

103 年工作人口健康促進暨菸害防制調查結果

一、 職場員工食用蔬菜情形

女性食用達 3 份蔬菜高於男性

受訪職場員工最近一星期每天有吃到 3 份蔬菜僅有 33.9%，超過五成受訪職場員工每天未食用達 3 份蔬菜。男性食用蔬菜量達 3 份以上有 31.5%；女性為 36.1%。

表 1 職場員工最近一星期每日食用蔬菜情形

	單位：人、%					
	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
都沒有	4	0.1	6	0.2	10	0.2
3 份以下	1650	58.9	1799	55.8	3449	57.2
3 份及以上	882	31.5	1162	36.1	2044	33.9
有吃，但算不出來	267	9.5	256	7.9	523	8.7
總計	2803	100	3223	100	6026	100

二、 職場員工吃水果情形

女性食用達 2 份水果高於男性

受訪職場員工最近一星期每天有吃到 2 份水果僅有 30.2%，超過六成以上之受訪員工每天食用水果未達 2 份以上。男性食用之水果份量達 2 份有 26.2%；女性有 33.7%。

表 2 職場員工最近一星期每日食用水果情形

	單位：人、%					
	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
都沒有	86	3.1	74	2.3	160	2.7
2 份以下	1758	62.7	1864	57.8	3622	60.1
2 份及以上	733	26.2	1087	33.7	1820	30.2
有吃，但算不出來	226	8.1	198	6.1	424	7.0
總計	2803	100	3223	100	6026	100

三、 職場員工三餐外食情形

男性一週三餐外食 5 天以上高於女性

受訪職場員工最近一個星期早餐都沒有吃外食有 26.4%，但有 57.2% 的受訪職場員工一週早餐外食 5 天以上，平均一週有 4.28 天早餐外食，且男性之早餐外食天數高於女性。

受訪職場員工最近一個星期午餐都沒有吃外食僅有 23.8%，但有 62.9% 的受訪員工一週午餐外食 5 天以上，平均一週有 4.37 天午餐外食，且男性之午餐外食天數高於女性。

受訪職場員工最近一個星期晚餐都沒有吃外食有 51.5%，僅有 26.9% 的受訪員工一週晚餐外食 5 天以上，平均一週有 2.35 天晚餐外食，且男性之晚餐外食天數高於女性。

表 3 職場員工最近一個星期三餐外食情形

單位：%									
	早餐			午餐			晚餐		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計
都沒有	26.3	26.6	26.4	21.5	25.9	23.8	52.0	51.0	51.5
1-2 天	7.1	8.0	7.6	4.2	5.4	4.8	7.4	9.8	8.7
3-4 天	7.5	9.2	8.4	7.0	8.7	7.9	11.2	13.0	12.2
5 天以上	58.8	55.8	57.2	66.5	59.7	62.9	28.6	25.5	26.9
忘了	0.3	0.3	0.3	0.8	0.3	0.5	0.7	0.7	0.7
平均外食 天數	4.28			4.37			2.35		

四、 職場員工之運動情形

女性運動量不足之比例高於男性

根據調查顯示，最近一個月內都沒有做過運動的受訪員工有 18.7%，男性 14.6%，女性 22.3%；平均每週運動未達 150 分鐘有 35.2%，男性 32.8%，女性 37.3%。

表4 最近一個月職場員工做運動的情形

	單位：人、％					
	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
都沒有運動	406	14.6	713	22.3	1119	18.7
平均每週運動未達 150 分鐘	912	32.8	1192	37.3	2104	35.2
平均每週運動達到 150 分鐘	1461	52.6	1293	40.4	2754	46.1
總計	2779	100	3198	100	5977	100

五、 職場員工之體位分佈

男性過重及肥胖率高於女性

受訪員工中，有5.9%屬體重過輕；有56.0%在正常範圍內；有23.6%有過重的情形；有14.4%達肥胖程度。分性別來看，受訪女性員工之BMI值在正常範圍佔最多，達66.9%；過重或肥胖佔23.6%。而受訪男性員工中，BMI值過重或肥胖程度達54.2%，其中輕度肥胖佔14.8%。

表5職場員工之體位分佈

	單位：人、％					
	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
體重過輕 (BMI<18.5)	51	1.9	291	9.6	342	5.9
正常範圍 (18.5≤BMI<24)	1192	43.9	2036	66.9	3228	56.0
過重 (24≤BMI<27)	877	32.3	484	15.9	1361	23.6
肥胖(27≤BMI)	595	21.9	234	7.7	829	14.4
輕度肥胖(27≤BMI<30)	402	14.8	169	5.6	571	9.9
中度肥胖(30≤BMI<35)	160	5.9	59	1.9	219	3.8
重度肥胖(35≤BMI)	33	1.2	6	0.2	39	0.7
總計	2715	100	3045	100	5760	100