

104 年青少年健康行為調查結果

一、高中職學生體位分布—男性學生過重或肥胖情形多於女性學生

依據全國代表性樣本學生自填問卷施測結果，受測高中職學生依自述身高、體重換算為 BMI，再依不同體位之 BMI 切點判定結果，高中職學生有 11.4% 屬體重過輕，有 63.8% 在正常範圍內，12.4% 有過重的情形，12.4% 達肥胖程度（兩者合計共 24.8% 屬體重過重或肥胖）。以性別來看，女性學生之 BMI 值分布在正常範圍者占最多，達 68.1%；過重或肥胖占 20.6%。而男性學生中，BMI 值在正常範圍占 59.7%，過重或肥胖占 28.7%，較女性來得高。

表 1：高中職學生 BMI 的分布

	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
過輕	303	11.6	282	11.3	585	11.4
正常	1,536	59.7	1,647	68.1	3,183	63.8
過重	316	12.3	290	12.5	606	12.4
肥胖	428	16.3	196	8.1	624	12.4
過重或肥胖	744	28.7	486	20.6	1,230	24.8
總計	2,583	100.0	2,415	100.0	4,998	100.0

二、高中職學生吃早餐情形—女性學生有吃早餐情形高於男性學生

受測高中職學生在調查時的過去 30 天中，有 1.5%從來沒有吃早餐，有 4.2%屬很少吃早餐，有 10.6%屬有時吃早餐，有 25.8%屬經常吃早餐，有 57.9%屬總是有吃早餐。以性別來看，受訪女性學生中經常吃早餐與總是有吃早餐比率分別為 26.1%與 60.2%，皆高於男性學生之 25.6%與 55.9%。

表 2：高中職學生過去 30 天內每天吃早餐的情形

	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
從來沒有吃	56	2.1	19	0.7	77	1.5
很少吃	127	4.6	94	3.7	221	4.2
有時吃	329	11.8	237	9.3	567	10.6
經常吃	725	25.6	669	26.1	1,395	25.8
總是有吃	1,589	55.9	1,573	60.2	3,164	57.9
總計	2,826	100.0	2,592	100.0	5,424	100.0

三、高中職學生每天潔牙情形—男性學生每天潔牙少於 1 次或都沒有之情形高於女性學生

受測高中職學生在調查時的過去 30 天內潔牙情形，都沒有潔牙者占 1.0%，每天潔牙少於 1 次者占 3.0%，每天潔牙 1 次者占 25.3%，每天潔牙 2 次者占 61.5%，每天潔牙 3 次者占 7.3%，有 1.9% 屬過去 30 天內每天潔牙 4 次(含)以上。以性別來看，過去 30 天內男性學生中都沒有潔牙的比率為 1.3%，高於女性之 0.5%，男性學生中每天潔牙少於 1 次比率為 4.5%，亦高於女性之 1.5%。

表 3：高中職學生過去 30 天內每天潔牙的情形

	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
都沒有	39	1.3	13	0.5	54	1.0
一天少於 1 次	125	4.5	38	1.5	164	3.0
每天 1 次	886	31.3	487	18.9	1,374	25.3
每天 2 次	1,587	55.8	1,773	67.7	3,364	61.5
每天 3 次	148	5.3	240	9.3	388	7.3
每天 4 次(含)以上	46	1.7	53	2.1	99	1.9

四、高中職學生感到孤單、寂寞的情形—男性學生總是感到孤單、寂寞情形高於女性學生

受測高中職學生在調查時的過去 12 個月內，從未感到孤單、寂寞者占 27.1%，很少感到孤單、寂寞者占 31.8%，有時感到孤單、寂寞者占 31.0%，經常感到孤單、寂寞者占 6.4%，總是感到孤單、寂寞者占 3.7%。以性別來看，過去 12 個月內男性學生中從未感到孤單、寂寞者比率為 31.6%，高於女性之 22.4%，但男性學生中總是感到孤單、寂寞者比率為 4.3%，亦高於女性之 2.9%。

表 4：高中職學生過去 12 個月內感到孤單、寂寞的情形

	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
從未	902	31.6	568	22.4	1,473	27.1
很少	838	29.5	891	34.2	1,730	31.8
有時	789	28.1	896	34.2	1,686	31.0
經常	176	6.5	166	6.3	342	6.4
總是	121	4.3	78	2.9	202	3.7
總計	2,826	100.0	2,599	100.0	5,433	100.0

五、高中職學生身體活動情形－男性學生身體活動高於女性學生

受測高中職學生在調查時的過去 7 天中，身體活動每天加總至少 60 分鐘的情形，皆無（0 天）者占 12.9%，1 天者占 17.4%，2 天者占 21.2%，3 天者占 14.8%，4 天者占 7.5%，5 天者占 8.1%，6 天者占 3.2%；7 天者占 14.8%。以性別來看，男性學生中過去 7 天，每天身體活動加總至少 60 分鐘的天數為 7 天者占 20.1%，高於女性之 9.1%，整體而言，男性學生身體活動情形明顯高於女性學生。

表 5：高中職學生過去 7 天身體活動加總至少 60 分鐘的天數分布

	男		女		合計	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
0 天	315	11.3	367	14.7	683	12.9
1 天	429	15.2	530	19.9	960	17.4
2 天	505	17.3	661	25.5	1,168	21.2
3 天	431	15.0	382	14.5	815	14.8
4 天	249	8.6	168	6.4	418	7.5
5 天	261	9.1	187	7.1	448	8.1
6 天	93	3.4	70	3.0	163	3.2
7 天	547	20.1	231	9.1	779	14.8
總計	2,830	100.0	2,596	100.0	5,434	100.0