

表 1、國人不同年齡層罹患骨質疏鬆症比率

年齡層	男性	女性	全體
50~64 歲	8.4%	16.7%	12.6%
65~74 歲	13.2%	29.6%	21.9%
75 歲以上	14.7%	32.7%	24.1%
50 歲以上	10.3%	21.9%	16.3%
65 歲以上	13.9%	31.0%	22.9%

1.資料來源：2013 年國民健康訪問調查

2.百分比經加權處理，具全國代表性

3.骨質疏鬆定義為最近一年內，自述經醫師診斷有骨質疏鬆

表 2、50 歲以上國人有罹患骨質疏鬆症，過去一個月內，有沒有做運動之比率

年齡層	沒有運動	有運動
50~64 歲	36.5%	63.5%
65~74 歲	48.6%	51.4%
75 歲以上	61.4%	38.6%
總計	45.2%	54.8%

1.資料來源：2013 年國民健康訪問調查

2.百分比經加權處理，具全國代表性

3.骨質疏鬆定義為最近一年內，自述經醫師診斷有骨質疏鬆

4.運動指的是在過去一個月內，除了費力性勞動(例如：下田、搬貨、粗工、出海捕魚，或作粗重家務…等)、因為交通或移動需要而走路或騎腳踏車外至少持續 10 分鐘以上的運動(如散步、跑步、打拳、或跳舞…等)。

附件 1：負重運動介紹

1. 負重運動是什麼？

答：身體承載體重，對抗重力的運動。

2. 負重式運動種類：

強度	負重運動種類
低至中強度	走路、快走
高強度	慢跑、跑步、爬樓梯
特殊撞擊運動	舉足跟、登階/踏箱、跳躍、踏步運動、跳繩

整理自骨質疏鬆症臨床治療指引