

衛生福利部食品藥物管理署及國民健康署 115 年度單位預算評估報告

八、有效防治癌症除加強篩檢，亦涉及健康生活型態養成，惟近年國人過重及肥胖比率有增加趨勢，不健康飲食及健康檢查重視程度亦待改善，宜加強相關健康促進工作，以有效預防癌症

國健署 115 年度預算案「國民健康業務-成人及中老年保健」計畫編列 26 億 298 萬元，包括心腦血管疾病、高血壓、糖尿病防治之規劃及推動等，另國健署將「培養健康生活型態，營造健康場域，推動營養及健康飲食與身體活動」列為 115 年度施政目標重點¹。經查：

(一)近年國健署持續以體重管理、健康食物攝取及促進身體活動等策略推動肥胖防治，惟國人過重及肥胖比率有增加趨勢，相較亞洲鄰近國家亦偏高，宜強化宣導維持健康體態之重要性

查國健署肥胖防治專區網頁²引述世界衛生組織(WHO)指出，吸菸、飲酒過量、飲食不健康及身體活動不足等不健康生活習慣是癌症、糖尿病、心血管疾病等非傳染性疾病主要危險因子。該網頁進一步指出國人過重及肥胖盛行率上升主要原因包括身體活動量不足、食物精緻化與不健康食物過多，以及身體活動量不足等因素。近年國健署持續以體重管理、健康食物攝取及促進身體活動等策略推動肥胖防治³。

依據國健署統計資料顯示，成人過重及肥胖比率近年逐漸增加(詳表 1)，從 2013 至 2016 年之 45.4%持續上升，2017 至

¹參閱國健署 115 年度預算案書，第 6 頁。

²網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1757>，最後查閱日：114 年 10 月 8 日。

³參閱國健署網站肥胖防治策略之說明(網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1683>，最後查閱日：114 年 10 月 8 日。

2020 年達 50.3%，已超過一半成年人為過重及肥胖，2018 至 2022 年再上升為 50.8%，其中 65 歲以上過重及肥胖比率更將近六成(詳表 2)。相較亞洲鄰近國家韓國、新加坡等國均在 42%以下(詳表 3)，日本更僅略多於四分之一人口為過重及肥胖，國人過重及肥胖情形尚有改善空間；允宜積極宣導肥胖防治，以協助國人維持健康體態。

表 1 近年我國 18 歲以上人口過重及肥胖情形表-依年度別分 單位：%

年度別 比率	2013 至 2016	2014 至 2017	2015 至 2018	2016 至 2019	2017 至 2020	2018 至 2022
過重及肥胖率	45.4	47.1	47.1	47.9	50.3	50.8

說明：1. 國民營養健康調查 2021 年因受 COVID-19 疫情影響，調查中斷，相關資料需合併 2021 及 2022 年分析，故以 2018 至 2022 年為一期。
2. 過重係指身體質量指數[BMI，體重(公斤)除以身高(公尺)之平方]為 $24 \leq \text{BMI} < 27$ ，肥胖係指 $\text{BMI} \geq 27$ 。
3. 2019 至 2023 年分析數據預計於 114 年 12 月提供。

資料來源：整理自國健署提供資料。

表 2 近年我國 18 歲以上人口過重及肥胖情形表-依年齡別分 單位：%

年齡別 年度	18 歲 以上	18 至 24 歲	25 至 34 歲	35 至 44 歲	45 至 54 歲	55 至 64 歲	65 歲 以上
2017 至 2020 年	50.3	34.8	44.5	52.2	52.2	52.3	58.3
2018 至 2022 年	50.8	35.2	44.7	52.8	53.0	50.8	59.3

資料來源：整理自國健署提供資料。

表 3 亞洲鄰近國家 18 歲以上人口過重及肥胖情形表 單位：%

年度 國家	2020	2021	2022
印尼	36.2	37.6	38.9
日本	25.6	25.8	26.1
韓國	36.1	36.6	37.2
馬來西亞	53.5	54.5	55.4
菲律賓	32.9	33.7	34.6
新加坡	40.5	41.3	42.0
泰國	43.8	44.7	45.6

說明：按 WHO 之定義過重及肥胖係指 $\text{BMI} \geq 25$ 。

資料來源：WHO 各國 18 歲以上成人 BMI 資料庫(網址：

[https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-overweight-among-adults-bmi-greaterequal-25-\(crude-estimate\)-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-overweight-among-adults-bmi-greaterequal-25-(crude-estimate)-(-))，最後查閱日：114 年 10 月 8 日)。

(二)國人蔬果攝取量達國健署建議標準之比率仍偏低，又近年國人接受健康檢查及知悉政府提供成人預防保健服務之比率均下降，宜加強相關健康促進工作，俾協助民眾有效預防癌症

前述國人過重及肥胖趨勢恐與不健康飲食習慣相關，據統計，2018 至 2022 年 19 歲以上國人每日蔬菜攝取量達 3 份之比率為 21.8%、每日水果攝取量達 2 份⁴之比率則為 11.5%，其中 19 至 30 歲族群每日蔬菜攝取量達 3 份、水果攝取量達 2 份之比率更僅有 4.4%、1.8%，而 2018 至 2022 年水果攝取數據尚較 2017 至 2020 年為低(詳表 4)，國人蔬果攝取量達國健署建議標準之比率實屬偏低。

另健康檢查可及早發現潛在致病因子予以矯正，亦可在疾病處於無症狀期便及早偵測得知；為協助國人早期發現慢性病、介入及治療，自 84 年起衛生署中央健保局(現衛福部健保署)即已提供成人預防保健服務，96 年起移至國健署辦理，40 歲以上至未滿 65 歲者每 3 年補助 1 次，65 歲以上者每年補助 1 次。惟據國健署最近 3 次國民健康訪問調查⁵資料顯示，40 歲以上國人知悉政府提供預防保健服務情形，均有降低趨勢；102 年度 40 至 64 歲民眾、65 歲以上民眾知悉之比率均達八成五(詳表 5)，110 年度均降為未達八成。至 110 年度之調查，於過去 3 年(調查對象為 40 至 64 歲族群)或 1 年(調查對象為 65 歲以上族群)曾接受健康檢查之比率亦呈減少趨勢，其中 40 至 64 歲族群之比率，由 102 年度 65.4%降至 110 年度之 61.2%，允宜鼓勵民眾接受健康檢查或善加運用政府提供之相

⁴每日蔬菜、水果攝取量各達 3 及 2 份係國健署「每日飲食指南」建議攝取量。

⁵國民健康訪問調查旨在蒐集國人健康促進行為現況，提供相關業務規劃參考。國健署與財團法人國家衛生研究院合作，借鏡歐美國家經驗，每 4 年定期辦理國民健康訪問調查，自 90 年起已完成 6 次調查，110 年度之調查係於 113 年 8 月發布。

關服務。

表 4 近年我國 19 歲以上人口蔬菜及水果攝取量情形表

單位：%

項目比率	年度別	2014 至 2017	2015 至 2018	2016 至 2019	2017 至 2020	2018 至 2022
每日蔬菜攝取量達 3 份		17.3	18.4	20.9	20.2	21.8
每日水果攝取量達 2 份		12.2	13.5	11.7	12.0	11.5
2018 至 2022 年達上述 攝取量依年齡別分	19-30 歲	4.4 ; 1.8	31-44 歲	45-64 歲	65 歲以上	
			15.3 ; 6.5	30.5 ; 18.7	33.1 ; 12.1	

說明：1. 國民營養健康調查 2021 年因受 COVID-19 疫情影響，調查中斷，相關資料需合併 2021 及 2022 年分析，故以 2018 至 2022 年為一期。

2. 2019 至 2023 年分析數據預計於 114 年 12 月提供。

資料來源：國健署提供。

表 5 國民健康訪問調查 40 歲以上國人健康檢查情形表

單位：%

調查 年度	項目	知悉政府提供 40 至 64 歲民眾，每 3 年一次預防保健 服務(A)	過去 3 年曾接受健 康檢查(含政府提 供之成人預防保健 服務)(B)	知悉政府提供 65 歲以上民眾，每年 一次預防保健服務 (C)	過去 1 年曾接受健 康檢查(含政府提 供之成人預防保健 服務)(D)
102		85.0	65.4	85.0	47.6
106		80.0	64.5	84.1	48.0
110		74.1	61.2	79.0	45.7

說明：1. 欄位(A)及(B)係以 40 至 64 歲國人為調查訪問對象；欄位(C)及(D)係以 65 歲以上國人為調查訪問對象。

2. 40 至 64 歲族群、65 歲以上族群實際完訪樣本數：102 年度 7,946 人、2,935 人；106 年度 7,473 人、3,112 人；110 年度 8,090 人、5,951 人。

3. 國民健康訪問調查以每 4 年為間隔，下次調查年度為 114 年度。

資料來源：國健署 102、106、110 年國民健康訪問調查(網址：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=236>，最後瀏覽日：114 年 6 月 30 日)。

綜上，近年國健署持續推動肥胖防治、提倡健康飲食及培養健康生活型態等，以預防癌症等非傳染性疾病，惟國人過重及肥胖比率有增加趨勢，相較亞洲鄰近國家亦偏高，另國人不健康飲食及健康檢查重視程度仍待改善；允宜強化相關宣導及健康促進工作，俾增進國人生活健康，有效預防癌症。