

國人之健康行為初探

陳哲喜 林惠生 劉怡姝

摘 要

分析九十年台閩地區國民健康訪問調查十二歲以上完訪之實住人口資料，以瞭解危害健康的行為包括開坐汽車者未繫安全帶，騎搭摩托車者未戴安全帽，喝酒，抽菸和嚼檳榔等的盛行率，以及潔牙，運動，吃早餐和購買包裝食品時是否注意包裝標示等健康促進行為之實行比例。上述分析僅依個案性別、年齡及教育程度作初步之探討。目的在瞭解目前一般國人之個人健康行為的實際情形，以為促進健康之參考，進而供將來作類似研究之比較。

國人之健康行為初探

陳哲喜 林惠生 劉怡玟

前 言

隨著健康促進的觀念逐漸為一般國人所接受，有關的健康行為亦漸受國人所重視，因為它對健康的影響甚大。然而，人類的健康行為隨所處不同生命週期階段而呈現不同的行為。研究孩童期、青少年期、青年期、壯年期及老年期的健康行為可據以提供制訂適合不同年齡層的健康促進政策，藉以提昇國人的健康水準。

學者對健康行為的定義和分類並不一致。在此為便於說明起見，採下列二種區分。一是健康危害行為，包括吸菸、飲酒、嚼檳榔、騎乘機車不戴安全帽、駕車及乘坐汽車前座不繫安全帶、不當飲食等。二是健康促進行為，包括規律運動、注重口腔衛生、體重控制、注意包裝食品的標示等。至於青少年的婚前性行為、藥物濫用及飲酒後駕車等行為則非在本文討論之內，容後再做分析。本次分析亦將就上述各項，依性別、年齡及教育程度做分析，以瞭解差異。

以下的分析結果，係利用九十年台灣地區國民健康訪問調查十二歲以上完訪之實住人口資料而作的發現。

分析結果

一、乘車繫安全帶之行為（圖 1 及表 1）

就曾開車或曾坐汽車前座者言，絕大部份人(95%)都會繫上安全帶，但仍有 5%的人偶爾或從來都沒有繫安全帶。這些不繫安全帶的人以 12-19 歲青少年(10.3%)及 65 歲以上的人(13.7%)較多。低教育程度者，不繫安全帶者也比高教育程度者多，如未受正式教育的有 16.9%及小學的有 6.5%，均比初中以上程度者高。以性別來看，女性不繫安全帶的人稍比男性多一點，分別為 5.5%和 4.5%。

二、騎乘機車時戴安全帽的行為（圖 1 及表 1）

就有騎乘或曾搭乘機車者而言，有 3.7 %的人偶而或從不戴安全帽。這些不戴安全帽的人，以 12-19 歲青少年及 65 歲以上老年人的比例較高(6.2%與 11.8%)，同樣的也以教育程度越低的越多，如未受過教育的有 12.1%，而大專以上的則僅 1.6%不戴安全帽（表 1），男女性之間不戴安全帽的比例並無差異（圖 1）。

陳哲喜：行政院衛生署國民健康局人口與健康調查研究中心簡任技正

林惠生：行政院衛生署國民健康局人口與健康調查研究中心主任

劉怡玟：行政院衛生署國民健康局人口與健康調查研究中心專案副研究員

三、喝酒之行為（圖 1 及表 2）

十二歲以上民眾『目前』有喝酒，且常喝到半醉及爛醉者，占 4.3 %。通常會喝到微醺（半醉）和常喝到爛醉的男人占 7.8%，女人則僅 0.8%。20-39 歲和 40-64 歲的人較常喝酒喝到半醉或爛醉。初中教育程度者也有略高(6%)的比例較常喝醉。

四、抽菸之行為(圖 1 及表 2)

在十二歲以上的民眾中，有抽菸而且每天抽菸的人佔受訪者的 21.1%，其中，以青年組和壯年組者最多，均佔達四分之一，未受正式教育者及大專以上者比較不抽菸，而小學、初中及高中(職)均有近四分之一為每天的抽菸者，男性每天抽菸者之比例遠高於女性，分別是 39.2%對 3.3%。

五、嚼檳榔之行為（圖 1 及表 2）

十二歲以上民眾，每天嚼檳榔者佔 3.7%，跟抽菸一樣集中在青年組和壯年組，分別是 4.2%和 5.0%。教育程度則以國中和小學較多人每天嚼檳榔，均近 7%。男性每天嚼檳榔的百分比大幅高於女性，分別是 6.5%和 1.0%。

六、運動之行為（圖 3 及表 2）

最近兩週有做任何運動的人稍多於沒有做任何運動的人（53.1%比 46.9%），教育程度越低者沒做運動的人的比例越高。青少年組有做運動者顯著高於沒有做運動者，分別是 75.5%和 24.5%，而有半數以上 20-64 歲的人沒在做任何運動，這群正是那些就業的人口，可見，職場運動推廣的重要性。沒有運動的人，並無性別上的差異，男性為 46.3%，女性為 47.5%。

七、平均每天不太動的時間（表 2）

除了睡覺以外，平均坐著（不太動）的時間，包括上班、上學、看書報、看電視、打電腦、打電動、寫作業等，在完訪的 18,142 個案中平均為 6.1 小時。青少年組平均坐著不太動的時間為 9.1 小時，20 歲以上的人則為 5-6 小時。教育程度越高坐著不太動的時間越長，大專以上的人平均為 7.1 小時，而未受教育的則為 5.1 小時。

八、飲食型態（圖 3 及表 2）

在這群十二歲以上的 18,142 位受訪者中，通常一星期裡每週僅一天或少於一天或都不吃早餐的個案占 6.8%，這個比例，男女間無太大差異，但 20-39 歲的青壯年組比例較高（8.9%），且中等教育程度者不吃早餐的比例也稍高。

九、肥胖症（表 2）

依個案自述身高和體重所計算的 BMI，有 3.8%的人其 BMI 值大於或等於 30，這些肥

胖症者在青年組和壯年組分別佔 4.0%和 4.5%。教育程度越低者，肥胖症者越多；男性也略多於女性有肥胖症者，分別是 4.2%和 3.4%。

十、體重控制(表 1)

在 BMI 值大於或等於 30 的個案中，目前並沒有在設法控制減輕體重者，占達 72.5%，這個比例男女間無差異，但年齡越大或教育程度越低的肥胖症者，現在沒設法在控制以減輕體重的極明顯越多。

十一、潔牙之行為(圖 2 及表 3)

雖然幾乎每位十二歲以上的民眾平時都有刷牙習慣，但都是在早上起床後刷牙，達九成五，睡覺前有刷牙習慣的也有四分之三(73.1%)，但老年人及教育程度越低的人，睡前刷牙的比例明顯越低(表 3)。可是值得注意的是飯後刷牙的比例甚低，均不到一成，每天使用牙線、漱口水習慣者也很少，過去半年內，有給牙醫洗過牙的比例亦不高(16%)，不過值得一提的是教育程度越高的人，有每天使用牙線習慣及每半年洗牙的比例均越高。

十二、注意食品包裝標示之行為

近八成十二歲以上的民眾在購買包裝食品時都會注意（包括經常會注意和有時候會注意）食品包裝上標示的製造日期、保存期限或有效日期。但超過半數(54.3%)65 歲以上的老年人很少或不曾去注意食品包裝的標示。會注意食品包裝標示者的比例極明顯隨教育程度的增加而提高。女性亦較男性會去注意食品包裝的標示，每次或經常會注意的比例分別是 84.8 %和 75.5%。

討 論

自本（九十一）年九月起實施新修正的交通安全規定，開車或坐在汽車前座時需繫安全帶。調查資料收集期間九十年九月至十二月，無此項新交通安全規定，但仍有近九成五（95%）的受訪者會繫安全帶，隨著交通安全規定的實施，如果警方強力取締未繫安全帶的違規行為時，開車或坐在汽車前座時會繫安全帶的比例將會提高。

騎乘機車依交通安全規定，必須戴安全帽，所以絕大部份的騎乘機車者都會戴安全帽，惟，仍有 3.7 %騎乘機車者偶爾或從來都不戴安全帽。女性不戴安全帽的比例稍比男性多一點，是否跟女性的愛美保持髮型有關，尚待進一步研討。

吸菸的行為與飲酒和嚼檳榔的行為一樣，同稱為物質使用（substance use）行為，是危害健康的行為，也是不良的嗜好。本研究發現每天抽菸的人占五分之一強，青少年組每天抽菸的人占 6%，這些吸菸的青少年是我門要努力及早去教育戒菸的目標。所幸，菸害防制法的實施，對青少年買菸、抽菸有所限制，但仍須持續認真執行此項法律，以維護青少年健康。

喝酒也是危害健康的行為，『敬酒文化』一直是國人社交場所的一種風尚，以致於在常喝醉酒的人口中，以青壯及成人組的比例較其他組為高。而酒後駕車經常導致車禍或撞傷他人。建議以更嚴格的法律規定來限制飲酒的人開車，而警方加強取締酒後駕車亦是減少傷害的發生。

嚼檳榔的人口根據本調查並不如一般所估計的人口多，以兩千三百萬人來算，每天嚼檳榔的人口在八十五萬人左右。偶爾嚼檳榔和每天嚼檳榔的青少年，占青少年人口的1.55%。許多研究證實嚼檳榔會導致口腔癌，因此為促進健康應遠離檳榔，拒絕檳榔，但是種植檳榔在台灣有極大的經濟利益，『檳榔西施』也是台灣特有的促銷檳榔的方式。如何降低嚼檳榔的人口比例，不僅是衛生機構的課題，更須其他政府機構共同來努力才能達成目標。

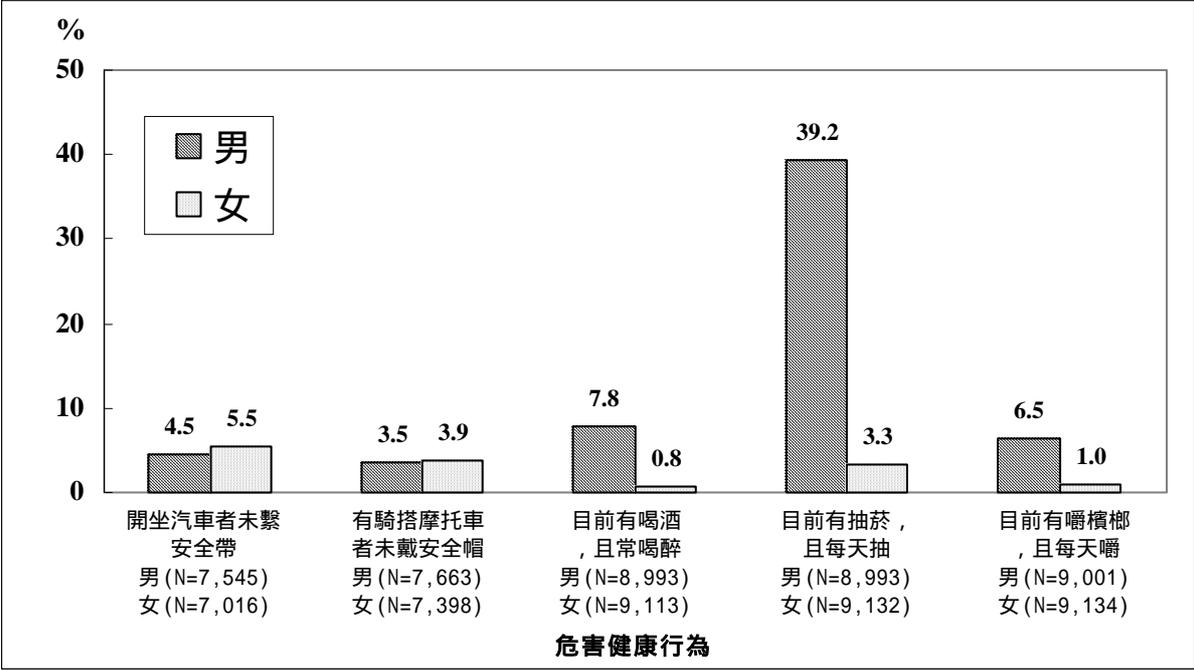
運動是維持身體健康的重要因素。世界衛生組織所做影響壽命原因的百分比統計：個人因素 60%、遺傳 15%、社會動亂 10%、醫療 8%、氣候 7%。換句話說，個人疏忽是導致身體不健康的主因。常運動可延緩動脈硬化，而壯年期以後，體內鈣質的補充除靠飲食攝取外，也需輔以運動。運動與教育程度有關，教育程度越高，運動比例越高。大專以上程度有運動的人占 64.45%，沒有運動的人占 35.55%，而不識字者的運動與沒有運動的比例分別為 40.14%和 59.86%。對低教育程度者，需加強鼓勵他們多做運動以促進身體健康。更值得注意的是青少年及就業年齡人口每天坐著不太動的時間長，學校及職場運動須特別加強推廣。

對於食品包裝的標示，需著重在老年人口當中，不到一半(45%)的人會去注意食品包裝的標示。教育程度高的人極明顯較會注意食品包裝的標示。教育低教育程度者使有能力去看懂食品包裝之標示是提升食品衛生確保健康之途，因為八成沒受教育及多於三分之一小學程度者，很少或從不注意食品包裝的標示。

雖然幾乎每人每天都會刷牙，但飯後刷牙的人仍不多，使用牙線、漱口藥水及每半年去給牙醫洗牙的比例也不高，亦值得加強宣導推廣。

肥胖者有在控制以減輕體重的仍僅四分之一，故對這些對象，減重計畫的推廣更須特別加強。

圖 1, 台灣地區 12 歲以上男、女性國民，個人有各種危害健康行為的百分比



註：括弧內的數字係圖上百分比的基數，未繫安全帶之百分比基數僅包括曾開或坐汽車者，而未戴安全帽之百分比基數則僅包括曾騎或搭過摩托車者，其餘三項之百分比基數均不包括不詳者在內。

圖 2, 台灣地區 12 歲以上男、女性國民, 有各種潔牙行為的百分比

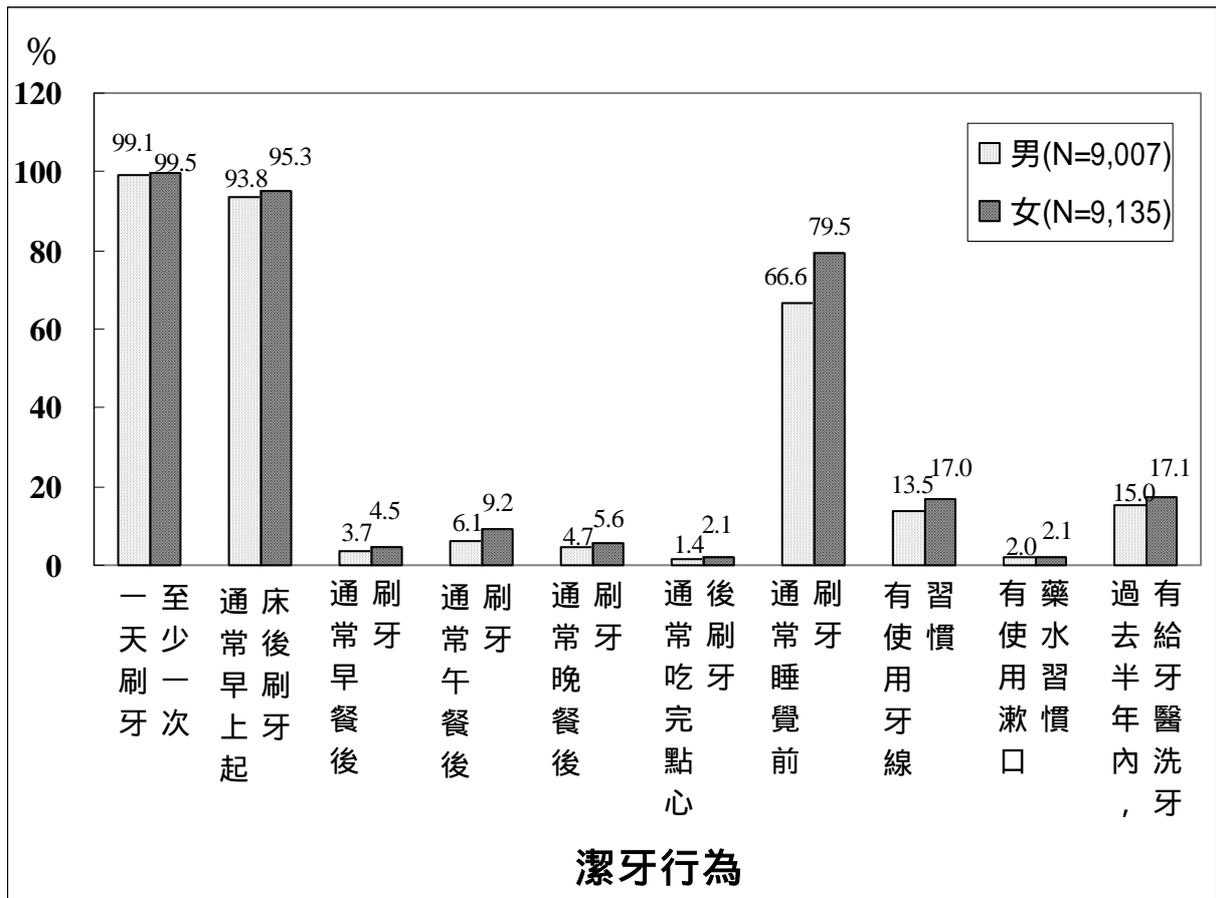
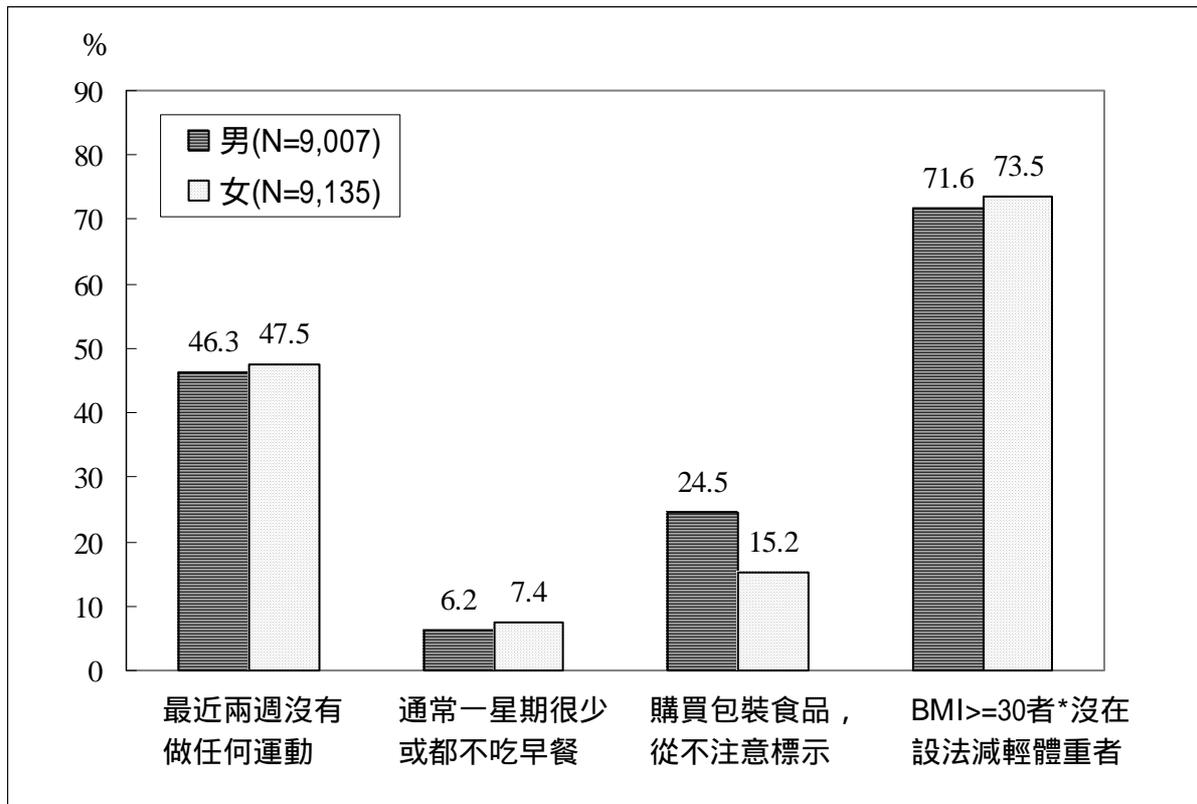


圖 3, 台灣地區 12 歲以上男、女性國民, 最近兩週沒有做任何運動、通常一星期很少或都不吃早餐及購買包裝食品, 從不注意標示的百分比



*百分比基數為 BMI≥30 者, 男性為 349 人, 女性為 279 人

表 1，台灣地區12歲以上國民個人各種交通安全行為及控制體重情形之百分比，按年齡及教育程度分

交通安全行為/控制體重	全 部 個 案	年 齡				教 育 程 度				
		12-19	20-39	40-64	65+	無	小學	初中	高中(職)	大專以上
1. <u>交通安全</u> *										
每次開車或坐前座時， 都沒有繫安全帶之% ¹⁾	5.0 (14,561)	10.3 (1,848)	2.9 (6,331)	3.7 (5,253)	13.7 (1,129)	16.9 (587)	6.5 (2,464)	5.7 (2,718)	4.0 (4,910)	2.9 (3,873)
每次騎乘或搭摩托車時， 都沒有戴安全帽之% ²⁾	3.7 (15,061)	6.2 (2,353)	2.0 (6,470)	3.0 (5,215)	11.8 (1,023)	12.1 (701)	4.8 (2,699)	5.0 (2,950)	2.6 (5,091)	1.6 (3,611)
2. <u>BMI≥30者，現在沒在設法控制 以減輕體重之%</u>	72.5 (628)	58.5 (53)	68.2 (270)	77.0 (257)	87.5 (48)	92.7 (41)	80.0 (135)	76.2 (130)	65.5 (206)	64.0 (114)

註：*沒有繫安全帶之百分比基數，不包括那些很少開車或坐前座，或從沒坐過車者；沒戴安全帽之百分比基數，則不包括那些很少騎乘機車或從不搭乘機車者，括弧內的數字係百分比基數

1)包括偶爾會繫及從來不繫安全帶者

2)包括偶爾會戴及從來不戴安全帽者

表 2，台灣地區12歲以上國民個人有危害健康行為之百分比，按年齡及教育程度分

個人健康行為	全 部 個 案 (N=18,142)	年 齡				教 育 程 度				
		12-19 (N=2,717)	20-39 (N=7,035)	40-64 (N=6,323)	65+ (N=2,067)	無 (N=1,269)	小學 (N=3,395)	初中 (N=3,413)	高中(職) (N=5,748)	大專以上 (N=4,304)
1. <u>目前有喝酒，且常喝醉之%</u> ¹⁾	4.3	1.1	5.5	5.3	1.4	1.0	4.0	6.0	4.8	3.6
2. <u>目前有每天抽煙之%</u>	21.1	6.0	25.4	23.9	18.3	10.5	23.4	26.9	24.1	14.0
3. <u>目前有每天嚼食檳榔之%</u>	3.7	0.6	4.2	5.0	2.3	2.6	6.6	6.6	3.1	0.3
4. <u>過去兩個禮拜沒有做任何運動之%</u>	46.9	24.5	53.9	50.0	43.1	59.9	55.1	47.4	47.4	35.6
5. <u>通常一個星期裡都不吃早餐之%</u> ²⁾	6.8	4.9	8.9	6.8	2.3	3.9	5.5	8.4	7.4	6.0
6. <u>平均每天坐著(不太動)的時間(小時)</u>	6.1	9.1	6.1	5.1	5.5	5.1	4.8	6.3	6.3	7.1
7. <u>購買包裝食品時，很少或從不注意標示之%</u> ³⁾	19.7	20.2	10.9	22.0	54.3	80.5	35.8	20.1	13.0	6.7
8. <u>身高體重</u>										
BMI值 \geq 30的比例(%)	3.8	2.1	4.0	4.5	3.3	6.2	4.8	4.1	3.7	2.7
平均BMI值	22.8	20.5	22.5	24.0	23.4	24.0	24.0	22.4	22.5	22.4

註：1)包括喝到半醉及爛醉者

2)包括不吃早餐或一週僅一天或一天以下有吃早餐者

3)指標示的製造日期、保存期限或有效日期

表 3 ， 台灣地區12歲以上國民個人有各種潔牙行為之百分比，按年齡及教育程度分

各種潔牙行為	全 部 個 案 (N=18,140)	年 齡				教 育 程 度				
		12-19 (N=2,717)	20-39 (N=7,034)	40-64 (N=6,322)	65+ (N=2,067)	無 (N=1,269)	小學 (N=3,395)	初中 (N=3,413)	高中(職) (N=5,748)	大專以上 (N=4,304)
平時都有刷牙的習慣之%	99.3	99.4	99.8	99.6	96.4	96.1	98.8	99.5	99.6	99.9
平均一天刷牙的次數	1.9	1.8	1.9	1.9	1.9	1.7	1.8	1.8	1.9	2.0
<u>通常什麼時候刷牙(%)</u>										
早上起床後	94.6	94.6	95.6	94.9	89.7	92.8	95.0	95.0	95.5	93.1
早餐後	4.1	1.4	2.5	4.6	11.9	7.3	4.7	2.5	2.5	6.2
午餐後	7.7	4.2	6.8	7.7	15.7	10.5	6.7	5.0	6.6	11.3
晚餐後	5.2	2.8	3.6	5.3	13.6	8.4	6.0	3.8	4.0	6.4
每次吃完點心後	1.7	0.8	1.0	1.8	5.3	3.5	2.1	1.4	1.2	1.9
睡覺前	73.2	74.0	80.5	70.9	53.1	47.5	61.7	70.2	79.0	83.9
每天都使用牙線的習慣	15.3	8.2	20.8	14.8	6.3	3.2	7.6	11.2	17.4	24.9
每天都使用漱口藥水的習慣	2.1	1.0	2.5	2.1	2.1	1.6	1.2	1.9	2.2	2.9
過去半年內，有給牙醫洗過牙	16.1	12.7	19.1	16.3	9.5	6.4	10.1	11.9	16.3	26.6