2023年鄂州市国民体质监测公报

（2023年12月25日）

为系统掌握鄂州市国民体质现状和变化规律，推动全民健身活动的开展，提高居民身体素质和健康水平，促进经济建设和社会发展，根据《中华人民共和国体育法》《全民健身条例》的规定，按照《国民体质监测工作规定》的要求，依照《省体育局关于做好2023年常态化国民体质检测试点工作的通知》要求，我市自2023年9月至10月，对本市行政区域内17个监测点的人群进行了包含身体形态、身体机能和身体素质三个方面国民体质监测指标的抽样工作。现将主要监测结果公布如下：

一、监测对象

本次监测以17个监测网点社区（乡村）或单位的3～6岁幼儿和20～69岁成、老年人居民为监测对象。采用多阶段分层随机整群抽样的方法，抽取和测试了2225人，获得有效样本2094人，其中，幼儿483人、成年人1179人、老年人432人。

二、主要监测结果

**（一）体质达标率**

2023年我市总体体质达标率（即体质达到“合格”及“合格以上”人数百分比）为91.98%，其中“优秀”占9.89%，“良好”占29.94%，“合格”占52.15%，“不合格”占8.02%。幼儿（3-6岁）合格率为77.64%，成年人（20-59岁）为96.01%，老年人（60-69岁）为96.99%；男性达标率为91.51%，女性为92.40%；城镇人群体质达标率为92.71%，乡村为90.83%。（表1.表2.表3.）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | 合计 | 达标率 |
| 人数 | 207 | 627 | 1092 | 168 | 2094 | 91.98% |
| 百分比 | 9.89% | 29.94% | 52.15% | 8.02% | 100% |

表1.2023年鄂州市国民体质监测各等级评价及达标率

表2.2023年鄂州市国民体质监测按性别和城乡分类达标率

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 达标率 | 人数 | 城乡 | 达标率 | 人数 |
| 男性 | 91.51% | 916/1001 | 城镇 | 92.71% | 1183/1276 |
| 女性 | 92.40% | 1010/1093 | 乡村 | 90.83% | 743/818 |

表3.2023年鄂州市国民体质监测按年龄段分类达标率

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年龄段 | 幼儿  3-6岁 | 成年人  20-59岁 | 老年人60-69岁 |
| 达标率 | 77.64% | 96.01% | 96.99% |
| 人数 | 483 | 1179 | 432 |

**（二）体质单项指标**

**1.幼儿（3～6岁）**

表1 鄂州市2023年国民体质监测幼儿各项体质指标平均数

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 年龄组  （岁） |  | 身体形态 身体机能 | | | | |
| 身高  （厘米） | 坐高  （厘米） | 体重  （千克） | 胸围  （厘米） | 体脂率  （%） | 安静心率（次/分钟） |
| 男 | 3 | 100.4 | 56.2 | 16.1 | 55.3 | 18.2 | 103.7 |
| 4 | 106.7 | 60.1 | 18.2 | 56.4 | 18.0 | 105.8 |
| 5 | 114.2 | 64.2 | 21.1 | 58.1 | 18.9 | 104.6 |
| 6 | 120.4 | 66.5 | 24.8 | 62.8 | 20.4 | 101.7 |
| 女 | 3 | 99.7 | 55.8 | 16.0 | 53.4 | 23.0 | 102.5 |
| 4 | 106.0 | 59.6 | 17.4 | 54.9 | 20.9 | 106.6 |
| 5 | 113.9 | 64.0 | 20.5 | 57.4 | 22.1 | 103.3 |
| 6 | 118.7 | 65.9 | 22.6 | 59.1 | 20.9 | 102.4 |

表1 鄂州市2023年国民体质监测幼儿各项体质指标平均数（续1）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 年龄组（岁） | 身体素质 | | | | | |
| 握力  （千克） | 立定跳远（厘米） | 坐位体前屈（厘米） | 15米绕障碍跑（秒） | 双脚连续跳（秒） | 走平衡木（秒） |
| 男 | 3 | 4.6 | 54.3 | 9.6 | 15.0 | 10.1 | 13.3 |
| 4 | 5.0 | 66.6 | 10.2 | 12.8 | 8.8 | 13.6 |
| 5 | 5.8 | 86.7 | 8.1 | 11.2 | 6.8 | 9.0 |
| 6 | 6.7 | 96.7 | 8.0 | 10.8 | 6.3 | 8.2 |
| 女 | 3 | 4.0 | 49.8 | 9.9 | 15.7 | 10.7 | 12.5 |
| 4 | 4.7 | 66.9 | 10.6 | 12.6 | 8.7 | 13.4 |
| 5 | 5.2 | 83.6 | 9.0 | 12.0 | 6.7 | 9.4 |
| 6 | 6.1 | 94.0 | 10.1 | 10.7 | 6.7 | 8.2 |

**2.成年人（20～59岁）**

表2 鄂州市2023年国民体质监测成年人各项体质指标平均数

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 年龄组 |  | 身体形态 | | | | | 身体机能 | |
| 身高  （厘米） | 体重  （千克） | 腰围  （厘米） | 臀围  （厘米） | 体重  指数 | 体脂率（%） | 肺活量  （毫升） | 心肺耐力  （毫升/千克/分钟） |
| 男 | 20～39 | 173.6 | 72.4 | 88.5 | 98.7 | 23.5 | 22.7 | 3455.6 | 51.8 |
| 40～59 | 171.4 | 72.8 | 90.4 | 100.4 | 24.3 | 23.3 | 3013.8 | 43.7 |
| 女 | 20～39 | 162.7 | 57.8 | 75.0 | 91.0 | 21.4 | 25.9 | 2451.8 | 55.7 |
| 40～59 | 159.7 | 59.8 | 80.5 | 93.4 | 23.0 | 29.0 | 2184.0 | 41.3 |

表2 鄂州市2023年国民体质监测成年人各项体质指标平均数（续）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 年龄组  （岁） | 身体素质 | | | | | | | |
| 握力  （千克） | 背力  （千克） | 纵跳  （厘米） | 俯卧撑（男）/跪卧撑（女）（次） | 1分钟仰卧起坐（次） | 坐位体前屈（厘米） | 闭眼单脚站立（秒） | 选择反应时（秒） |
| 男 | 20～39 | 42.5 | 111.1 | 32.7 | 21 | 23 | 10 | 15 | 0.56 |
| 40～59 | 41.9 | 109.9 | 28.3 | 19 | 20 | 8 | 12 | 0.60 |
| 女 | 20～39 | 28.6 | 71.2 | 24.3 | 19 | 20 | 13 | 17 | 0.60 |
| 40～59 | 27.5 | 68.5 | 21.5 | 18 | 17 | 11 | 14 | 0.65 |

**3.老年人（60～69岁）**

表3 鄂州市2023年60～69岁老年人各项体质指标平均数

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 年龄组  （岁） | 身体形态 | | | | | | 身体机能 | |
| 身高  （厘米） | 体重  （千克） | 腰围  （厘米） | 臀围  （厘米） | 体重指数 | 体脂率  （%） | 肺活量  （毫升） | 2分钟原地高抬腿（次） |
| 男 | 60～64 | 168.5 | 69.0 | 87.0 | 96.6 | 23.7 | 22.1 | 2514 | 57.7 |
| 65～69 | 166.5 | 67.4 | 87.0 | 95.0 | 23.9 | 21.3 | 2623 | 67.0 |
| 女 | 60～64 | 157.5 | 59.1 | 84.0 | 94.7 | 23.3 | 31.2 | 1814 | 85.5 |
| 65～69 | 155.7 | 59.1 | 85.6 | 96.2 | 23.9 | 31.5 | 1718 | 83.4 |

表3 鄂州市2023年60～69岁老年人各项体质指标平均数（续）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 年龄组  （岁） | 身体素质 | | | | |
| 握力  （千克） | 30秒坐站  （次） | 坐位体前屈  （厘米） | 闭眼单脚站立（秒） | 选择反应时（秒） |
| 男 | 60～64 | 37.9 | 14.4 | 7.7 | 11.4 | 0.71 |
| 65～69 | 36.7 | 13.9 | 6.1 | 9.9 | 0.71 |
| 女 | 60～64 | 23.0 | 13.1 | 10.2 | 11.9 | 0.77 |
| 65～69 | 22.9 | 13.0 | 9.9 | 10.1 | 0.76 |

三、国民体质指标的变化

**（一）幼儿（3～6岁）**

**1. 男性幼儿（3～6岁）（2023年相比2022年全省）：**

15米障碍跑、胸围、体重的平均水平有所提升，变化范围在5.67%至13.15%之间。

走平衡木、双脚连续跳、坐位体前屈、立定跳远、握力、安静心率、坐高、身高的平均水平有所下降，变化范围在0.09%至63.66%之间（图1）。

图1 3～6岁男性幼儿各项体质指标变化率（%）

**2.女性幼儿（3～6岁）（2023年相比2022年全省）：**

15米障碍跑、静态心率、胸围、体重的平均水平有所提升，变化范围在1.00%至7.82%之间。

走平衡木、双脚连续跳、坐位体前屈、立定跳远、握力、坐高、身高的平均水平有所下降，变化范围在0.66%至66.68%之间（图2）。

图2 3～6岁女性幼儿各项体质指标变化率

**（二）成年人（20～39岁）**

**1. 男性成年人（2023年相比2022年全省）：**

选择反应时、坐位体前屈、背力、心肺耐力、体脂率、臀围、腰围、身高的平均水平有所提升，变化范围在0.80%至17.40%之间。

闭眼单脚站立、1分钟仰卧起坐、俯卧撑/跪卧撑、纵跳、握力、肺活量的平均水平有所下降。变化范围在0.80%至43.60%之间（图3）。

图3 20～39岁男性成年人各项体质指标变化率

**2. 女性成年人（2023年相比2022年全省）：**

选择反应时、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐、背力、握力、心肺耐力、臀围、腰围、体重、身高的平均水平有所提升，变化范围在0.60%至20.30%之间。

闭眼单脚站立、俯卧撑/跪卧撑、纵跳、体脂率、肺活量的平均水平有所下降。变化范围在0.80%至43.80%之间（图4）。

图4 20～39岁女性成年人各项体质指标变化率

**（三）成年人（40～59岁）**

**1.男性成年人（2023年相比2022年全省）：**

选择反应时、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐、俯卧撑/跪卧撑、背力、握力、体脂率、臀围、腰围、体重、身高的平均水平有所提升，变化范围在1.60%至25.00%之间。

闭眼单脚站立、纵跳、心肺耐力、肺活量的平均水平有所下降，变化范围在0.30%至37.10%之间（图5）。

图5 40～59岁男性成年人各项体质指标变化率

**2. 女性成年人（2023年相比2022年全省）：**

选择反应时、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐、纵跳、背力、握力、心肺耐力、体脂率、肺活量、臀围、腰围、体重、身高的平均水平有所提升，变化范围在0.20%至17.90%之间。

闭眼单脚站立、俯卧撑/跪卧撑的平均水平有所下降，变化范围在1.30%至32.80%之间（图6）。

图6 40～59岁女性成年人各项体质指标变化率

**（四）老年人（60～69岁）**

**1.男性老年人（60～69岁）（2023年相比2022年全省）：**

选择反应时、30秒坐站、坐位体前屈、握力、2分钟原地高抬腿、体脂率、臀围、腰围、体重、身高的平均水平有所提升，变化范围在0.58%至40.40%之间。

闭眼单脚站立、肺活量的平均水平有所下降。变化范围在7.50%至24.37%之间（图7）。

图7 60～69岁男性老年人各项体质指标变化率

**2. 女性老年人（60～69岁）（2023年相比2022年全省）：**

选择反应时、30秒坐站、坐位体前屈、握力、2分钟原地高抬腿、体脂率、臀围、腰围、体重、身高的平均水平有所提升。变化范围在0.54%至27.41%之间。

闭眼单脚站立、肺活量的平均水平有所下降。变化范围在4.64%至13.84%之间（图8）。

图8 60～69岁女性老年人各项体质指标变化率

四、主要趋势与特点

**（一）男、女性体质指标特征**

**1.幼儿体脂率较高、身体素质男女差异较大。**

（1）身体形态：随着年龄的增长，幼儿的身体形态会经历显著的变化。一个特别需要注意的点是男性幼儿的体脂率，这个指标随着年龄的增长而增加，尤其是在5至6岁之间，体脂率较高。

（2）身体素质：下肢爆发力、协调性和平衡素质等方面，比较性别差异，男性幼儿在上肢力量、下肢爆发力、协调性、灵敏性和平衡能力方面普遍优于女性，女性在柔韧性方面优于男性。

**2.成年人女性体脂率略高于正常范围，身体机能和身体素质随年龄的增长呈现下降趋势。**

（1）身体形态：对成年人的体脂率应给予特别关注。特别是成年女性，体脂率高于正常范围，其中20至39岁的成年女性体脂率略高于正常范围，40至59岁的成年女性体脂率则明显超出正常范围，而体重变化则相对较小。

（2）身体机能：成年人的身体机能随着年龄的增长通常呈现下降趋势。在性别比较中，男性的身体机能指标的平均值普遍高于女性。

（3）身体素质：成年人的各项身体素质指标随着年龄的增长呈现下降趋势。

**3.老年人腰围和臀围比较大，男性下肢力量低于女性，女性上肢力量低于男性。**

（1）身体形态：随着年龄的增长，老年人的各项体质指标普遍呈下降趋势。特别值得关注的是腰围和臀围的变化。随着年龄的增加，老年人会经历腰围和臀围的变化，这反映了他们的身体组成和脂肪分布的改变。腰围的增加与腹部脂肪积累有关，而臀围的变化与肌肉量减少和身体比例的改变有关。这些变化不仅影响身体外观，也与健康风险，如心血管疾病和代谢问题相关联。

（2）身体机能：在老年女性中，下肢力量通常高于男性。老年女性在需要使用腿部力量的活动中具有更好的表现，如爬楼梯或行走。这种差异与生物学特性、生活方式和活动水平有关。

（3）身体素质：老年男性在握力方面普遍优于女性，这反映了男性在上肢肌肉力量方面的天然优势。相对地，老年女性在柔韧性方面表现得更好，这与女性在身体结构和生物力学方面的特点有关。在反应能力方面，老年男性和女性之间的差异不太明显，这意味着随着年龄的增长，性别在反应能力上的差异变得不那么显著。

**（二）2023年与2022年全省体质平均水平变化**

**1.幼儿身体形态生长发育水平持续增长**

2023年幼儿的身体形态指标平均水平总体比2022年有所上升，身高，坐高指标略有下降，体重，胸围等指标有所上升，这表明幼儿的体重水平持续增长，但身高增长速度减缓。

**2.成年人的身体形态和机能指标呈上升趋势，成年女性体质水平总体向好**

2023年成年人的身高、坐位体前屈指标平均水平比2022年有所上升。成年男性在坐位体前屈、力量指标的均值有所提升。成年女性在力量和柔韧性素质指标水平明显上升，其他身体素质指标的平均水平也有不同程度的提升。

**3.老年人总体体质合格率高于2022年**

2023年老年人体质指标变化率较小，总体趋势上升并向好，女性老年人的下肢力量提升较明显。