

以健康信念模式探討台灣地區中年人運動狀況及相關因素

莊淑意¹ 何清松²

1 仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院

2 亞洲大學健康產業管理學系 副教授兼系主任

背景與目的：本研究旨瞭解中年人的健康信念模式、運動和自覺健康狀況相關因素，探討不同的人口特性、健康信念模式之關係，並分析中年人健康信念與運動、自覺健康狀況的關係。

方法：以民國94年「國民健康訪問調查個人問卷」之12~64歲訪問個案資料，及SF-36，進行各項統計與分析，所收集之資料40~64歲中年人共計7575人，以SPSS12.0版，進行次數分佈、卡方檢定及邏輯迴歸分析。

結果：中年人整體運動情形，有運動者，計4072人，占53.8%，沒有運動者，計3501人，佔46.2%。「人口學變項」以40-49歲之中年人、國小以下、國中及高中之教育程度、個人無經濟收入、全家收入在3萬元以下從事運動比例較低。「自覺罹患性」中罹患鼻竇炎的受訪者，從事運動比例較低、另罹患下背部疼痛及腰痛的受訪者，從事運動比例較低；「自覺嚴重性」自覺健康變化，自認健康狀況比一年前好及跟一年前差不多者，從事運動比例較高；「有效性認知」中沒有控制體重者從事運動比例較低；「行動線索」中沒有曾經利用過全民健保提供的免費健康檢查，從事運動比例較低，由上述變項對中年運動行為達統計之顯著相關。

結論：運動參與有利於自覺健康，預防重於治療，中年人對身體活動的認知愈多，對健康是有益處的，愈能增強其執行身體的活動。