

世界視覺日衛生福利統計通報

衛生福利部統計處
第4科(TEL:02-85906840)
2021年10月13日星期三

一、2021年世界視覺日為10月14日

世界視覺日 (World Sight Day) 訂於每年10月的第2個星期四，是由世界衛生組織 (WHO) 與國際防盲組織 (IAPB) 等全球多個國際志願機構共同發起的全球醫療公益行動，2021年主題為「Love your eyes」，提醒大家重視自我的眼睛健康，並強調優質視力保健服務的重要性。

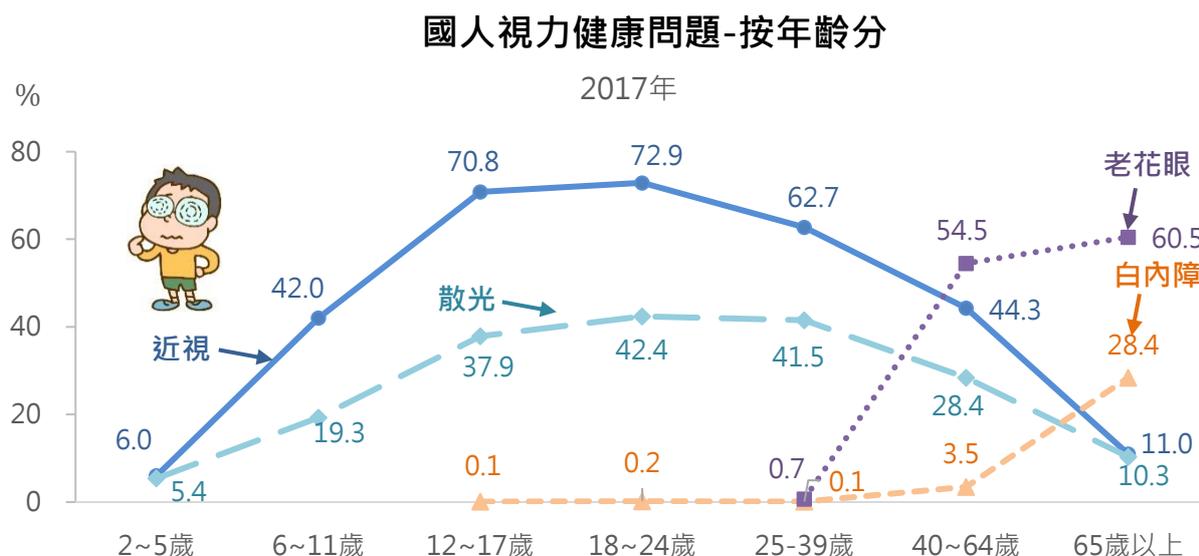


資料及圖片來源：國際防盲協會。

二、國人視力健康問題以近視與散光居多

依據2017年國民健康訪問調查發現，國人視力健康問題以近視與散光居多，而近視若長時間未治療或矯正，可能會導致青光眼、黃斑部病變，甚至失明或嚴重的失能。

就各年齡階段觀察，24歲以前，罹患近視與散光之比率隨年齡增長而增加，18~24歲者每100人有73人近視、42人散光；25歲以後近視及散光比率逐漸減少，至40歲以後半數以上開始有老花眼，65歲以上者28.4%有白內障。



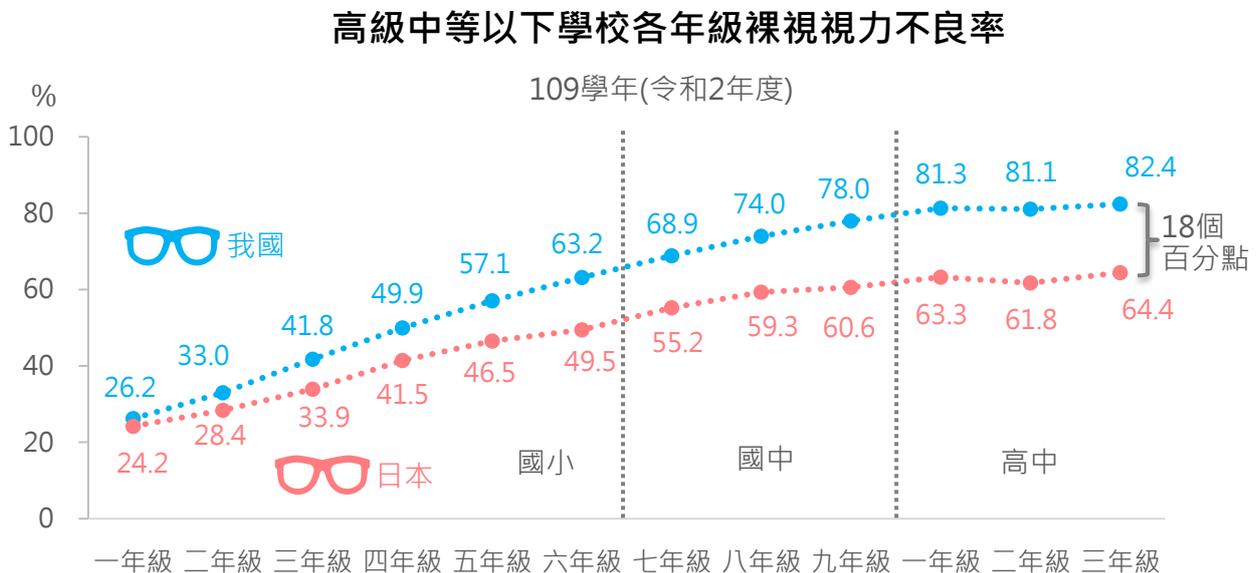
資料來源：國民健康署「2017年國民健康訪問調查」。

圖片來源：<https://ac-illustr.com/tw/>

三、我國學生視力不良率高於日本

許多視力問題隨年齡增加，逐漸變成不可逆的結果，因此學齡兒童的視力保健攸關成人的視力健康。按高中以下學生觀察，109 學年視力不良率，國小一年級學生每 4 位就有 1 位視力不良，之後每個年級以 6 至 9 個百分點速度向上攀升，至國小六年級達 63.2%，國中三年級已成長至 78.0%，高中以後成長速度趨緩，惟高三視力不良率仍達 82.4%。

若與鄰近國家日本相比，我國各年級學生視力不良率皆高於日本，且隨著年級愈高差距愈大，國小一年級僅較日本高 2 個百分點，至高中三年級已較日本高 18 個百分點，顯示我國更應重視學生視力保健問題。



資料來源：教育部統計處、日本文部科學省。

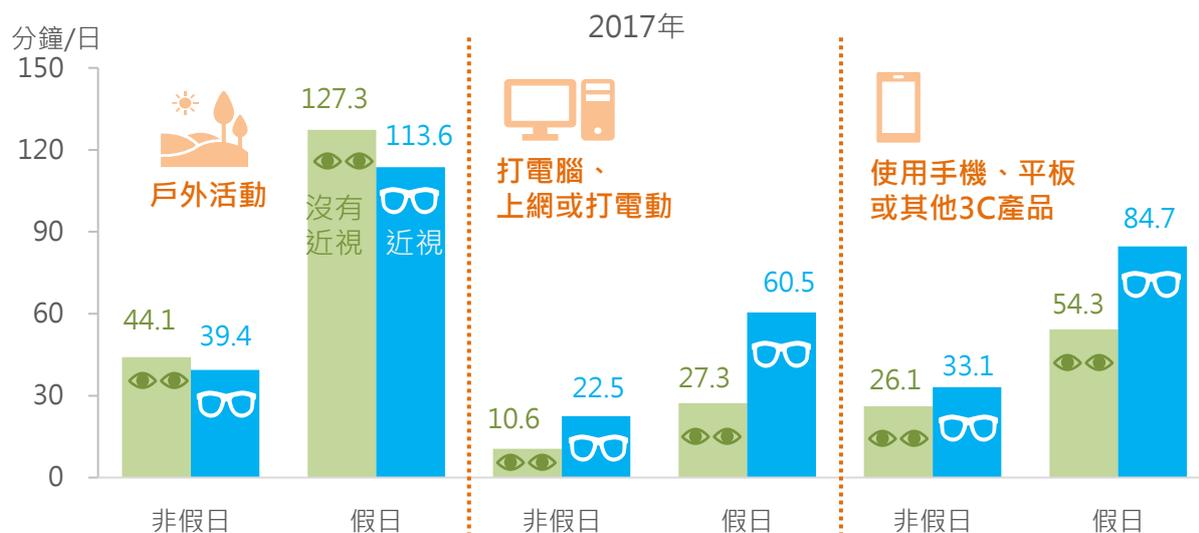
說明：1.我國兩眼裸視視力均 0.9 以上者為視力正常，否則為視力不良。

2.日本裸視不良係指一眼裸視視力未達 1.0 者。

四、「長時間近距離用眼」是兒童視力惡化高風險因子

長時間近距離用眼是視力惡化的高風險因子。依據 2017 年國民健康訪問調查，無論是假日或非假日，未滿 12 歲有近視的兒童每日在「打電腦、上網或打電動」及「使用手機、平板或其他 3C 產品」花費之平均時間均高於沒有近視的兒童，其中「打電腦、上網或打電動」差距達一倍；另有近視兒童參與「戶外活動」時間則低於沒有近視兒童。

未滿 12 歲兒童休閒活動平均時間 - 按有無近視分



資料來源：國民健康署「2017年國民健康訪問調查」。

附註：沒有近視包括不確定或沒有檢查者。

五、睡眠不足，近視風險增

充足睡眠可讓眼球肌肉充分休息，並幫助組織修復，為近視防治之重要方法。依據2017年兒童青少年視力監測調查，有近視之幼兒園及國小學童，22.6%睡眠不足8小時，較無近視者高出10.3個百分點；有近視之國中及高中學生則有23.5%睡眠不足6小時，較無近視者高出6.1個百分點。

學童睡眠時間與有無近視情形統計

2017年

單位：%

學童睡眠時間		總計	無近視	有近視
幼兒園及國小	未滿 8 小時	15.0	12.3	22.6
	8 至 10 小時	78.8	80.1	75.3
	超過 10 小時	6.2	7.6	2.1
國中及高中	未滿 6 小時	22.7	17.4	23.5
	6 至 8 小時	66.8	65.9	67.0
	超過 8 小時	10.5	16.8	9.5

資料來源：國民健康署「2017年兒童青少年視力監測調查」。

六、護眼 123，每年定期檢查視力，做好視力存款

學齡前是防治近視關鍵期，國民健康署提出「護眼 123」呼籲家長能幫助孩子遠離「惡視力」，並針對 7 歲以下兒童提供「兒童預防保健」健檢服務，增加眼睛檢查項目，2020 年受檢人次已有 99 萬 1,029 人次，此外，「兒童預防保健衛教指導」亦提供 4 次一對一視力保健衛教指導。



資料及圖片來源：國民健康署。