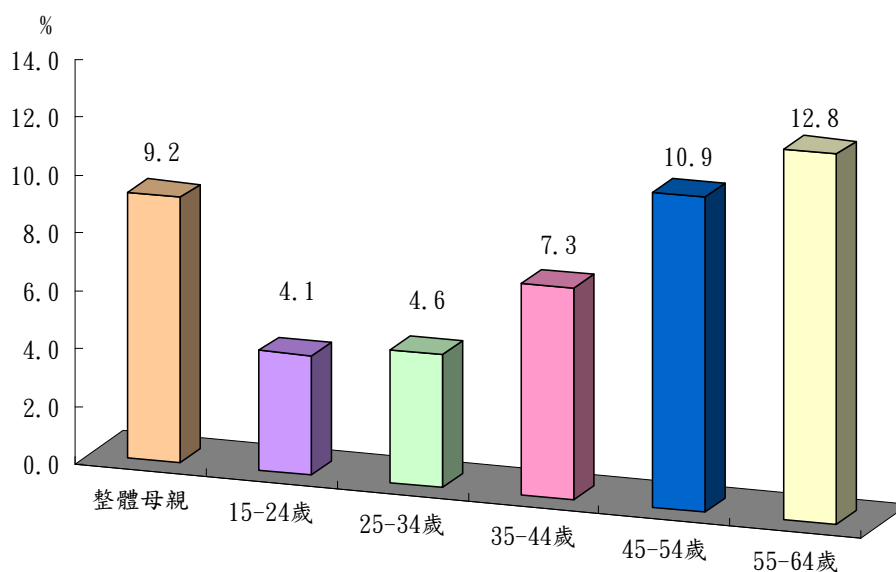


附件

圖1、15歲以上媽媽規律運動人口比率



資料來源:98 年度「國民健康訪問調查」

國民健康局 2009 年國民健康訪問調查，利用面訪問卷收集民眾健康相關資料，完訪個案共計 25,636 人，整體完訪率為 84.0%，活產經驗女性有效樣本數為 5,975

媽媽每週至少運動 3 次、每次 30 分鐘、運動強度會喘會流汗的規律運動比率

媽媽的定義：有活產經驗的女性，本資料有活產經驗女性之最小年齡為 15 歲

運動定義：每週運動 3 次以上，每次 30 分鐘以上且有「呼吸輕微加快」、「有喘氣現象」或「上氣不接下氣」者
問卷題目：

E10. 過去兩個禮拜，您有沒有做過任何運動呢？(如：跑步、打拳、或跳舞…等等)

E10c.過去兩個禮拜，您每次運動平均花多少時間？

E10d.您從事運動時，是否會感到呼吸急促？