

新聞稿附件（附表、圖）

表 1、15 歲以上國人罹患骨質疏鬆症比率

年齡層	男	女	全體
15-29 歲	0.3%	1.0%	0.7%
30-49 歲	3.0%	4.3%	3.7%
50-64 歲	8.9%	20.2%	14.6%
65-74 歲	10.5%	33.3%	22.6%
75 歲以上	14.3%	33.5%	23.8%
總計	4.6%	10.5%	7.6%

1. 資料來源：98 年國民健康訪問暨藥物濫用調查
2. 百分比經加權處理，具全國代表性
3. 骨質疏鬆定義：有做過骨密度檢查者，以最近一次檢查結果為主；
沒有做過骨密度檢查者，以自述且經醫師診斷有骨質疏鬆者才算

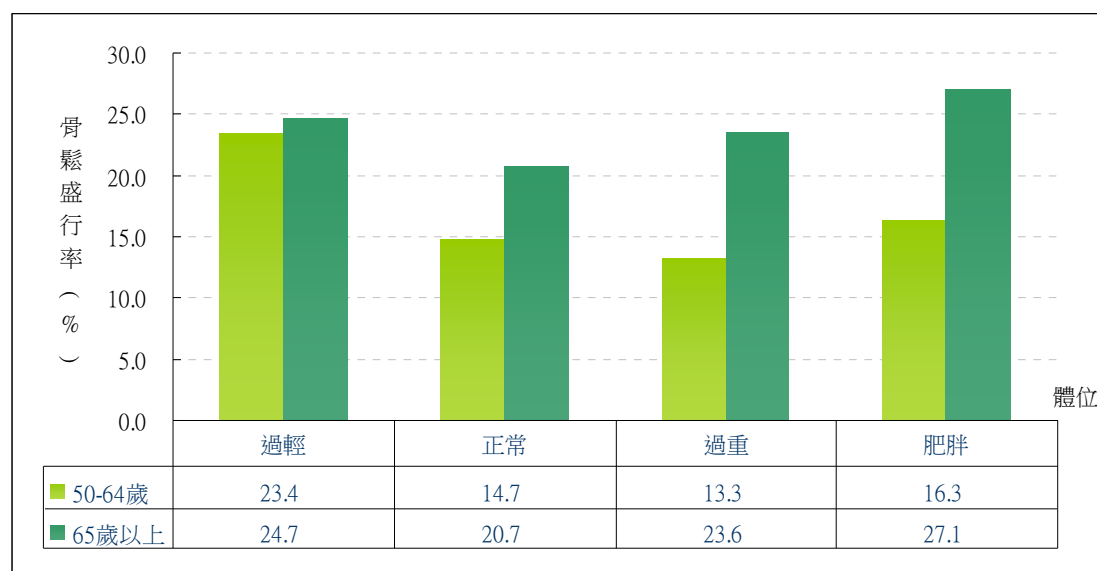
表 2、骨質疏鬆症與跌倒分析

平均跌倒次數(次)

年齡層	骨質疏鬆症	沒有骨質疏鬆症
50-64 歲	2.5	1.4
65-75 歲	2.0	1.7
75 歲以上	2.4	1.9

1. 資料來源：98 年國民健康訪問暨藥物濫用調查
2. 百分比經加權處理，具全國代表性
3. 骨質疏鬆定義：有做過骨密度檢查者，以最近一次檢查結果為主；
沒有做過骨密度檢查者，以自述且經醫師診斷有骨質疏鬆者才算
4. 50-64 歲跌倒經驗：係指過去一年裡因跌倒受傷而接受治療處理；65 歲以上跌倒經驗：
係指過去一年摔倒或滑倒，不論受傷與否皆納入。

表 3、不同體位之骨質疏鬆症罹患情形



1. 資料來源：98 年國民健康訪問暨藥物濫用調查
2. 百分比經加權處理，具全國代表性
3. 體位判定標準係依據衛生署公布之標準
(過輕：BMI < 18.5, 正常：18.5 ≤ BMI < 24, 過重：24 ≤ BMI < 27, 肥胖：BMI ≥ 27)
4. 骨質疏鬆定義：有做過骨密度檢查者，以最近一次檢查結果為主；
沒有做過骨密度檢查者，以自述且經醫師診斷有骨質疏鬆者才算

附件 1：高鈣食物建議表

含鈣食物一覽表				
50-100 毫克鈣/100 公克食物				
優酪乳	蓮子	核桃	花生	綜合穀類粉
白芝麻	杏仁粉	芒果乾	高麗菜	龍眼乾
紅棗	黑棗	芥菜	韭菜	青蔥
青蒜	油菜花	芹菜	甘藷菜	空心菜
青江菜	香菜	菠菜	紅蟳	海鰻
白帶魚	草魚	文蚬	風螺	干貝
白海蔘	水煮蛋	鐵蛋		
101-200 毫克鈣/100 公克食物				
開心果	綠豆芽	小白菜	紅莧菜	九層塔
川七	油菜	皇冠菜	紅鳳菜	莧菜
黃秋葵	薄荷	黑豆	臭豆腐	傳統豆腐
牛奶	魚鬆	文蛤	綠豆	小卷(鹹)
蝦仁				
201-300 毫克鈣/100 公克食物				

芥藍菜	黑甜菜	山芹菜	金錢魚	凍豆腐
五香豆干	三角油豆腐	豆皮	小方豆干	吻仔魚
>300 毫克鈣/100 公克食物				
麥片	養生麥粉	山粉圓	旗魚鬆	黑芝麻
奶粉	乳酪	蝦米	紫菜(乾)	蝦皮
小魚干	香椿	髮菜海帶(昆布)		