

附件 1

學齡前兒童近視盛行率 單位:百分比

年別 年級	99 年
	近視 $\geq$ 50 度
幼兒園中班	4.6
幼兒園大班	7.1

資料來源：99 年學齡前兒童近視及其他視力現況及其相關因素探討

國小學童近視盛行率 單位:百分比

年別 年級	99 年
	近視 $\geq$ 50 度
國小一年級	17.9
國小六年級	62

資料來源：台灣地區 6-18 歲屈光狀況之流行病學調查

## 附件2

國小、國中生及高中生之體位現況

單位：(%)

		全體	男	女
國小	BMI過重及肥胖	28.6	31.7	25.1
	BMI正常	62.0	57.7	67.0
	BMI過輕	9.4	10.6	7.9
國中	BMI過重及肥胖	27.9	32.5	22.9
	BMI正常	68.5	63.9	73.6
	BMI過輕	3.6	3.6	3.5

備註：

1. 資料來源：2010(國中)、2011(高中)、2012(國小)國民營養變遷狀況調查。
2. BMI 標準係依據 2013 衛生署兒童及青少年體位標準過重以上。
3. 兒童及青少年過重及肥胖定義如附件3

## 附件3：

衛生福利部「兒童及青少年過重及肥胖定義」

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
2	15.2 ~ 17.7	17.7	19.0	14.9 ~ 17.3	17.3	18.3
3	14.8 ~ 17.7	17.7	19.1	14.5 ~ 17.2	17.2	18.5
4	14.4 ~ 17.7	17.7	19.3	14.2 ~ 17.1	17.1	18.6
5	14.0 ~ 17.7	17.7	19.4	13.9 ~ 17.1	17.1	18.9
6	13.9 ~ 17.9	17.9	19.7	13.6 ~ 17.2	17.2	19.1
7	14.7 ~ 18.6	18.6	21.2	14.4 ~ 18.0	18.0	20.3
8	15.0 ~ 19.3	19.3	22.0	14.6 ~ 18.8	18.8	21.0
9	15.2 ~ 19.7	19.7	22.5	14.9 ~ 19.3	19.3	21.6
10	15.4 ~ 20.3	20.3	22.9	15.2 ~ 20.1	20.1	22.3
11	15.8 ~ 21.0	21.0	23.5	15.8 ~ 20.9	20.9	23.1
12	16.4 ~ 21.5	21.5	24.2	16.4 ~ 21.6	21.6	23.9
13	17.0 ~ 22.2	22.2	24.8	17.0 ~ 22.2	22.2	24.6
14	17.6 ~ 22.7	22.7	25.2	17.6 ~ 22.7	22.7	25.1
15	18.2 ~ 23.1	23.1	25.5	18.0 ~ 22.7	22.7	25.3
16	18.6 ~ 23.4	23.4	25.6	18.2 ~ 22.7	22.7	25.3
17	19.0 ~ 23.6	23.6	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3

小辭典：BMI 值以體重÷身高（公尺）<sup>2</sup>

附件 4

2009 年國民健康訪問調查 近視及其相關危險因子分析

變項名稱		無近視		有近視		OR(95% C. I)	P-value
		人數	百分比/平均數	人數	百分比/平均數		
性別	女	935	66.4	467	33.6	Ref.	-
	男	988	67.2	436	32.8	1.02(0.847-1.228)	0.8359
年齡	3-6 歲	954	89.9	104	10.1	Ref.	-
	7-11 歲	969	51.9	799	48.1	6.476(5.093-8.235)	<.0001
居住地都市化程度	鄉	580	70.3	214	29.8	Ref.	-
	鎮	404	70.9	167	29.1	0.948(0.709-1.266)	0.7158
	市	469	67.5	211	32.5	1.085(0.838-1.406)	0.5363
	區	470	60.4	311	39.6	1.365(1.057-1.764)	0.0173
戶外活動情形	幾乎天天都去	499	76.0	153	24.1	Ref.	-
	一週 3~5 次	279	70.9	110	29.1	1.149(0.813-1.623)	0.432
	一週 1~2 次	699	63.8	399	36.2	1.599(1.223-2.091)	0.0006
	一個月少於 4 次	446	62.9	241	37.1	1.512(1.132-2.020)	0.0051
非假日-看電視及打電腦、上網或打電動	平均分鐘數	1923	137.7	903	107.8	0.995(0.994-0.997)	<.0001
假日-看電視及打電腦、上網或打電動	平均分鐘數	1923	255.8	903	291.9	1.002(1.001-1.002)	<.0001
非假日-補習	平均分鐘數	1923	152.5	903	303.9	1(1-1.001)	0.0023
假日-補習	平均分鐘數	1923	18.9	903	46.3	1.001(1-1.003)	0.0232

資料來源:2009 年國民健康訪問調查(3-11 歲)、百分比皆經加權處理具全國代表性、2009NHIS 居住地都市化程度依五都合併前區分、檢定方法:邏輯斯迴歸分析、近視定義:經醫師告知有近視、非假日時數:週一至週五之平均每日時數、假日時數:週六及週日之平均每日時數、

備註:問卷題目

1. 在平常非假日時,他平均每天大約花多少小時看電視(包含看錄影帶、VCD、DVD)呢?

2. 假日時,他平均每天大約花多少小時看電視(包含看錄影帶、VCD、DVD)呢?

在平常非假日時,他平均每天大約花多少小時打電腦、上網或打電動呢?

假日時,他平均每天大約花多少小時打電腦、上網或打電動呢?

在平常非假日時,他平均每週大約花多少小時補習(包含課業及靜態的才藝活動,例如書法、美術、鋼琴..等)?

假日時,他平均每週大約花多少小時補習(包含課業及靜態的才藝活動,例如書法、美術、鋼琴..等)?

## 護眼小撇步

為避免孩子戶外活動過少以及黏螢幕時間過長，影響孩童的視力，甚而加深近視度數，教育部及衛生福利部共同呼籲：

- 一、 每日戶外活動 2-3 小時以上，親子共同預防近視，除藉機增加親子感情與互動外，亦可達到護眼、舒壓的功效。
- 二、 除了要走到戶外活動外，平時閱讀的距離、時間、連續靜態玩玩具及閱讀姿勢等，都會影響孩童視力。
- 三、 用眼 30 分鐘，記得休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分的距離。
- 四、 讀書環境光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上，執筆、坐姿要正確。
- 五、 均衡飲食，天天五蔬果。
- 六、 每年定期 1-2 次檢查視力。