

## 全球首見實證資料分析健康行為與壽命及醫療花費關係：癮君子少活 2.31 年，多吃蔬果多活 3.25 年

2024-10-15

臺北醫學大學公共衛生學院發表 5 種生活型態與壽命的關聯性，結果發現，不抽菸者比癮君子多活 2.31 年，不過量飲酒者可多活 1.62 年，每天攝取足夠蔬果的民眾，平均壽命可延長 3.25 年，是臺灣首度針對保持 5 種健康行為可延長多久壽命進行的研究，也是國際上首次同時推估多項生活型態因子對醫療花費的總和影響。

由本校公衛學院應用流行病學碩士學位學程羅偉成副教授領導的研究團隊，與臺大公衛學院及中研院統計所共同合作，利用國民健康訪問調查資料，分析臺灣逾 19,000 名 30 歲以上成年人的健康數據，平均追蹤逾 15 年，探討 5 種健康行為者的平均壽命評比，分別為不抽菸、不過量飲酒、充足運動、多吃蔬果以及保持健康體重等行為，該研究已於 2024 年 7 月刊登於國際公共衛生期刊 [《JMIR Public Health and Surveillance》](#)。



根據研究結果顯示，不抽菸的民眾平均可多活 2.31 年，並減少 9.78% 的醫療支出，而不過量飲酒者可多活 1.62 年，充足運動者可多活 1.85 年，攝取足夠蔬果的民眾壽命增加 3.25 年，而保持健康體重的民眾，平均可減少 18.36% 的醫療支出。【左圖：本校公衛學院應用流行病學碩士學位學程羅偉成副教授】

羅偉成副教授強調，全面採取健康生活型態者較長壽，比起僅有 1 項或沒有前述健康行為的人，保持 5 種健康行為的民眾平均可多活 7.13 年，並減少 28.12% 的年度醫療支出。另外值得注意的是，研究發現，體重過重 ( $25 \leq \text{BMI} < 30 \text{ kg/m}^2$ ) 的民眾，壽命可能不會有明顯改變，但醫療支出卻比正常體重者 ( $18.5 \leq \text{BMI} < 25 \text{ kg/m}^2$ ) 增加了 21.1%，這項結果也提醒民眾，健康行為不僅與壽命長短相關，也與生活品質及經濟負擔有密切關聯。

該研究還指出，國人攝取充足蔬果量的比例有待提升，事實上，達到每日

五蔬果的民眾偏少，而每週僅攝取 1 份蔬果的民眾，平均壽命明顯比一般人減少 8.5 年，而多吃蔬果的民眾則可多活 3.25 年。此外，研究也發現，有充足運動的人比起沒有運動習慣的民眾也顯著增加 2.1 年的平均壽命，羅副教授表示，所謂的充足運動定義為每週至少 500 代謝當量 (min/week)，相當於 65 公斤的成人每天騎行腳踏車 30 分鐘，一週 5 天；或是每次跑步 30 分鐘，一週 3 天。【右圖：多吃蔬果的民眾則可多活 3.25 年】



相較於其他國際研究報告，北醫大這項研究利用臺灣本土健康資料進行推估，且使用較直觀的健康指標，來闡述生活型態因子對國人健康的影響，羅偉成副教授表示，過去類似的研究結果在各國也發現明顯的族群差異，同樣是遵循 5 項健康的生活方式，新加坡研究為男性增加 6.6 年，女性增加 8.1 年的餘命；日本男性增加 10.3 年，女性增加 8.3 年的餘命；而美國男性增加 12.2 年，女性增加 14.0 年的餘命。說明利用本土健康資料進行實證分析的重要性。

這項研究成果對衛生政策制定者也具有重要意義，透過量化不同生活型態對壽命和醫療支出的影響，政府可以更有效地分配資源，制定針對性的健康促進策略。Lo WC, Hu TH, Shih CY, Lin HH, Hwang JS. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancy and Lifetime Health Care Expenditure: Nationwide Cohort Study. *JMIR Public Health Surveill* 2024;10:e57045 (文/公共衛生學院·秘書處)【下圖：國際公共衛生期刊《JMIR Public Health and Surveillance》網頁頁面】

