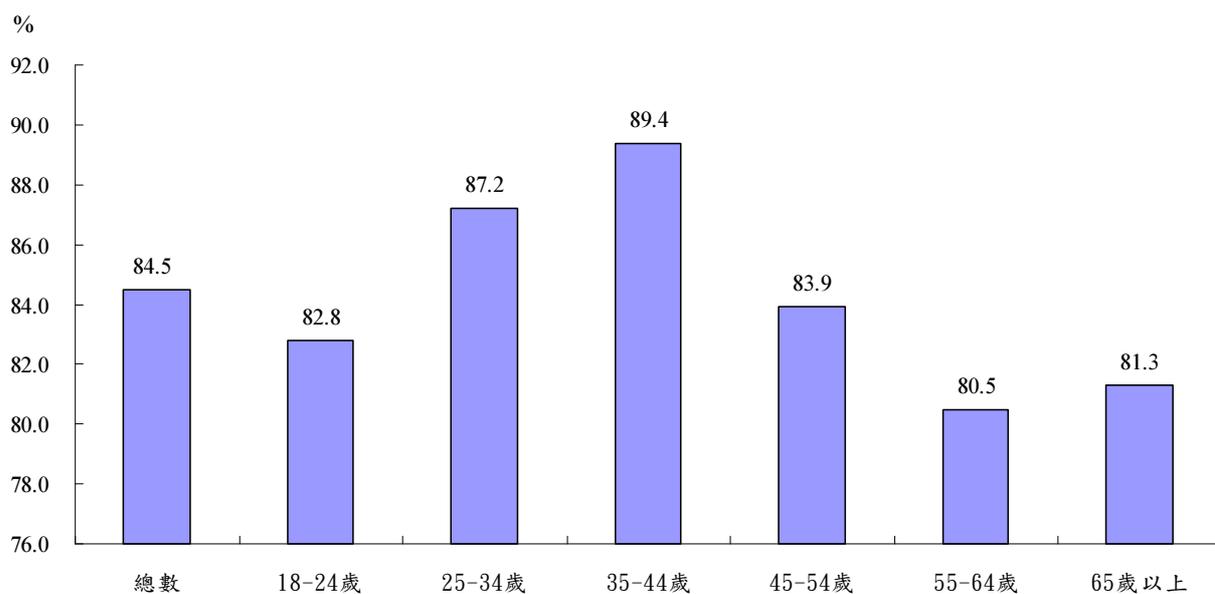


圖1、18歲以上女性未達每週運動建議量百分比



資料來源:2013年「健康危害行為監測調查」。

國民健康署2013年健康危害行為監測調查，利用電訪收集民眾健康相關資料，完訪個案共計24,624人，整體完訪率為66.8%，18歲以上女性有效樣本數為9,266。

問卷題目：

CS4 請問您平均一個星期做幾次運動?」、「CS5 請問您平均每次花多少分鐘運動?」和「CS6 請問您每次運動時會不會流汗?會不會喘?」。上述題若回答「因身體不便無法運動」、「忘記了」、「其他」、「拒答」、「不知道」者皆為遺漏值。

未達每週運動建議量係指每週未達150分鐘中等費力身體活動，每次活動至少持續10分鐘，運動時「會流汗也會喘」。