

新聞稿附件（附表、圖）

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 歲以上國人至少有一部位骨質疏鬆之比率

	男性	女性	全體
50 歲以上	7.3%	13.6%	10.8%

1. 資料來源：2013-2014 年國民營養健康狀況變遷調查。
2. 經雙能量 X 光吸收儀量測。
3. 各部位 T-score 均採用亞洲（Asia）標準計算。
4. 至少有一部位骨質疏鬆係指脊椎(AP spine)及股骨(dual femur)至少有一項之 T-score 等於或低於-2.5。
5. 百分比結果經加權處理。

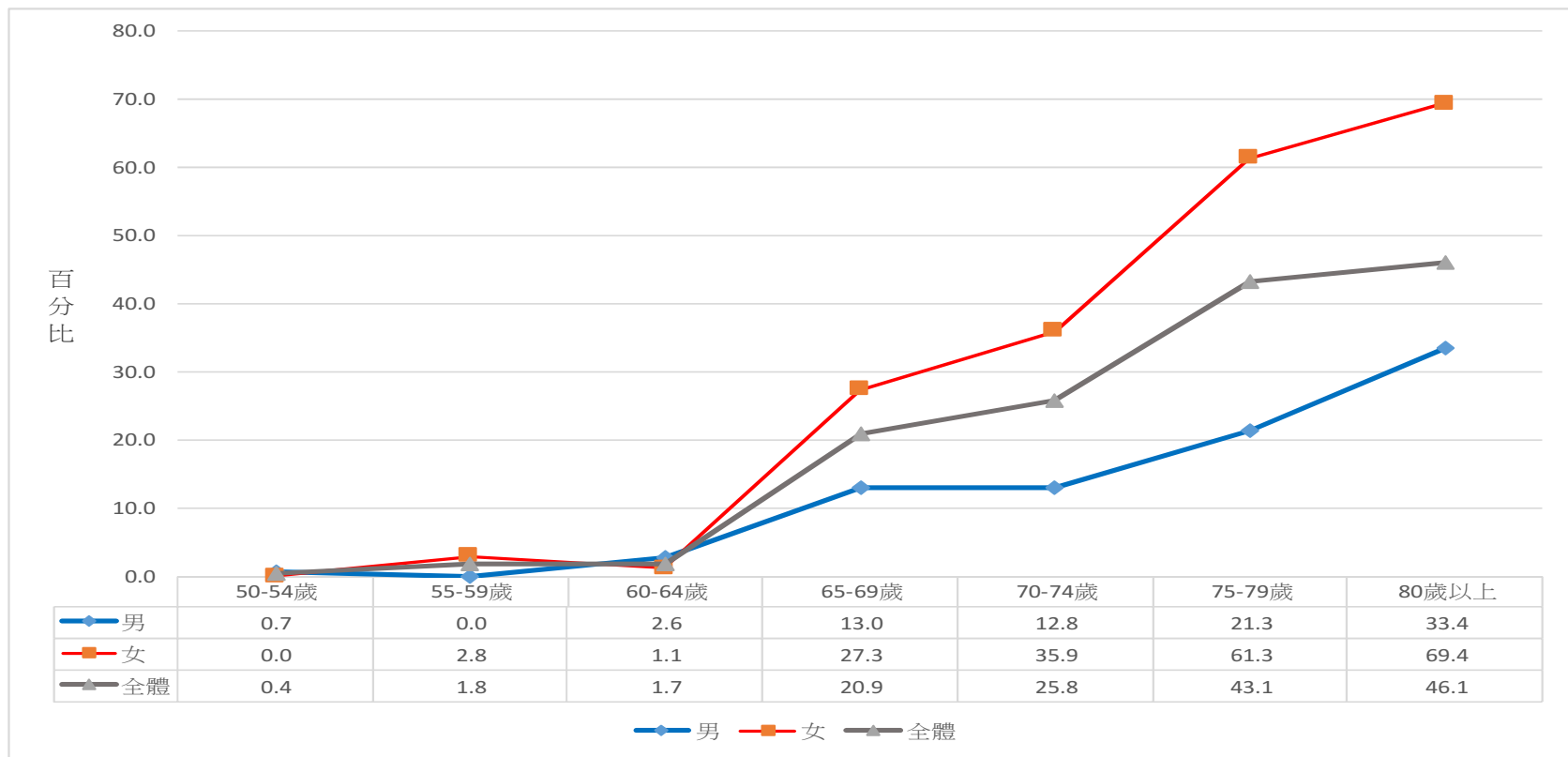


圖 1、50 歲以上國人至少有一部位骨質疏鬆 (T-score 等於或小於-2.5) 之比率

註：

1. 資料來源：2013-2014 年國民營養健康狀況變遷調查。
2. 經雙能量 X 光吸收儀量測。
3. 各部位 T-score 均採用亞洲 (Asia) 標準計算。
4. 至少有一部位骨質疏鬆係指脊椎(AP spine)及股骨(dual femur)至少有一項之 T-score 等於或小於-2.5。
5. 百分比結果經加權處理。

附件 1：荷重運動介紹

1. 荷重運動是什麼？

答：身體承載體重，對抗重力的運動。

2. 荷重式運動種類：

強度	荷重運動種類
低至中強度	走路、快走
高強度	慢跑、跑步、爬樓梯、跳舞、網球
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

附件 2：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	文蜆	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)		

整理自食品營養成份資料庫