

北京市 2005 年国民体 质监测结果公报

北京市体育局

(2006 年 11 月 24 日)

北京市 2005 年国民体质监测结果公报

(2006 年 11 月 24 日)

根据《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》对开展国民体质监测工作的规定及国家体育总局《2005 年国民体质监测方案》的要求，在国家体育总局的统一部署下，北京市体育局会同北京市教委、科委、卫生局、统计局、财政局、民政局、农工委和总工会等部门，于 2005 年在完成国家体质监测任务的同时，扩大监测样本量，在北京市 18 个区县进行了第二次国民体质监测工作。

本次监测对象为北京市 3-69 周岁的中国公民，按年龄分为幼儿（3-6 周岁）、儿童青少年（学生）（7-19 周岁）、成年人（20-59 周岁）和老年人（60-69 周岁）四个年龄段。各年龄段分为城、乡两类人群，其中城市成年人分为体力劳动者和非体力劳动者两类。本次监测采用分层随机整群抽样的方法，共获取有效样本 23228 人（含国家样本 7200 人，不含儿童青少年），其中幼儿 6406 人（国家样本 1600 人），成年人 14493 人（国家样本 4800 人），老年人 2329 人（国家样本 800 人），涉及我市 18 个区县，116 个监测点（36 个幼儿园、12 个居委会、13 个自然村、55 个企事业单位）。

按照国家体育总局《2005 年国民体质监测方案》规定，分为问卷调查和检测指标两部分，其中检测指标分为身体形态、机能和素质

三个方面，合计 24 个指标。

体质监测取得的大量宝贵数据和结果将有助于进一步深入了解和掌握我市国民体质状况及其动态变化规律，为改善和增强北京市民体质提供科学依据。同时还将进一步推动和完善我市国民体质监测工作系统化、科学化和规范化建设。现将本次监测结果公布如下：

一、国民体质检测指标结果

（一）各类人群检测指标结果

1. 幼儿

表 1 2005 年北京市幼儿体质指标均值

	年龄（岁）	男				女			
		3	4	5	6	3	4	5	6
形态指标	身高（厘米）	100.8	108	114.5	119.6	99.9	106.7	113.2	117.8
	体重（千克）	16.1	18.4	20.8	22.8	15.6	17.5	19.8	21.6
	坐高（厘米）	58.5	61.6	64.3	66.5	57.8	60.6	63.4	65.4
	胸围（厘米）	52.6	54.6	56.7	58.4	51.8	52.9	54.9	56.5
	上臂皮褶厚度（毫米）	8.5	8.7	9.1	9.3	9.2	9.5	9.9	10.4
	肩胛皮褶厚度（毫米）	5.2	5.4	5.7	6	5.8	5.9	6.1	6.8
	腹部皮褶厚度（毫米）	4.9	5.5	6.4	7	5.6	6.2	6.8	7.7
机能指标	安静脉搏（次/分）	95.2	92.3	89.5	87.9	96.4	93.3	91.1	89.5
	立定跳远（厘米）	65.2	90.5	106.8	118.8	64.5	85.1	100.7	107.7
素质指标	网球掷远（米）	3.2	4.7	6.8	8.7	2.7	3.7	5	5.9
	坐位体前屈（厘米）	11.2	10.7	10	9.4	12.5	12.3	12.4	12.3
	10 米往返跑（秒）	8.7	7.2	6.5	6.1	8.9	7.4	6.7	6.4
	双脚连续跳（秒）	10.5	7.1	5.8	5	10.4	6.9	5.6	5.1
	平衡木时间（秒）	14.2	8.8	5.4	3.7	14.6	8.9	5.8	4.2

2. 成年人和老年人

表 2 2005年北京市成年人和老年人 体质指标均值(男子)

年龄段(岁)	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
身高(厘米)	172.5	171.6	170.5	170.4	170.2	169.3	168.8	167.3	166.6	166.2
体重(千克)	68.4	71.3	72.5	73.5	72.7	71.8	71.6	70.1	67.6	67.3
形态										
胸围(厘米)	91.1	93.7	95.2	96.6	96.4	96.8	97	95.9	95.2	94.8
腰围(厘米)	80.2	84.3	87	88.9	88.8	88.9	89	88.6	88.1	88.7
指										
臀围(厘米)	93.7	95.3	95.9	96.5	95.9	95.6	95.5	95.1	94.4	94.4
标										
上臂皮褶(毫米)	11.3	12.2	12	12.5	11.1	11.1	10.7	10.9	10.3	10.6
肩胛皮褶(毫米)	14.7	17.5	19.1	20.2	19	19.2	19.2	19.5	18	17.7
腹部皮褶(毫米)	18.9	22.4	24.6	25.2	24.6	23.4	23.2	22.8	20.9	20.7
机能										
肺活量(毫升)	4111.4	4125.8	3942.4	3849.2	3663.3	3500.9	3305.6	3056.2	2887.4	2561.3
能										
台阶指数	50.5	51.3	51.2	52.5	55.7	55.6	55.9	55.3		
指										
脉搏(次/分钟)	80.1	79	79.6	79.4	78.1	78.7	79	78.5	78.4	77.8
标										
收缩压(毫米汞柱)	122.6	122.9	123.2	124.4	124.9	127.3	128.4	132	136.9	138.8
舒张压(毫米汞柱)	75.7	77.1	79.6	81.8	82.4	83.5	83.4	82.5	81.3	79.1
素质										
握力(千克)	46.5	47	47.6	47.3	47.2	45.9	43.8	41.5	38.2	35.3
背力(千克)	135.3	136.8	138	139.6						
质										
坐位体前屈(厘米)	8.9	7.9	6.3	6.2	4.7	4.4	4.4	3.3	2.7	0.2
纵跳(厘米)	39	37.4	34.8	32.5						
指										
闭眼单足站立(秒)	48.5	48	38.2	29.6	21.5	19.5	15.4	11.5	8.5	6.1
标										
俯卧撑(次)	26.2	23.7	20	17.1						
选择反应时(秒)	0.43	0.44	0.46	0.48	0.5	0.52	0.55	0.6	0.64	0.72

表 3 2005 年北京市成年人和老年人体质指标均值（女子）

年龄段(岁)	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
身高(厘米)	160.2	159.8	158.9	159	158.5	158.3	157.4	156.4	154.7	153.7
体重(千克)	54.5	57.3	58.3	60.3	61.2	62.3	63.2	63.2	62.4	61.4
形态										
胸围(厘米)	81.6	83.6	84.9	86.4	87.2	88.5	89.3	89.7	89.8	89.4
腰围(厘米)	70.8	73.7	76.2	78.1	79.5	82	84.5	86	89.1	89.9
指										
臀围(厘米)	89.5	91	91.5	92.9	93.7	94.5	95	95.3	95.4	95.4
标										
上臂皮褶(毫米)	18.6	19.5	20.9	21.2	22.1	22.7	22.1	22.3	23.1	22.6
肩胛皮褶(毫米)	17.8	19.3	20.9	22	23.6	24.4	24.9	25.6	25	24.4
腹部皮褶(毫米)	21.9	23.7	25.3	27.1	29.8	30.9	32.4	33.8	33.2	32.6
机能										
肺活量(毫升)	2629.6	2716.5	2655.7	2630.3	2498.3	2322	2219.3	2044.4	1810.5	1592
台阶指数	52.9	54.6	56.6	57.3	58.9	59.5	59.4	57.2		
脉搏(次/分钟)	80.4	80	78.5	77.9	77.7	76.6	76.1	77	77.7	78.1
收缩压(毫米汞柱)	107.8	108.7	110.5	113	115.6	119.6	124.9	128.1	135.6	139.2
舒张压(毫米汞柱)	69.2	70.1	71.6	73.8	75	77.1	79.2	78.9	78.8	77
素质										
握力(千克)	26.2	27.6	28.2	28.5	28.2	27.9	26.3	25.2	23.8	21.6
背力(千克)	72.1	78.4	78.5	82						
坐位体前屈(厘米)	10.3	10.6	9.5	9.7	8.6	8	9.1	9.3	9	7.3
纵跳(厘米)	24.5	24	22.6	21.5						
闭眼单足站立(秒)	49.6	48.6	41.2	34	26.6	20	13.9	10.1	7.3	5.5
仰卧起坐(次/分)	26.4	23.4	19.8	16.4						
选择反应时(秒)	0.47	0.48	0.5	0.51	0.52	0.56	0.61	0.65	0.74	0.83

(二) 主要检测指标与 2000 年监测结果对比分析

1. 幼儿

幼儿的身高、坐高、10 米折返跑等指标与 2000 年体质监测结果相比有所提高,反映身体素质水平的网球掷远与 2000 年监测结果相

比，则有所下降。城乡幼儿相比，城镇幼儿身高、体重、坐高等形态发育水平高于农村幼儿。

2. 成年人和老年人

(1) 形态部分

2005 年男性、女性体重相比 2000 年，呈现下降趋势，其中女子下降趋势更为明显。男性部分年龄段人群腰围均值大于 2000 年，其中城市男性腰围的增长是主要原因；女性大部分年龄段人群腰围均值小于 2000 年，其中农村女性腰围的减小是主要原因。

2005 年成年人、老年人群超重和肥胖率分别为 35.9% 和 16.3%，比 2000 年分别下降了 2.4 个百分点和 1.9 个百分点，其中男性超重和肥胖率分别下降了 1.5 个百分点和 1.4 个百分点，女性分别下降了 2.6 个百分点和 2.5 个百分点。相比 2000 年，城镇居民超重和肥胖率分别下降了 2.3 个百分点和 1.3 个百分点，农民则分别下降了 2.9 个百分点和 2.5 个百分点。

(2) 机能部分

2005 年男性大部分年龄段人群的肺活量均值同比 2000 年有所增长，其中城镇男性肺活量均值的增长是主要原因；女性大部分年龄段人群则有所下降，其中女性农民肺活量均值的减小是主要原因。

2005 年男性收缩压均值同比 2000 年，40 岁前各年龄段人群增长明显，其中城镇男性收缩压均值的增长是主要原因；而女性收缩压均值仅个别年龄段人群有所增长。2005 年男性和女性舒张压均值同

比 2000 年，整体变化不大，仅个别年龄段人群大于 2000 年，其中城镇男性舒张压均值增长较为明显。

（3）素质部分

2005 年男性和女性的背力、俯卧撑(男)、一分钟仰卧起坐(女)、纵跳、闭眼单脚站立等指标均值大于 2000 年，其中城市男性和女性各指标均值的增长是整体增长的主要原因。2005 年男性、女性握力均值低于 2000 年，男性绝大部分年龄段人群的坐位体前屈均值小于 2000 年，女性有半数以上年龄段人群的坐位体前屈均值与 2000 年持平。

二、监测问卷主要项目调查结果(成年人和老年人部分)

（一）国民体质检测知晓率和参加率

我市国民体质检测知晓率男性、女性分别为 37.5%、36.8%，参加率男性、女性分别为 10.3%、9.8%，其中城镇居民体质检测知晓率和参加率分别为 46.3%和 11.9%，同比高于农民 30.2 个百分点和 6.2 个百分点。（见图 1、图 2）

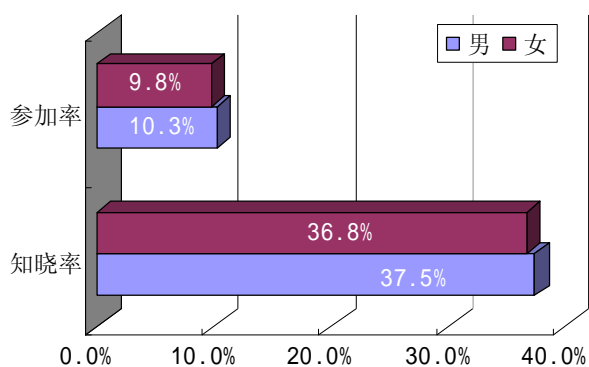


图1 2005年北京市民体质检测知晓率和参加率

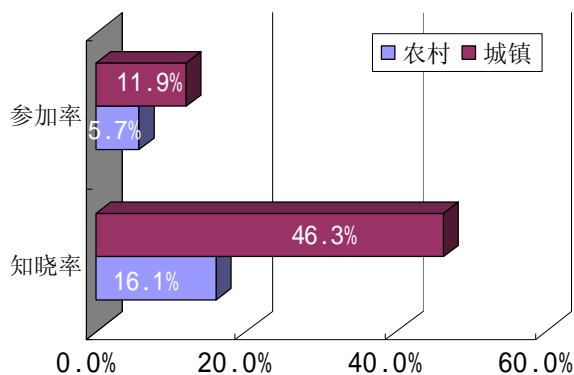


图2 2005年北京市城镇居民与农民体质检测知晓率和参加率

(二) 生活方式

1. 步行时间和坐姿活动时间

我市男性、女性在日常生活中，每天一次步行均不少于10分钟，累计超过30分钟以上者比例分别为71.7%和71.0%。农民步行超过30分钟以上者比例高于城镇居民12.0个百分点，为79.7%。（见图3、图4）

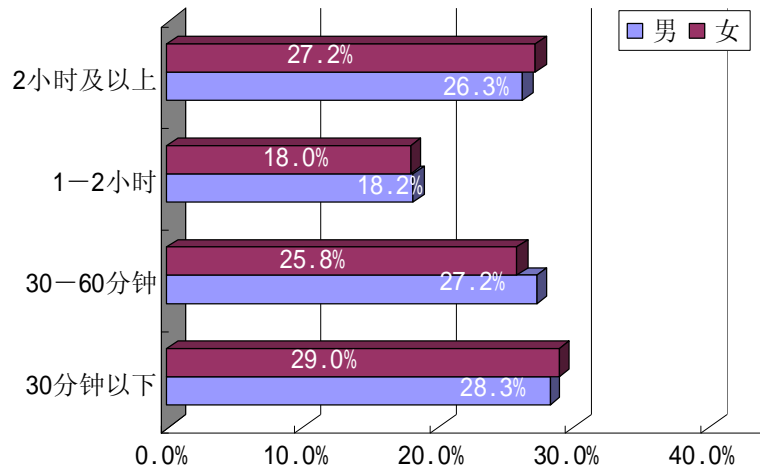


图3 2005年北京市民用于交通的步行时间

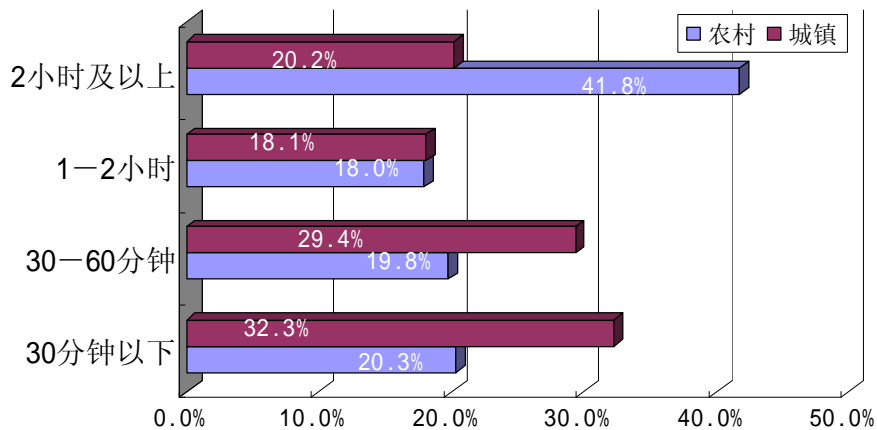


图4 2005年北京市民城镇居民与农民每天用于交通的步行时间

我市男性、女性每天坐姿活动时间累计6个小时以上者(含6小时)比例分别为32.5%和32.7%，其中城镇居民每天坐姿活动时间累计超过6个小时以上者(含6小时)比例为37.6%，高于农民16.3个百分点。(见图5、图6)

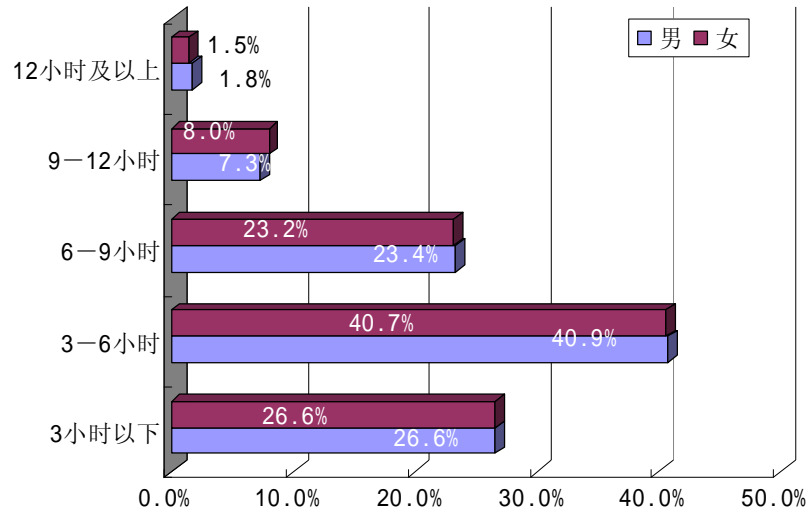


图5 2005年北京市民每天坐姿活动时间

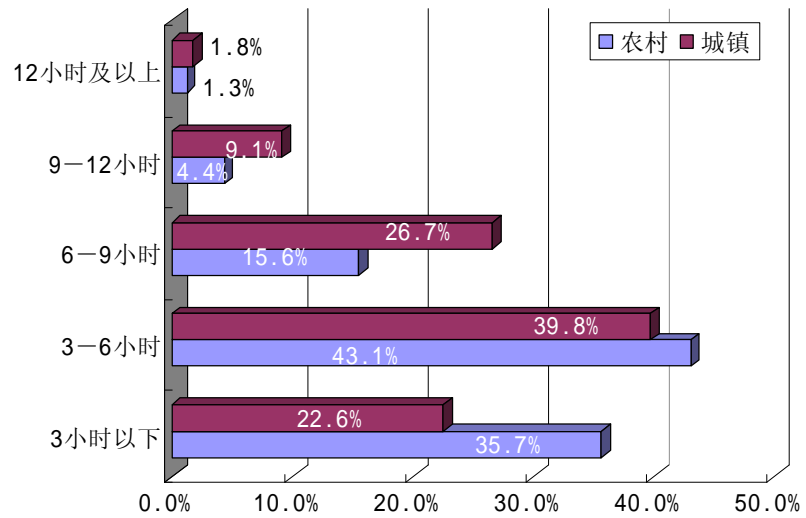


图6 2005年北京市城镇居民与农民每天坐姿活动时间

2. 体育锻炼情况

问卷结果显示，我市男性、女性闲暇活动时间以做家务和视听娱乐为主要活动内容，选择利用闲暇活动时间进行体育锻炼者比例较

高，分别为 33.9%和 27.9%。（见图 7）

农民和城镇居民在闲暇活动时间选择体育锻炼的比例分别为 14.9%和 37.7%。（见图 8）

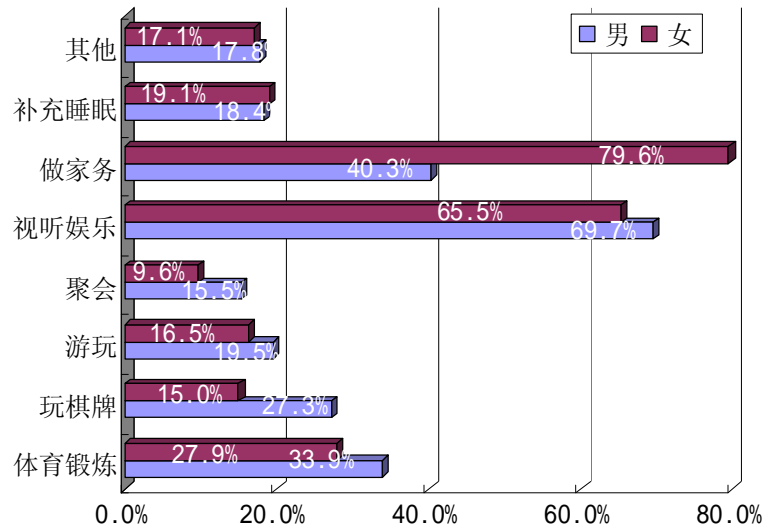


图 7 2005年北京市民每天闲暇时间活动内容

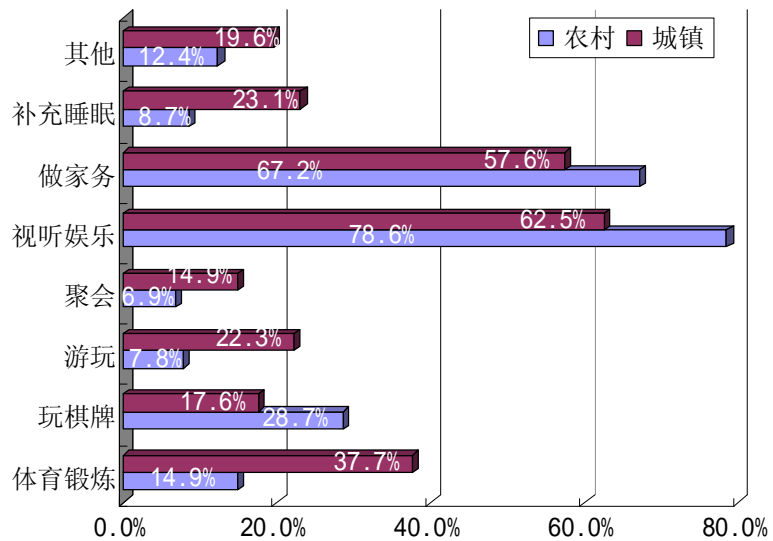


图 8 2005年北京市城镇居民与农民每天闲暇时间活动

每周参加一次以上体育锻炼者比例男女分别为 61.1%和 57.4%，与 2000 年相比，分别增加了 5.1 个百分点和 3.3 个百分点；农村男性减少了 7.9 个百分点，女性减少了 9.3 个百分点；城镇男性同比 2000 年增加了 10.1 个百分点，女性增加了 7.6 个百分点。（见图 9、图 10）

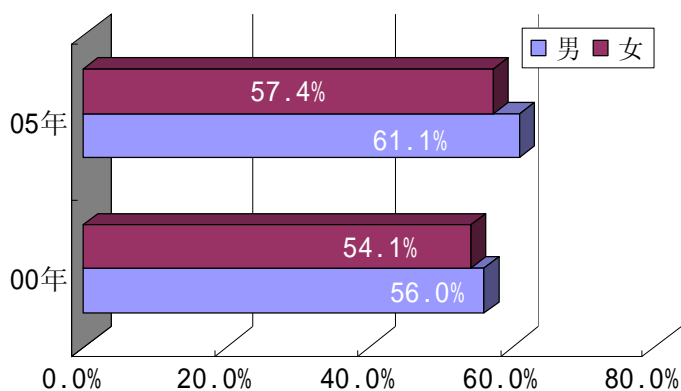


图 9 2005 年北京市民每周参加一次以上体育锻炼情况与 2000 年比较

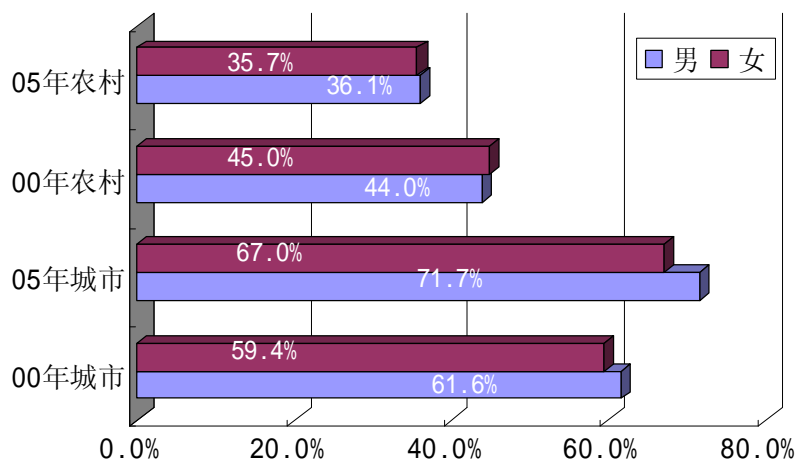


图 10 2005 年北京市城镇居民与农民每周参加一次体育锻炼情况与 2000 年比较

我市男性、女性坚持体育锻炼 1 年以上者比例分为 66.3%和 59.1%；每次体育锻炼 30 分钟以上者（含 30 分钟）男、女比例分为 70.8%和 69.1%；步行是我市男性、女性最经常参加的体育锻炼项目，比例分别为 57.9%和 72.7%。

男性选择球类项目和跑步的比例高于女性，女性选择健身操舞、秧歌的比例高于男性；城镇人口选择球类、游泳、健身操舞、秧歌、自行车、登山等项目比例高于农民，农民选择步行、跑步等项目比例高于城镇居民。（见图 11、图 12）

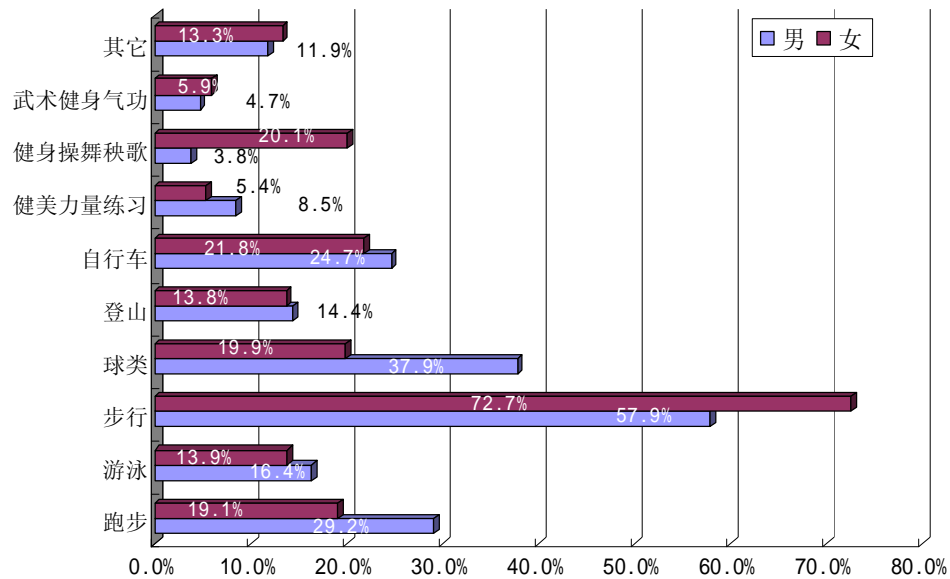


图11 2005年北京市民参加体育锻炼项目情况

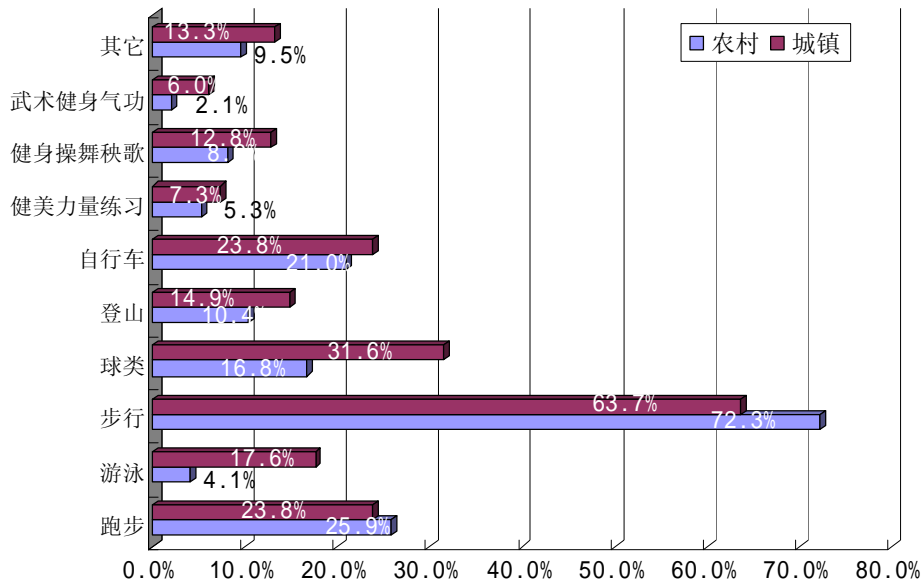


图12 2005年北京市城镇居民和农民参加体育锻炼项目情况

对影响市民参加体育锻炼首位因素分析表明，“工作忙”是影响男性参加体育锻炼的主要因素，“家务忙”是影响女性参加体育锻炼的主要因素。同比 2000 年，影响男性参加体育锻炼的首位因素排序从“工作忙、无兴趣、家务忙”变为“工作忙、惰性、家务忙”；女性则从“工作忙、家务忙、无兴趣”变为“家务忙、惰性、工作忙”。

对影响市民参加体育锻炼前 3 位因素综合分析表明，“工作忙、缺乏场地设施、体力工作多不用参加”等是影响男性参加体育锻炼的主要因素；“工作忙、家务忙、惰性”等是影响女性参加体育锻炼的主要因素。“工作忙、家务忙、体力工作多不用参加”是影响农民参加体育锻炼的主要因素，“工作忙、缺乏场地设施、家务忙”是影响城镇居民参加体育锻炼的主要因素。（见图 13、图 14）

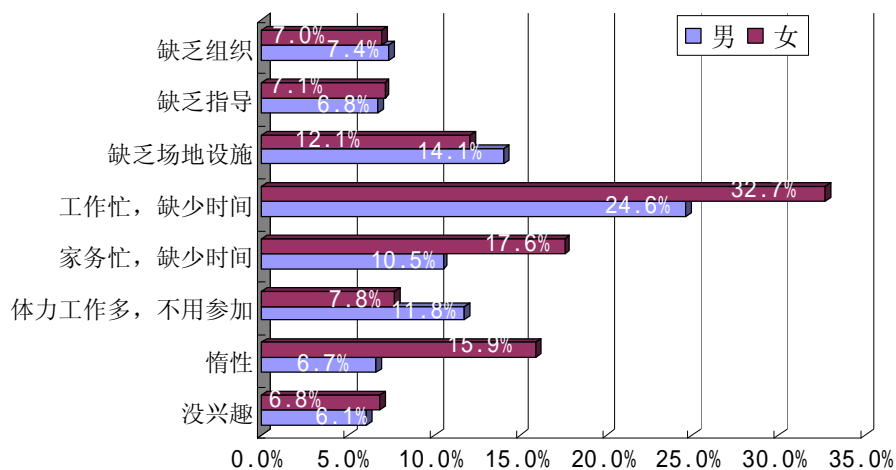


图13 2005年北京市民参加体育锻炼的影响因素

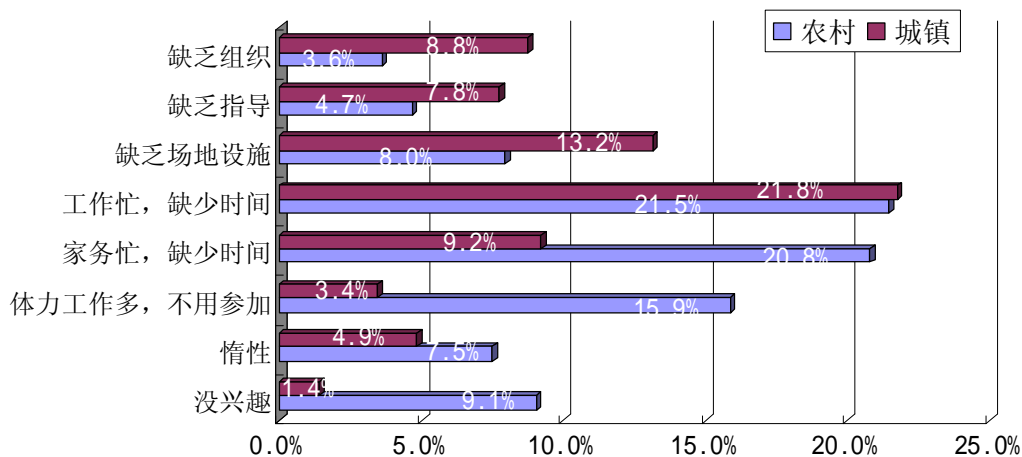


图14 2005年北京市城镇居民与农民参加体育锻炼的影响因素

三、北京市国民体质等级评定情况

国民体质综合评定共分为优秀、良好、合格、不合格四个等级。监测结果表明, 2005年我市国民体质优秀率为22.1%, 比2000年增加了4.2个百分点; 良好率为27.2%, 比2000年减少了0.3个百分点;

合格率为 40.2%，比 2000 年减少了 4.4 个百分点；不合格率为 10.5%，比 2000 年增加了 0.5 个百分点。（见图 15）

男性体质优良率同比 2000 年增加了 4.2 个百分点；女性体质优良率同比 2000 年增加了 3.4 个百分点。（见图 16、图 17）

农民体质优良率同比 2000 年，增长 1.7 个百分点，城镇居民优良率比 2000 年增长了 5.4 个百分点。（见图 18、图 19）

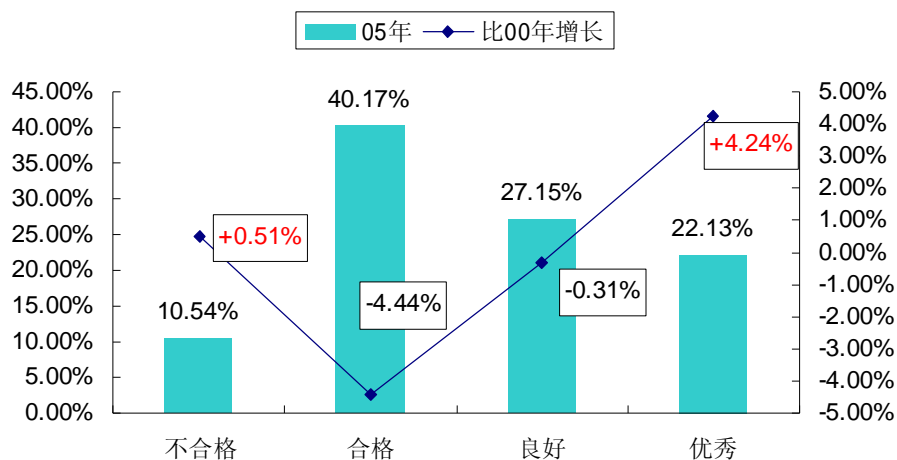


图 15 2005 年北京市民体质综合评价与 2000 年比较

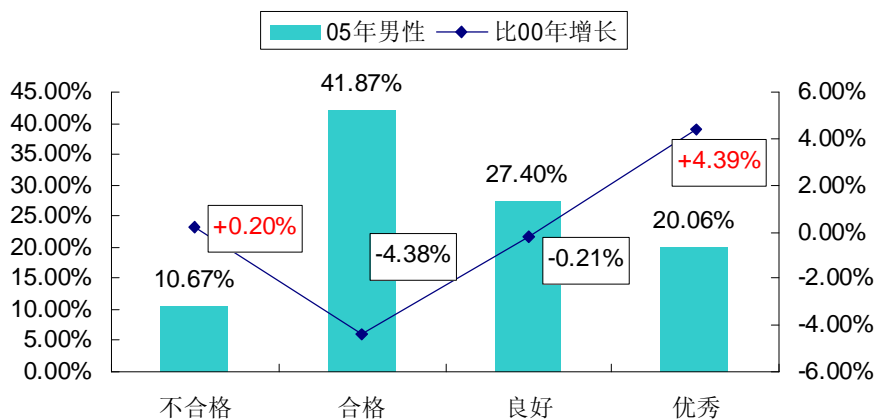


图 16 2005 年北京市男性体质综合评价与 2000 年比较

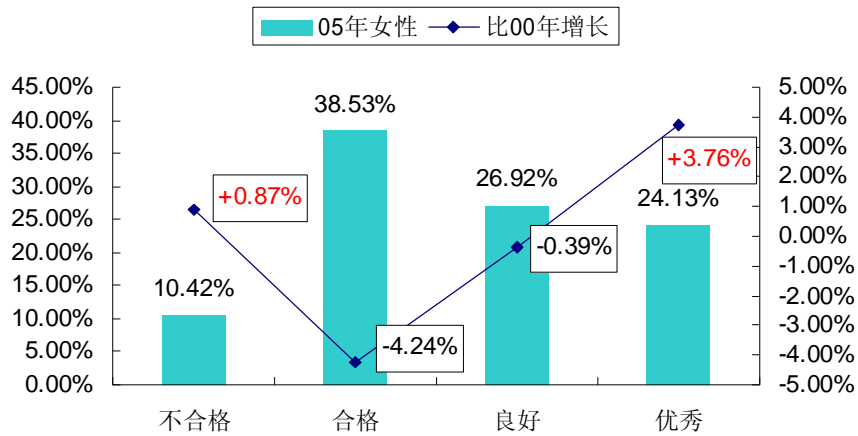


图 17 2005年北京市女性体质综合评价与2000年比较

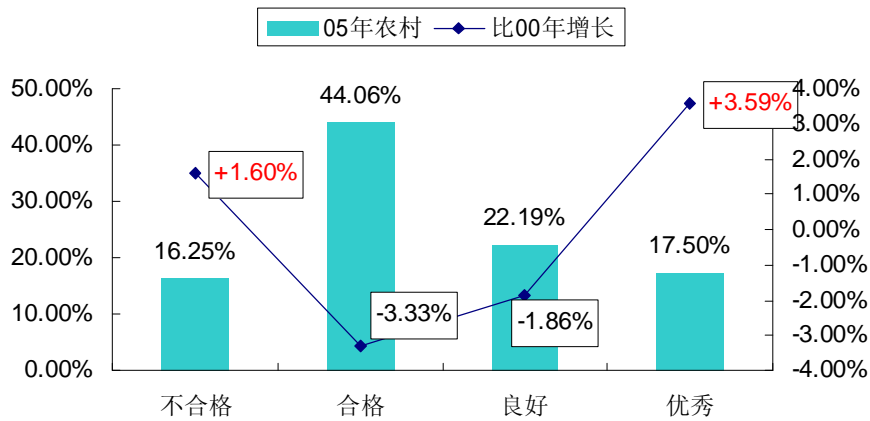


图 18 2005年北京市农民体质综合评价与2000年比较

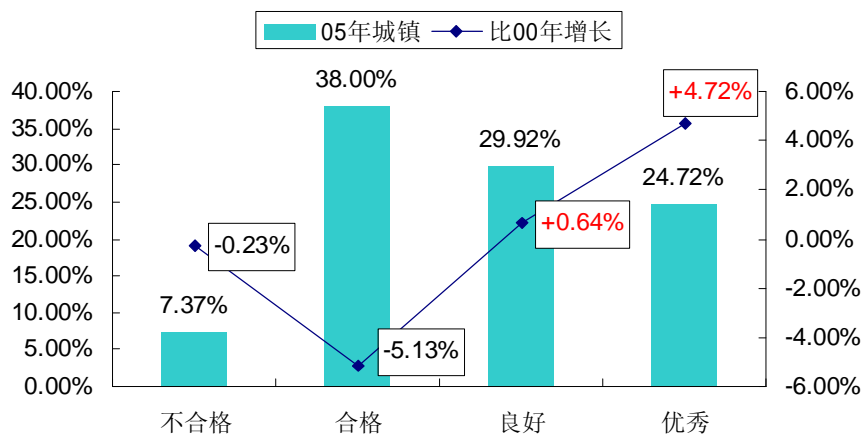


图 19 2005年北京市城镇居民体质综合评价与2000年比较

（一） 幼儿

2005年我市幼儿体质优秀率为38.3%，比2000年增加了3.9个百分点；良好率为33.2%，比2000年减少了0.6个百分点；合格率为26.2%，比2000年减少了3.7个百分点；不合格率为2.2%，比2000年增加了0.4个百分点。（见图20）

北京市男童体质的优良率比2000年增加了4.8个百分点；女童体质的优良率比2000年增加了1.9个百分点。（图21、图22）

农村幼儿优良率比2000年减少了4.7个百分点，城镇幼儿优良率比2000年增加了9.6个百分点。（见图23、图24）

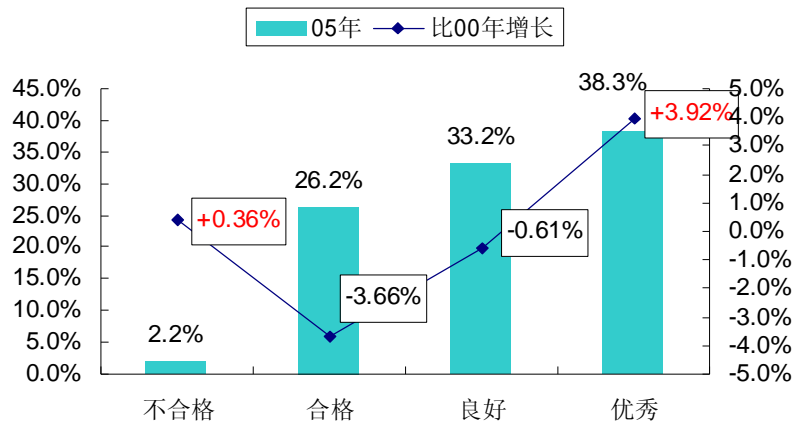


图20 2005年北京市幼儿体质综合评价与2000年比较

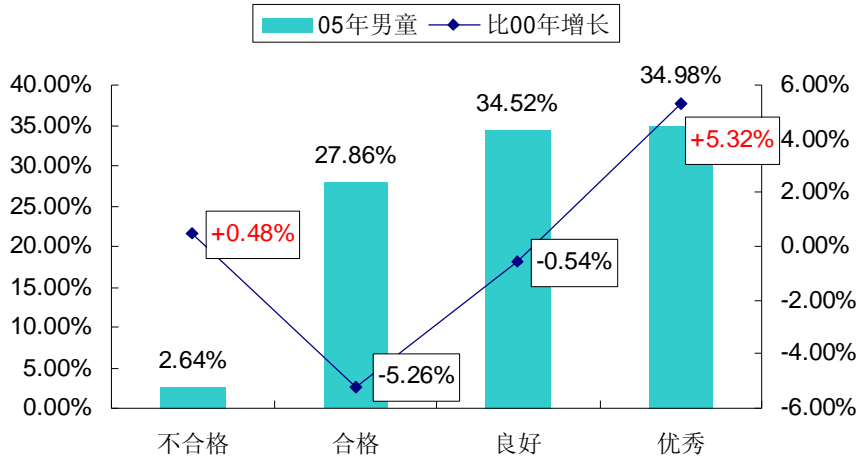


图 21 2005年北京市男童体质综合评价与2000年比较

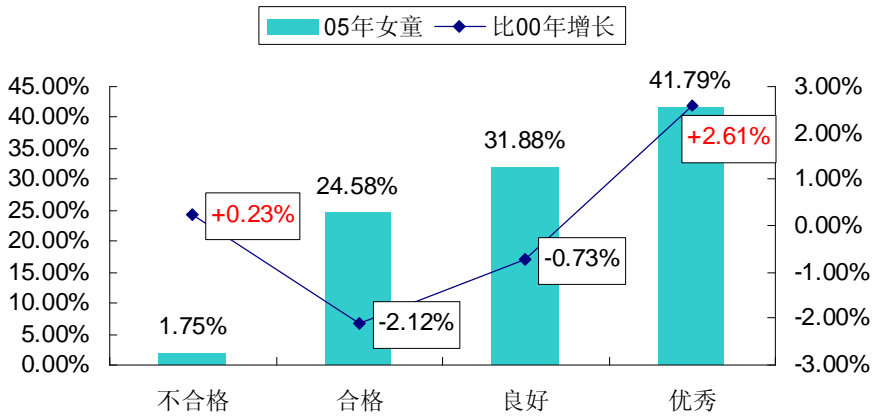


图 22 2005年北京市女童体质综合评价与2000年比较

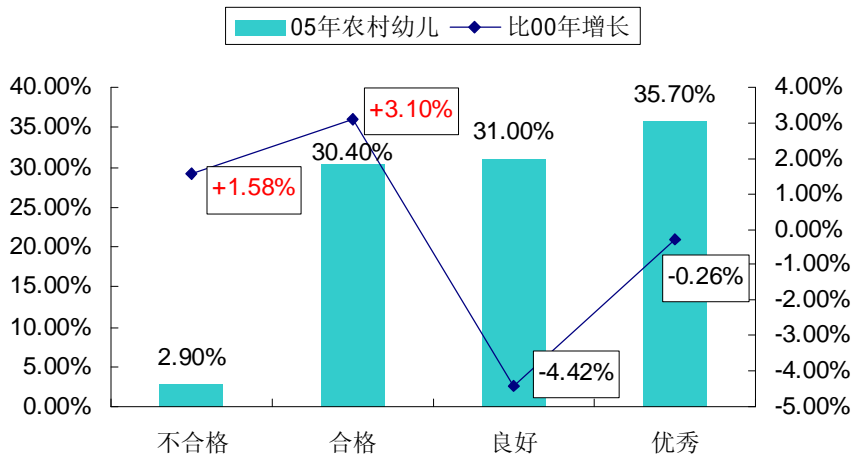


图 23 2005年北京市农村幼儿体质综合评价与2000年比较

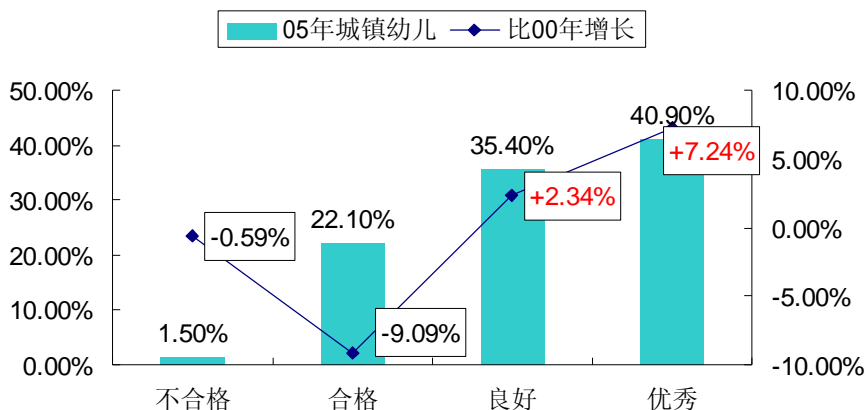


图 24 2005年北京市城镇幼儿体质综合评价与2000年比较

（二）成年人

2005年我市成年人体质优秀率为17.4%，比2000年增加了2.8个百分点；良好率为26.3%，比2000年减少了1.2个百分点；合格率为44.2%，比2000年减少了2.7个百分点；不合格率为12.1%，比2000年增加了1.0个百分点。（见图25）

成年男性体质优良率比2000年增加了0.8个百分点；女性比2000年增加了10.6个百分点。（图26、图27）

农村成年人优良率比2000年减少了7.0个百分点；城镇成年人优良率比2000年增加了3.3个百分点。（见图28、图29）

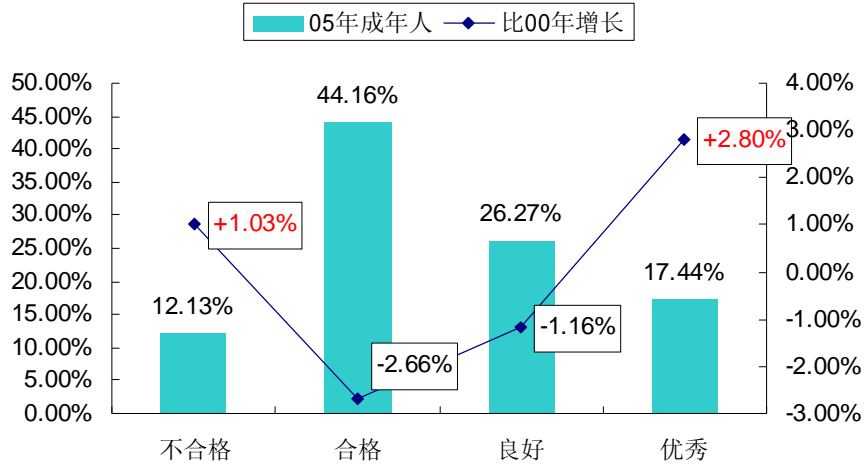


图 25 2005 年北京市成年人体质综合评价与 2000 年比较

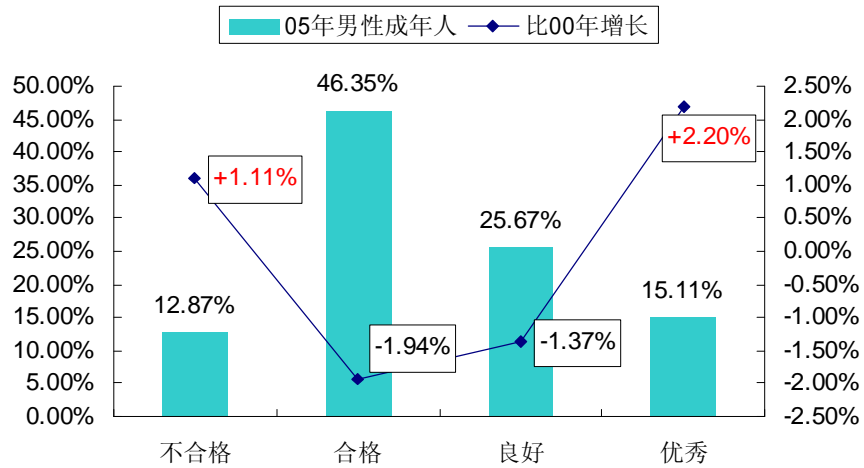


图 26 2005 年北京市成年男性体质综合评价与 2000 年比较

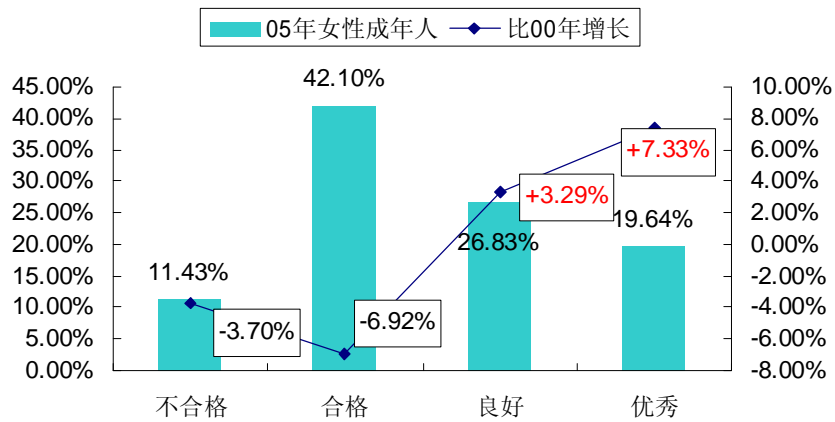


图 27 2005 年北京市成年女性体质综合评价与 2000 年比较

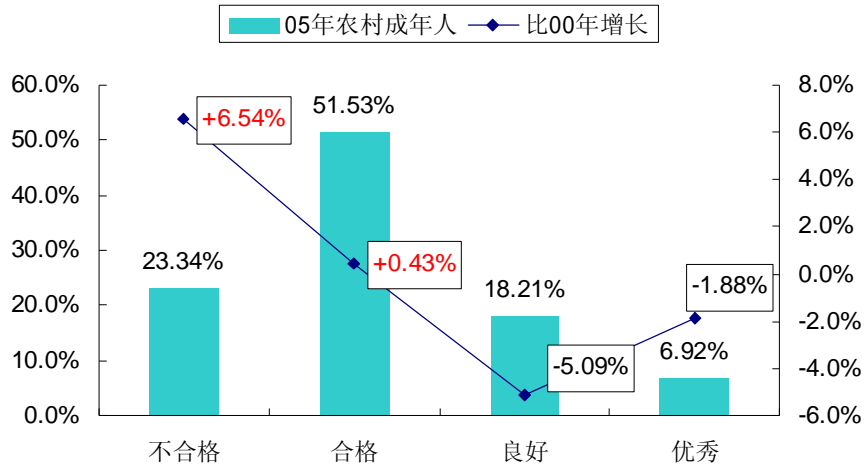


图 28 2005 年北京市农村成年人体质综合评价与 2000 年比较

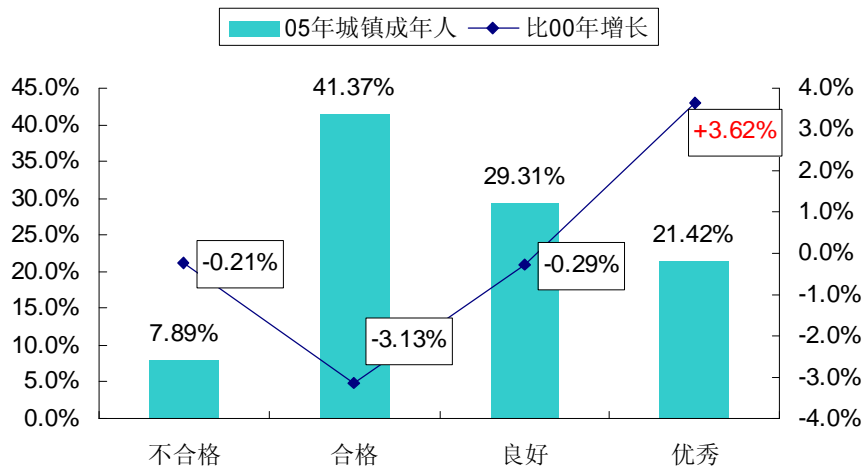


图 29 2005 年北京市城镇成年人体质综合评价与 2000 年比较

(三) 老年人

2005 年我市老年人体质优秀率为 6.8%，比 2000 年减少了 0.7 个百分点；良好率为 16.0%，比 2000 年减少了 2.6 个百分点；合格率为 53.6%，比 2000 年减少了 2.9 个百分点；不合格率为 23.6%，比 2000 年增加了 6.2 个百分点。（见图 30）

老年男性体质优良率比 2000 年减少了 2.2 个百分点；老年女性的体质优良率比 2000 年减少了 4.3 个百分点。（图 31、图 32）

农村老年人体质优良率比 2000 年减少了 3.9 个百分点；城镇老年人体质优良率与 2000 年持平。（见图 33、图 34）

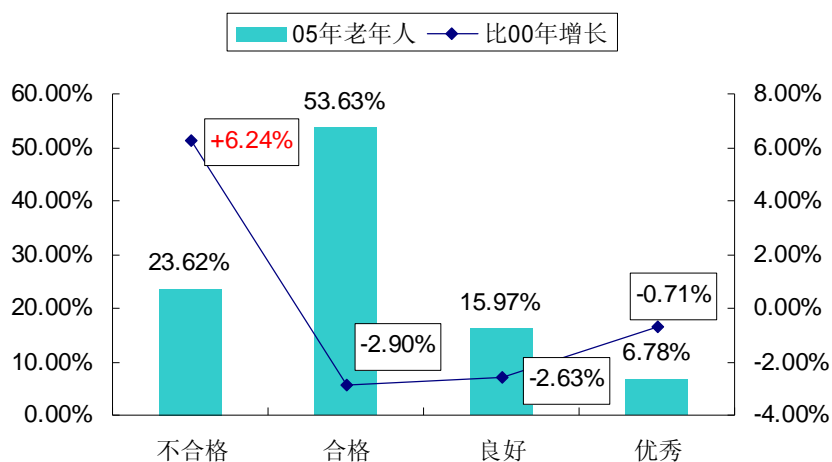


图 30 2005 年北京市老年人体质综合评价与 2000 年比较

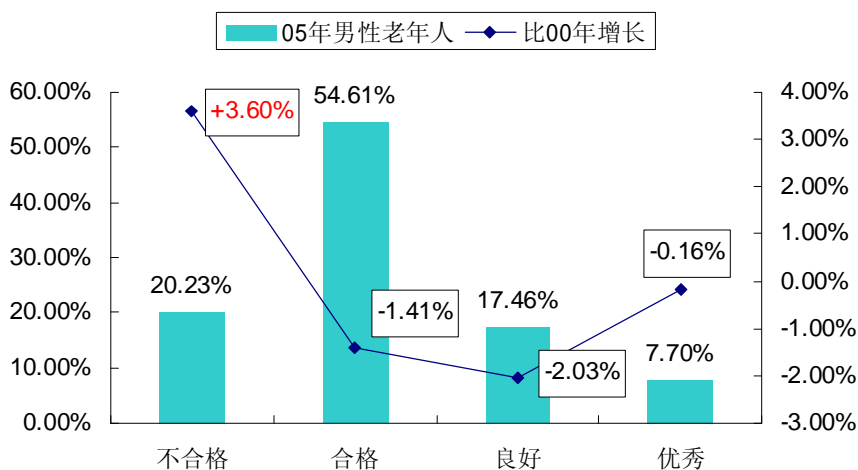


图 31 2005 年北京市老年男性体质综合评价与 2000 年比较

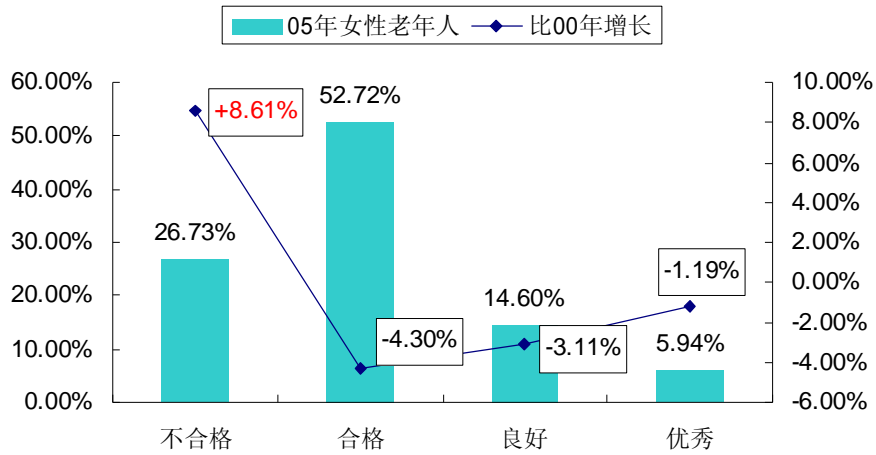


图 32 2005年北京市老年女性体质综合评价与2000年比较

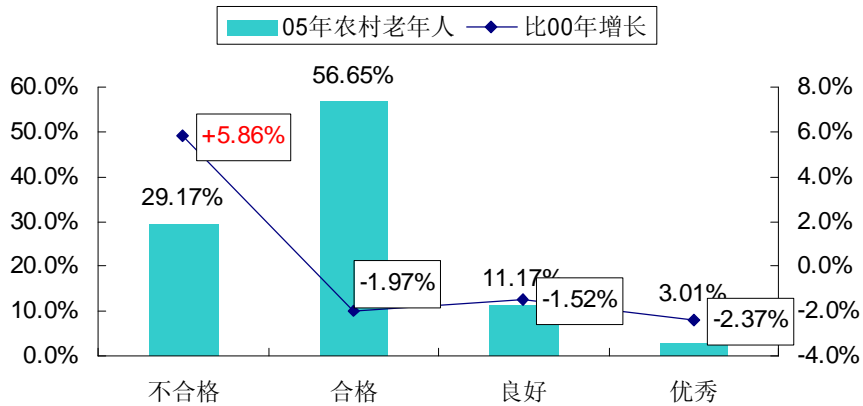


图 33 2005年北京市农村老年人体质综合评价与2000年比较

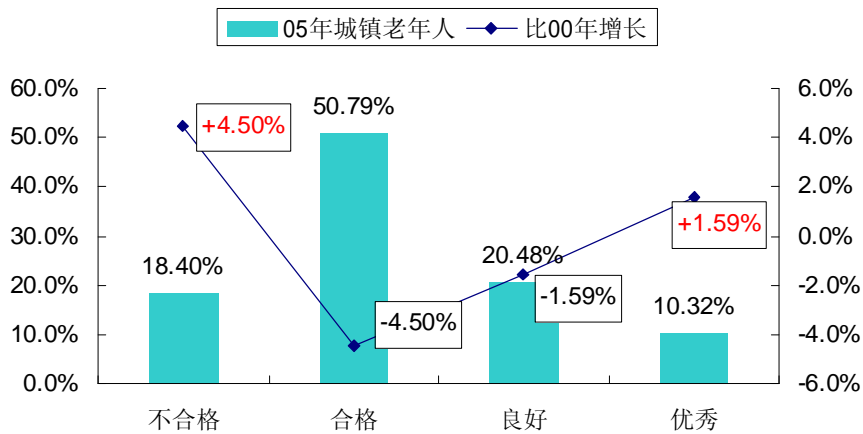


图 34 2005年北京市城镇老年人体质综合评价与2000年比较

四、存在的问题和建议

（一）体质检测指标有喜有忧，需继续加强对市民健身的科学指导

我市市民大部分素质指标有所增长，但是上肢肌肉力量指标和身体柔韧性指标均有所下降。建议今后不断完善市民健身指导系统，进一步加强对市民健身的科学指导，提倡全面身体锻炼理念。

（二）成年人体重增长趋势放缓，但形势仍不容乐观，仍需加强控制

我市成年人群体重均值、超重和肥胖率虽有所下降，但结合腰围、腰臀比等指标综合分析，腹型肥胖比例有所增加，体重问题的形势不容乐观。建议由体育、卫生、教育、民政、工会等多部门合作，从控制市民体重增长入手，有效预防和降低市民心脑血管等慢性疾病患病率。

（三）城乡人群体质差距依然存在，建议进一步加强农民体育工作力度

城乡人群检测指标和问卷调研结果显示，2005年比2000年，均有不同程度的提高和改善，但从改善的贡献率看，城镇居民贡献率大于农民，城乡差异有扩大趋势。建议体育、卫生、农工委、民政、妇联等部门共同采取切实可行的措施，加强农村体育工作资金投入，改善农村体育设施和环境，提高人群整体体质水平。

（四）体质检测认知程度不高，需加大宣传力度

调查问卷结果显示，我市 90%以上男性、女性认为体质检测有助于了解自己体质状况，但市民对国民体质检测的知晓率偏低，男性、女性比例分别为 37.5%、36.8%，参加率则分别为 10.3%和 9.8%。建议进一步完善体质检测网络建设，加强对体质检测工作的宣传力度和扩大普及面。