

## 2011 年《康健雜誌》健康城市大調查 打擊肥胖，哪個縣市最努力？

嘉義市、台北市獲 5 片銀杏葉肯定 嘉義市健體、施政雙料第一  
八成縣市首長過重

國際新趨勢 改變致胖環境，減重成本最低，成效最高

### 【8/30（二）新聞稿・敬請協助發佈】

根據最新「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，台灣每兩個男人就有一個過重及肥胖，每三個女人就一個，連兒童都有四分之一體重超標。越來越多研究發現，真正讓人胖的原因可能是「環境」，而非基因或生活習慣，唯有透過環境改變，才能克服多數人的肥胖問題。

《康健雜誌》進行 12 年的「健康城市大調查」，今年就以「打擊肥胖，哪個縣市最努力？」為主題，研究分析 22 縣市包括「健體」、「環境」、「施政」等三大面向共 13 項指標，抽樣成功 14,390 人次，評估各縣市是否重視改善致胖環境。結果發現，嘉義市和台北市為打「肪」表現最佳城市，尤其嘉義市在「健康指標」和「施政滿意度」二面向都拿到冠軍，表現出色；而台南市、高雄市、雲林縣和屏東縣則僅得一片銀杏葉，最有待加強（表 1）。

縣市長願意承諾、帶頭減重，城市瘦身效果最好。《康健雜誌》也突擊訪問 22 位縣市長，發現八成縣市長體重都過重，原因是超時工作、三餐不正常以及不常運動。但已有縣市長響應全民減重運動，如嘉義縣長張花冠今年以來已減重 8 公斤、新竹市長許明財減重 5.5 公斤、屏東縣長曹啟鴻也減重 5 公斤，成績斐然。

### 健體面向 嘉義市、新竹縣分數最高（表 2）

「健體面向」呈現各縣市民眾體態的現況，同時評估影響兒童及成人肥胖的飲食和運動因素；整體來說，表現最佳的是嘉義市和新竹縣，各獲得 5 片銀杏葉。以 BMI 值個別指標分析，全國平均 10 人就有 3 人以上 BMI 值大於 24，屬於過重或肥胖，但民眾的運動參與度（規律運動和參加運動類型社團比例）卻只有兩成，顯見國人的運動習慣仍未建立。

母乳哺育和校園營養師則是影響兒童肥胖的兩項重要因子。研究發現，母乳哺育可降低嬰兒過重的風險，這些兒童長大後變成小胖子的危機也較未吃母乳的孩子低 22%。指標中，各縣市兩個月純母乳哺育率以花蓮縣、台北市最高。此外，校園

環境也是兒童肥胖的重要指標，而營養師就是第一線守門人。教育部規定自設廚房供餐班級數達到 40 班以上的國中小學，應配置營養師一人，但地方政府對於營養師政策的重視程度卻有天壤之別，高雄市聘用 101 位營養師，同為直轄市的台北、新北、台中、台南卻連高雄市的一半名額都不到，計入各縣市中小學生人數換算，平均每萬名學生能擁有的營養師數量最多的前三名是高雄市、苗栗縣、嘉義市。

### 環境面向 台北市、澎湖縣、桃園縣最優（表 3）

就生活環境而言，縣市政府不僅應提供足夠的活動空間，更須兼顧安全，民眾才能安心走出戶外，培養規律的活動習慣。整體來說，總分最高的是台北市、澎湖縣、桃園縣、新北市、基隆市、宜蘭縣和苗栗縣。

運動環境滿意指數是民眾對於住家附近運動場的數量、設施和交通便利的主觀滿意度，這項指標由嘉義市、宜蘭縣和台北市拿下高分。而大眾運輸網絡越密集，人們日常活動就越多，例如步行或騎自行車上班、走路去搭捷運、坐公車等都能活動身體，這個縣市的胖子也會越少，從機車普及率觀察，台北市民每千人持有機車數最低，比例最高的則是高雄市，而台北市還有騎樓多適合步行的優勢，表現最好。

至於環境安全友善，則以治安、交通事故和空氣污染等三個指標為代表。刑案破獲率較高的是澎湖縣、彰化縣和基隆市；新北市、嘉義縣和基隆市的每十萬人道路交通事故死傷人數較低；空氣品質則以中部以北和東部地區較優。

其實，對抗肥胖的飲食環境，縣市政府可以從「喝水友善」開始。如果便利商店或手搖杯飲料店，販賣的大多是含糖飲料，高熱量不但讓人發胖，多餘糖分也有害健康。民調結果就發現，全台有過半民眾認為公園應提供乾淨的飲用水，其次是運動場、車站、風景區，一旦飲水機普及，人們就能減少含糖飲料的需求量，風氣形成了，連公權力管不到的私有商店都會跟進，雖然現在部份郊區的便利商店會為單車騎士提供加水服務，但整體來說仍有待普及（表 4）。

### 施政面向 嘉義市、花蓮縣滿意度高（表 5）

肥胖防治是今年國健局的重點政策，對應各縣市的施政表現而言，以嘉義市和花蓮縣最獲肯定。在中央大力推廣減重並補助經費下，各縣市都已「動起來」，其中以台北市政府編列 2,600 多萬（含中央補助款）肥胖防治金額最多，比第二名桃園縣的 1,400 多萬元多出將近一倍，不過若計算肥胖防治金額佔衛生局處預算比例，桃園縣則以 5.66% 排名第一。

彙整國健局各縣市減重數字，到今年 6 月底為止的成果，參加人口比例以澎湖

縣、嘉義市、台北市最多，代表這三個縣市的宣傳較能吸引民眾共襄盛舉，減重達成率則以花蓮縣最高。民調部份，嘉義市長以將近六成（57.3%）的滿意度受到市民肯定，是最努力改善縣市民肥胖問題的地方首長，嘉義縣長則獲半數縣民認可，位居第二。

在施政指標獲得第一的嘉義市，市長黃敏惠為改善飲食運動環境，首創「健走步道熱量標示」，分別在市府周邊步道、國中小學、自行車道、運動公園等地設置，並把健走消耗的熱量換算成米飯、飲料和零食等食物，標示在跑道上做為提醒。衛生局也推動評選「卡路里（calorie）熱量標示餐飲店」，只要業者主動申請，市府就聘請專業營養師到店裡計算菜色的熱量，對民眾來說，不但吃到營養均衡不發胖的餐點，還建立了正確的飲食觀念，一舉數得。

### 縣市長以身作則 賣力甩油

《康健》本次調查發現縣市長 BMI 值有八成超過 24、屬過重或肥胖，僅 4 人 BMI 標準（表 6），而且高雄市、基隆市、台中市、花蓮縣與苗栗縣更有過半數民眾認為自己的縣市長應該要減肥了。

事實上，縣市長若能以身作則號召減重，城市瘦身的效果也會更好，有幾位縣市長帶頭甩油成績斐然，不過也有縣市長有心減重，卻用錯方法，例如花蓮縣長傅崐萁就說「減肥？順其自然就好了，而且我吃素。」以為「吃素就能減肥」的確是國人常犯的迷思，台中市長胡志強吃了三個月的素便當體重卻不減反增，才驚覺便當太油膩、澱粉太多，讓他意外吃進過多熱量。

### 消滅致胖環境 中央地方一起來

「肥胖潮」席捲全世界，要和肥胖全面宣戰，除了個人控制飲食、多運動外，政府的作為，更可以決定國民健康。《康健》建議，政府可以從**擬定健康的公共政策，改變致胖環境**開始，例如加強營養標示、限制垃圾食品廣告、增設飲水機、改善大眾運輸等，都可以營造友善健康的生活環境。

### 研究說明

#### 2011 年康健雜誌健康城市大調查調查說明—民調部分

本項調查進行時間為 2011 年 7 月 11 日～8 月 5 日，總成功樣本數為 14,390 位。調查方法是以台閩地區做為調查母體進行分層隨機抽樣電話調查，為符合縣市代表性，各縣市需完訪樣本數依縣市人口數，從 500～1,002 個\*\*。當信心水準在 95% 時，每個縣市的抽樣誤差為正負 4.4～3.1 個百分點，台閩地區的抽樣誤差為正負 0.8 個百分點。

所有資料依性別、居住地區、年齡及教育程度進行統計代表性檢定與加權處理。

\*\*連江縣訪問 216 人，抽樣誤差為正負 6.7 個百分點。

(調查執行：吳挺鋒、張玄江、白瑋華、陳姿伶)

### 銀杏葉給分方式

1. 官方統計數據由最好排到最差，問卷調查指標，取正向指標排序。
2. 每項指標的排序，用固定組數（5 組）算出全距及組距，再將資料分組後給分，最好的給 5 分，接著依序是 4 分、3 分、2 分及 1 分。
3. 三大面向得分計算方式：將每個指標得分進行平均，依平均得分給予銀杏葉排名，最好為五片銀杏葉，最差為一片。
4. 總平均分數計算方式：將三大面向得分進行平均，依總平均分數給予銀杏葉排名，最好為五片銀杏葉，最差為一片。

表 1：打擊防治城市總排名

銀杏葉	縣市
5	嘉義市、台北市
4	新竹縣、花蓮縣、桃園縣、澎湖縣
3	基隆市、苗栗縣、南投縣、新竹市、台東縣、嘉義縣、宜蘭縣
2	新北市、台中市、彰化縣、
1	台南市、高雄市、雲林縣、屏東縣

(註：金門縣和連江縣因資料不全，不列入評比)

表 2：健體面向

(指標包括：縣市民 BMI 屬於過重或肥胖的比例、縣市民運動參與指數、母乳哺育率、每萬名中小學生擁有營養師人數)

銀杏葉	縣市
5	嘉義市、新竹縣
4	新竹市、南投縣、台北市
3	高雄市、花蓮縣、台中市、台南市、宜蘭縣、苗栗縣
2	基隆市、台東縣、新北市、澎湖縣
1	桃園縣、彰化縣、屏東縣、嘉義縣、雲林縣

- 資料來源：行政院主計處、各縣市政府、國健局、體委會 2010 年資料
- 縣市民運動參與指數計算方式：《中華民國 99 年運動城市報告》中，將民眾屬於規律運動比例、民眾有參加運動類型社團比例兩者平均後即為運動參與度指數

**表 3：環境面向**

(指標包括：運動環境滿意指數、每千人持有機車輛數、刑案破獲率、每十萬人道路交通事故死傷人數、空氣中總懸浮微粒濃度)

銀杏葉	縣市
5	台北市、澎湖縣、桃園縣、新北市、基隆市、宜蘭縣、苗栗縣
4	嘉義縣、新竹市、新竹縣、台東縣
3	台中市、南投縣、嘉義市、花蓮縣
2	彰化縣、屏東縣、台南市
1	雲林縣、高雄市

- 資料來源：行政院主計處、體委會 2010 年資料
- 運動環境滿意指數計算方式：《中華民國 99 年運動城市報告》中，將民眾對住家附近運動場所足夠比例、民眾對公眾運動場所設施滿意比例以及民眾對公眾運動場所交通便利比例三者平均後即為運動環境滿意指數

**表 4：民眾心聲：提供乾淨的飲用水，是地方政府的責任**

你覺得哪些公共場所應該設置飲水機？（複選最多三項）	%
公園	52.7
運動場	49.5
車站	49.2
風景區	32.8
公家機關	29.3
市場	10.3
人行道	7.7
其他	4.5

- 資料來源：《康健》健康城市調查

**表 5：施政面向**

(指標包括：肥胖防治預算佔衛生局處總預算比例、每萬人口已參加「健康 100 台灣動起來」人數、各縣市減重達成率、你覺得縣(市)長努不努力改善縣(市)民的肥胖問題?)

銀杏葉	縣市
5	嘉義市、花蓮縣
4	桃園縣
3	嘉義縣、台北市、基隆市、新竹縣、澎湖縣
2	台東縣、苗栗縣、彰化縣、雲林縣
1	宜蘭縣、南投縣、新北市、高雄市、新竹市、台中市、台南市、屏東縣

- 資料來源：行政院主計處、各縣市政府、國健局 2011 年資料、《康健》健康城市調查

表 6：縣市長 BMI 值、腰圍幾乎滿江紅

縣市	首長	BMI 值 (身體質量指數)	腰圍 (吋)
雲林縣	蘇治芬	19.80	29
彰化縣	卓伯源	23.30	33.4
嘉義縣	張花冠	23.31	29
新北市	朱立倫	23.85	33.5
澎湖縣	王乾發	24.06	34.6
台南市	賴清德	24.60	N/A
金門縣	李沃土	24.68	33
嘉義市	黃敏惠	25.00	N/A
台東縣	黃健庭	25.86	32.5
新竹市	許明財	25.89	36
屏東縣	曹啓鴻	26.10	32
花蓮縣	傅崐萁	26.30	36
南投縣	李朝卿	26.40	36
苗栗縣	劉政鴻	26.67	36.6
台北市	郝龍斌	26.98	34.8
新竹縣	邱鏡淳	27.10	36
連江縣	楊綏生	27.18	32.5
基隆市	張通榮	27.80	32
宜蘭縣	林聰賢	27.90	36.6
台中市	胡志強	29.41	35.5
高雄市	陳菊	N/A	N/A
桃園縣	吳志揚	N/A	N/A

- BMI 值計算公式：BMI=體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)
- BMI 值正常範圍：18.5 ≤ BMI < 24，18.5 以下為過輕，超過 24 即為過重。男性腰圍超過 90 公分(35.4 吋)、女性超過 80 公分(31.5 吋)，為代謝症候群的高危險群

更多調查結果，請見《康健雜誌》154 期 p.52-86

媒體朋友下載新聞稿，請至：<http://www.cw.com.tw/about/press.jsp>

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部吳倩慧，電話：2507-8627#197；0919-920-526