性受訪者女性運動專區最具吸引力的做法，第一為「**女性專屬運動課程**」(40.1%)，其次為「**女性有優先使用場地權利**」(19.4%)。