

# 我國老人健康性別分析

隨著醫療進步，國人平均壽命延長，111 年女性平均壽命已達 83.28 歲，男性為 76.63 歲。本篇分析係依據 111 年老人狀況調查結果，比較 65 歲以上長者「自覺健康狀況」、「身體衰弱狀況」、「心理感受」及「日常生活需人協助」等之性別差異，以供施政參考。

## 一、自覺健康狀況

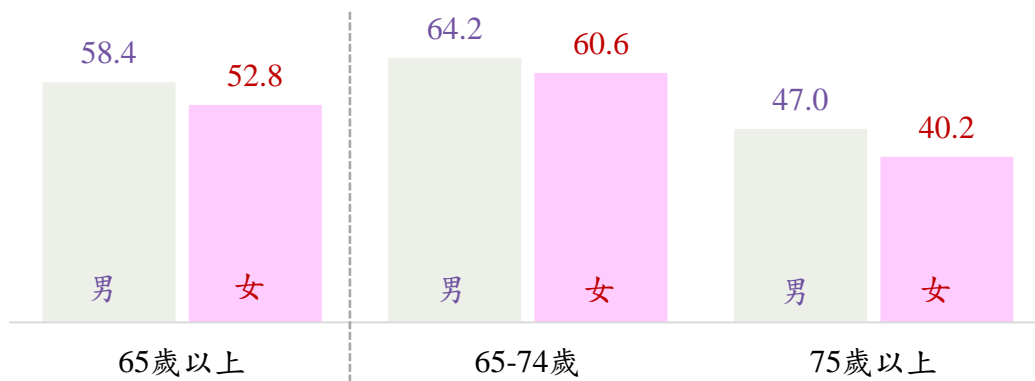
### 女性自覺健康「良好」比率低於男性

65 歲以上女性自覺健康「良好」比率為 52.8%，男性為 58.4%，性別落差為 5.6 個百分點。由年齡與性別之交織性分析，年齡愈大自覺健康「良好」比率逐漸降低，且性別差距有擴大之趨勢，65-74 歲女性較男性低 3.6 個百分點；至 75 歲以上時，差距擴大為 6.8 個百分點。(圖 1)

圖 1 自覺健康狀況

111 年調查

單位：%



附註：自覺健康狀況「良好」，包含回答「很好」及「還算好」。

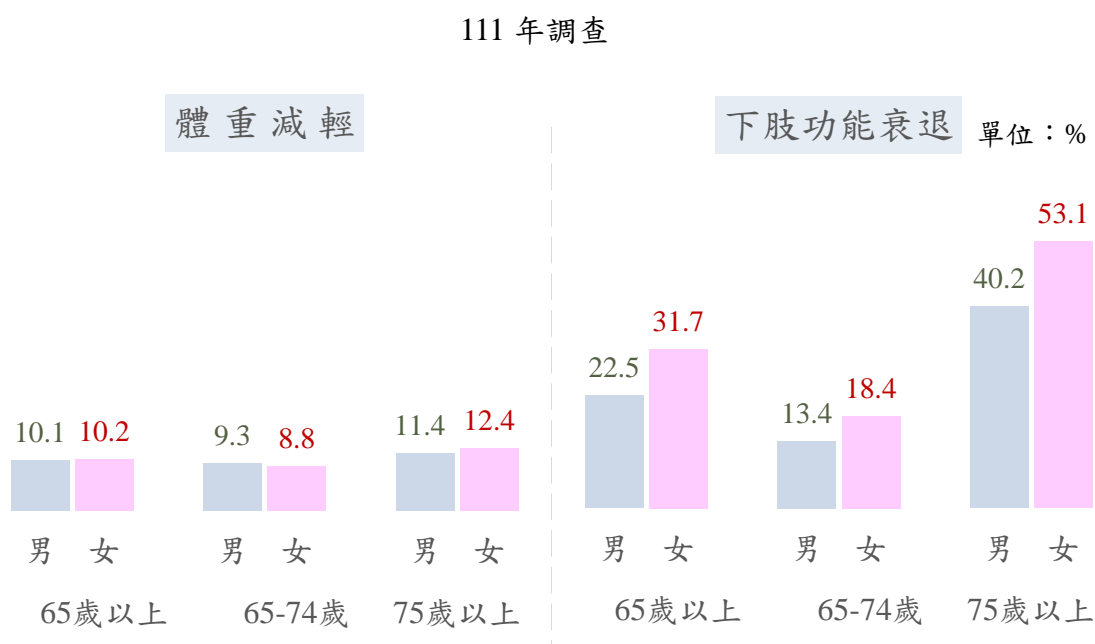
## 二、體重減輕及下肢功能衰退情形

### 75歲以上女性有「下肢功能衰退」情形達53.1%

65歲以上女性有「體重減輕」者占10.2%，有「下肢功能衰退」者占31.7%，皆較男性高，其中「體重減輕」者較男性高出0.1個百分點，「下肢功能衰退」則高出9.2個百分點。

由年齡與性別之交織性分析，不論男女，「體重減輕」及「下肢功能衰退」皆隨年齡層增加而增加，惟女性「下肢功能衰退」增加幅度更為明顯，75歲以上女性53.1%有「下肢功能衰退」情形，較65-74歲者增加34.7個百分點，性別差距擴大為12.9個百分點。(圖2)

圖2 體重減輕及下肢功能衰退情形



附註：1. 「體重減輕」，係指過去一年在沒有刻意減重下，體重減少3公斤或5%以上。

2. 「下肢功能衰退」，係指在不用手支撐下，無法完成在一分鐘內連續從椅子站起來5次。

### 三、心理健康

#### (一)憂鬱感受

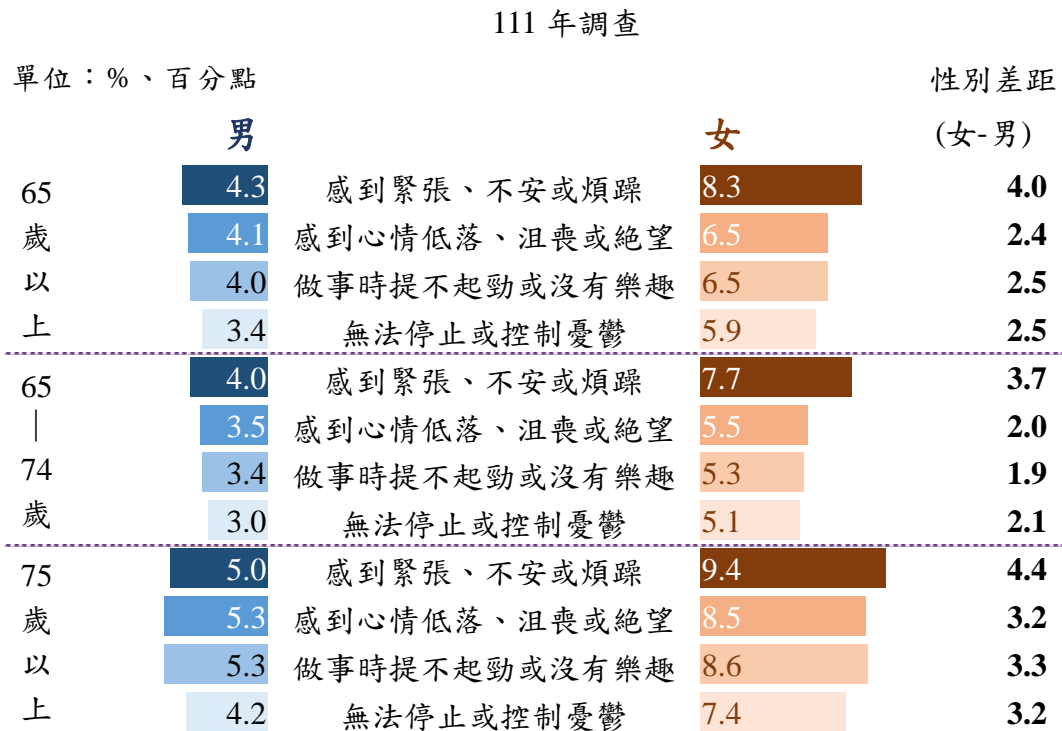
#### 女性憂鬱感受較男性高

65歲以上女性過去兩個星期，經常「感到緊張、不安或煩躁」、「感到心情低落、沮喪或絕望」、「做事時提不起勁或沒有樂趣」、「無法停止或控制憂鬱」等憂鬱感受，均較男性高，性別落差約在 2.4~4.0 個百分點之間，其中「感到緊張、不安或煩躁」者差距最大。

由年齡與性別之交織性分析，不論性別，憂鬱感受皆隨年齡增加而增加；65-74 歲者各項憂鬱指標之性別差距約在 1.9~3.7 個百分點之間；至 75 歲以上者，各項憂鬱指標之性別落差擴至 3.2~4.4 個百分點之間。

(圖 3)

圖 3 過去兩星期經常有憂鬱感受之情形



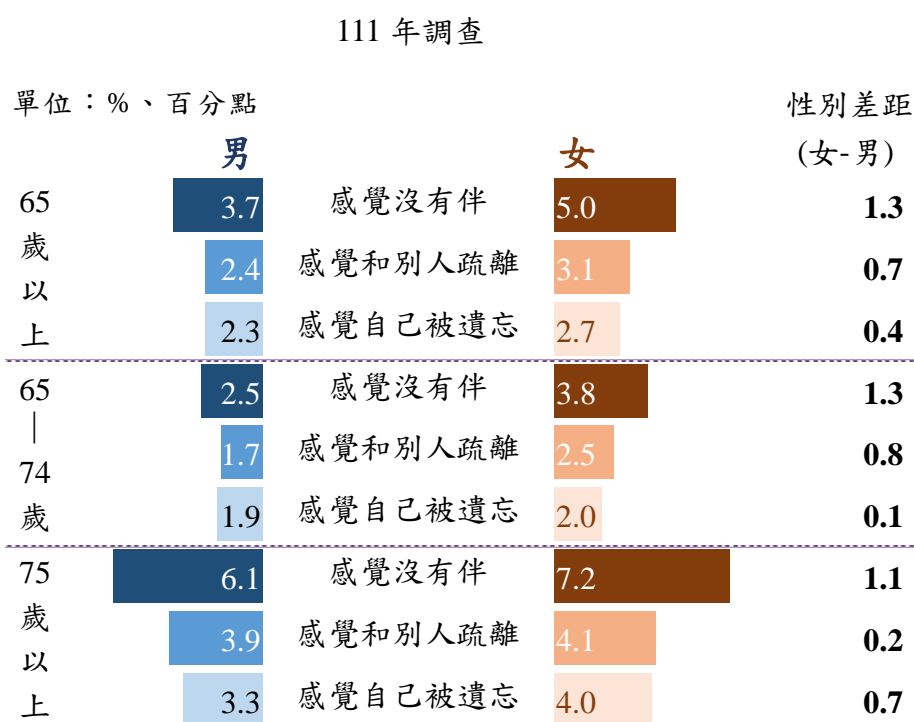
附註：1.各項情緒狀況分為「完全不會」、「有幾天」、「一半以上天數」、「幾乎每天」，而「經常」係指過去兩個星期「一半以上天數」及「幾乎每天」有各項情緒狀況者。  
2.本圖排除代答者。

## (二) 孤獨感受

### 女性孤獨感受較男性高

65歲以上女性有孤獨感受，較男性高，其中以「感覺沒有伴」比率5.0%為最高，較男性3.7%多1.3個百分點。隨年齡增加，孤獨感受隨之增加；男性與女性皆以「感覺沒有伴」增加幅度最大，分別增加3.6及3.4個百分點。(圖4)

圖4 過去兩星期經常有孤獨感受情形



附註：1.各項情緒狀況分為「完全不會」、「有幾天」、「一半以上天數」、「幾乎每天」，而「經常」係指過去兩個星期「一半以上天數」及「幾乎每天」者。  
2.本圖排除代答者。

#### 四、日常生活需人協助情形

##### 75 歲以上女性日常生活需他人協助比率較男性高

隨著年齡增長，身體功能會逐漸退化，日常生活愈需要依賴他人協助，65-74 歲時男、女性自述日常生活活動(ADLs)或工具性日常生活活動(IADLs)有困難需人協助比率均為 8.1%，至 75 歲以上時男性增加為 33.8%，女性增加為 39.4%，性別差距擴大為 5.6 個百分點。

若以 ADLs 困難情形觀察，女性 13.1% ADLs 有困難高於男性 (10.4%)。由年齡及性別之交織性分析，65-74 歲女性 ADLs 有困難比率為 4.4%，低於男性，至 75 歲以上時增加為 27.1%，反高於男性之 20.8%。  
(表 1)

**表 1 ADLs 及 IADLs 日常生活有困難需他人協助情形**

		111 年調查		單位：萬人；%	
	人口數 (萬人)	至少 1 項以上需人協助(%)			
			ADLs 有困難	僅 IADLs 有困難	
<b>65 歲以上</b>	<b>404</b>	<b>18.6</b>	<b>11.9</b>	<b>6.7</b>	
男	183	16.8	10.4	6.4	
女	221	20.1	13.1	7.0	
<b>65-74 歲</b>	<b>258</b>	<b>8.1</b>	<b>4.7</b>	<b>3.4</b>	
男	121	8.1	5.1	3.0	
女	136	8.1	4.4	3.7	
<b>75 歲以上</b>	<b>147</b>	<b>37.0</b>	<b>24.4</b>	<b>12.6</b>	
男	62	33.8	20.8	13.0	
女	85	39.4	27.1	12.4	

附註：本調查日常生活能力，包括「洗澡」、「穿脫衣服」、「上廁所」、「上下床或椅子」、「室內走動」、「吃飯」等 6 項日常生活活動(Activities of Daily Living, ADLs)，以及「處理家務」、「備餐」、「獨自外出」、「洗(晾曬)衣服」等 4 項工具性日常生活活動(Instrumental Activities of Daily Living, IADLs)。

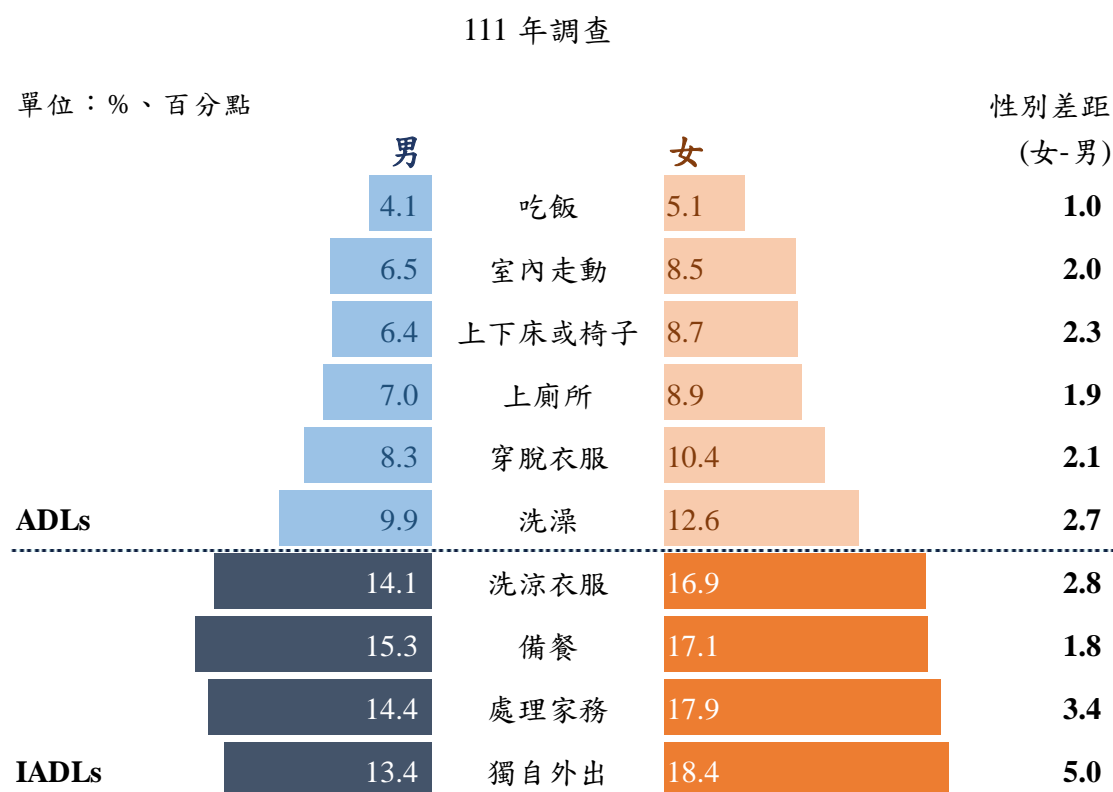
## 五、日常生活活動及工具性生活活動功能

女性各項日常生活活動及工具性日常生活活動需人協助情形均較男性高

65 歲以上者自述 ADLs 有困難項目，男女性皆以「洗澡」需要他人協助為最高，「穿脫衣服」次之、「上廁所」再次之，性別差距最大項目為「洗澡」，女性較男性高出 2.7 個百分點。

而 IADLs 有困難項目部分，女性以「獨自外出」18.4%為最高，「處理家務」17.9%次之；男性則以「備餐」15.3%為最高，「處理家務」14.4%次之。(圖 5)

圖 5 65 歲以上者 ADLs 及 IADLs 有困難需人協助情形



## 六、結語

綜上由 111 年老人狀況調查可發現，女性自覺健康狀況良好比率低於男性；憂鬱及孤獨感受較男性高；有「體重減輕」及「下肢功能衰退」較男性明顯，尤其是「下肢功能衰退」，超過一半以上之 75 歲以上女性有「下肢功能衰退」情形；女性日常生活需要協助者較男性多。且上述指標之性別落差皆有隨年齡層增加而擴大之現象。

「健康變老」需要超前部署，女性及男性因生理與心理不同，在老化過程會面臨不同問題，尤其女性更要注意下肢肌力之保養，養成運動習慣。女性憂鬱及孤獨感受較男性高，需要更多關心與支持。