

# 福建省第五次国民体质监测公报

国民体质是国家和社会发展的基础，为系统掌握我省国民体质现状和变化规律，提高国民身体素质和健康水平，根据《中华人民共和国体育法》、《全民健身条例》的规定，按照国家体育总局的文件要求和统一部署，2020年福建省体育局在福州、厦门、三明三个地市进行了第五次国民体质监测工作。

本次监测内容主要包含身体形态、身体机能、身体素质的检测指标和相关因素的问卷调查；监测对象为3~6岁幼儿、20~59岁成年人和60~79岁老年人。本次监测获得有效样本6836人，其中，幼儿1250人、成年人4231人、老年人1355人。现将主要监测结果公布如下：

## 一、福建省国民体质基本状况

### （一）福建省国民体质单项指标

#### 1. 幼儿

福建省第五次国民体质监测幼儿各项体质指标平均数见表1。

表1 福建省第五次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				
		身高 （厘米）	体重 （千克）	坐高 （厘米）	胸围 （厘米）	体脂率 （%）
男	3	102.2	16.1	57.9	53.5	18.2
	4	108.9	18.7	61.2	55.7	18.4
	5	115.8	21.1	64.8	57.7	18.5
	6	118.9	23.0	66.1	58.9	19.0

女	3	100.9	15.4	57.1	51.9	21.3
	4	107.3	17.6	60.6	54.1	21.3
	5	114.4	20.0	64.1	56.0	21.1
	6	117.5	21.4	65.6	56.8	20.1

表1 福建省第五次国民体质监测幼儿各项体质指标平均数(续)

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	3.9	52.7	8.7	10.1	10.0	17.8
	4	5.2	77.9	8.4	8.4	7.3	11.1
	5	6.4	93.1	6.8	7.5	6.0	7.7
	6	6.9	96.7	7.1	7.5	5.9	7.2
女	3	3.4	51.5	10.2	10.4	9.7	16.2
	4	4.0	70.6	11.1	8.6	7.4	10.0
	5	5.3	89.0	10.9	8.2	6.2	8.0
	6	5.9	96.9	12.5	7.8	6.0	6.7

## 2. 成年人

福建省第五次国民体质监测成年人各项体质指标平均数见表2。

表2 福建省第五次国民体质监测成年人各项体质指标平均数

性别	年龄组 (岁)	身体形态				体脂率 (%)	身体机能	
		身高 (厘米)	体重 (千克)	腰围 (厘米)	臀围 (厘米)		肺活量 (毫升)	心肺耐力 (毫升/千克/ 分钟)
男	20~24	173.1	71.0	81.4	96.0	20.1	3784	47.3
	25~29	171.8	71.6	83.7	96.8	21.4	3754	46.7
	30~34	172.0	72.5	84.7	96.9	22.0	3561	42.7
	35~39	170.0	72.2	86.1	96.7	22.3	3427	42.2
	40~44	169.0	71.2	86.1	95.8	22.1	3306	40.2
	45~49	168.5	71.1	87.5	95.9	22.1	3101	37.5
	50~54	168.1	69.0	86.7	94.3	21.6	2850	35.8
	55~59	167.1	68.6	88.2	94.9	21.6	2644	34.0
女	20~24	159.7	53.7	70.0	90.7	23.9	2511	44.9
	25~29	159.5	54.9	71.7	91.7	25.2	2464	45.6
	30~34	158.5	54.9	72.7	91.6	25.7	2393	42.1
	35~39	157.9	56.9	75.6	93.0	27.8	2325	38.2
	40~44	158.0	57.1	75.3	92.6	27.8	2195	36.4

45~49	157.1	56.9	76.6	92.4	28.4	2099	35.5
50~54	156.7	58.3	79.7	93.1	29.9	2011	30.0
55~59	156.9	58.3	80.9	93.3	30.2	1925	29.1

表2 福建省第五次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	20~24	43.7	112.4	38.6	25.0	30.6	1.9	30.1	0.53
	25~29	43.9	113.3	37.6	24.2	28.3	1.5	29.5	0.53
	30~34	43.9	111.9	36.0	22.5	26.9	1.1	28.2	0.53
	35~39	43.5	110.5	34.8	21.6	25.4	-0.1	24.6	0.54
	40~44	43.2	109.2	32.4	22.5	22.3	0.4	23.2	0.56
	45~49	43.0	109.4	30.3	19.4	20.7	-0.2	19.5	0.58
	50~54	41.0	104.9	28.3	16.5	17.6	-1.2	15.7	0.61
	55~59	39.6	100.4	26.7	13.7	15.6	-2.7	12.7	0.62
女	20~24	25.0	60.0	25.3	18.3	23.6	8.0	33.5	0.56
	25~29	25.2	59.7	24.2	18.3	21.2	6.1	30.4	0.58
	30~34	25.3	60.4	23.2	17.1	20.1	5.2	30.1	0.57
	35~39	25.6	62.2	22.6	16.8	19.1	3.5	27.5	0.58
	40~44	26.2	63.5	21.5	16.9	17.3	3.6	26.9	0.62
	45~49	25.8	62.5	20.1	14.9	14.1	3.3	20.5	0.63
	50~54	25.1	59.6	19.1	13.9	11.6	3.6	15.9	0.63
	55~59	24.5	59.9	18.3	12.8	9.7	4.0	12.9	0.66

### 3. 老年人

福建省第五次国民体质监测老年人各项体质指标平均数见

表3。

表3 福建省60~79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)	体脂率 (%)	肺活量 (毫升)	2分钟原地高 抬腿(次)
男	60~64	166.1	66.1	87.4	94.0	20.6	2394	55.8
	65~69	165.2	65.6	87.4	94.0	20.4	2243	58.9
	70~74	164.3	65.9	88.9	94.8	22.1	1972	56.3
	75~79	164.1	64.2	88.2	94.4	21.4	1630	51.9

	60~64	154.8	59.0	83.5	93.8	31.4	1679	62.6
女	65~69	154.9	58.4	84.1	93.4	31.4	1590	55.4
	70~74	152.9	56.4	84.6	92.9	31.1	1387	60.5
	75~79	151.9	56.0	85.2	93.4	31.8	1330	55.8

表3 第五次国民体质监测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	36.0	12.1	-2.8	9.1	0.70
	65~69	35.4	12.0	-4.7	7.5	0.72
	70~74	32.7	11.2	-5.9	6.4	0.77
	75~79	28.7	9.7	-7.4	5.8	0.82
女	60~64	22.7	12.0	2.9	9.2	0.72
	65~69	22.2	11.2	2.5	7.3	0.79
	70~74	20.2	10.4	1.0	6.1	0.85
	75~79	19.5	9.3	-0.9	5.8	0.87

## (二) 福建省国民体质基本特征

### 1. 幼儿

除体脂率和坐位体前屈外,幼儿各项体质指标平均水平均随年龄增长而增大,呈现生长发育的主要特征。

身体形态,与3岁组相比,6岁组男性、女性幼儿身高平均值分别增长了16.8厘米和16.5厘米。除体脂率外,男性幼儿各项指标平均值均大于女性幼儿。城镇幼儿各指标平均值均大于乡村幼儿。

身体素质,幼儿灵敏、协调和平衡素质在5岁前快速发育趋势比较明显。除柔韧和平衡素质外,男性幼儿其他各指标均优于女性幼儿。城镇幼儿下肢爆发力、灵敏和协调性指标好于乡村幼儿,而乡村幼儿柔韧素质好于城镇幼儿,城乡幼儿握力水平基本

一致。

## 2. 成年人

身体形态，男性、女性均在 20~24 岁年龄组平均身高最高，平均值分别为 173.1 厘米、159.7 厘米，与 20~24 岁组相比，55~59 岁组男性、女性身高平均值分别减小 6.1 厘米、2.8 厘米。成年人体重、腰围、臀围、体脂率等指标，女性随年龄增长呈持续增长趋势；男性除腰围指标随年龄增长呈增长趋势，其他指标随年龄增长呈先增后降再趋于平稳的趋势。男性身高、体重、腰围、臀围高于女性，但女性体脂率高于男性，且体脂率的性别差异随年龄增长而增大。城乡成年人身体形态有一定差异，主要表现为腰围水平城镇女性高于乡村。

身体机能，成年人身体机能各指标平均值随年龄增长呈下降趋势。男性身体机能指标平均值大于女性。城镇成年人肺活量高于乡村成年人。

身体素质，以握力、背力为代表的最大肌肉力量随年龄增长表现为先升后降，其中男性力量开始下降的年龄拐点比女性早约 10~15 年，其他各项身体素质指标均随年龄增长呈下降趋势。女性平衡能力、反应能力和柔韧素质好于男性，其他素质指标男性优于女性。各项素质指标总体趋势城镇成年人优于乡村。

### 3. 老年人

随年龄增长，老年人各体质指标平均水平均呈下降趋势。

身体形态，与 60~64 岁组相比，75~79 岁组男性、女性身高平均值分别减小 2.0 厘米、2.9 厘米。女性老年人人体脂率高于男性，其他各指标男性老年人高于女性。身高、体重等指标城镇老年人高于乡村老年人。

身体机能，男性肺活量高于女性；城镇女性心肺耐力高于男性，乡村老年人心肺耐力性别差异不明显。肺活量城镇男性老年人高于乡村，心肺耐力城镇女性老年人高于乡村；其他身体机能指标乡村老年人高于城镇。

身体素质，男性老年人握力、30 秒坐站、选择反应时优于女性，女性柔韧素质优于男性，平衡能力的性别差异不明显。城乡差异表现为城镇老年人身体素质均好于乡村老年人，其中女性城乡差异更为明显；30 秒坐站平均值下降速度城镇老年人快于乡村老年人，其他指标下降速度乡村老年人快于城镇老年人，城乡差异逐步增大。

#### （三）达到《国民体质测定标准》<sup>1</sup>等级情况

采用与第四次国民体质监测相同的统计口径<sup>2</sup>对本次国民体质监测数据进行分析，2020 年我省达到《国民体质测定标准》“合

---

<sup>1</sup> 《国民体质测定标准》从身体形态、机能、素质三个方面对体质进行测试与评定，《标准》采用单项评分、综合评价的方法，适用人群为幼儿、成年人和老年人，综合评级分为优秀、良好、合格和不合格四个等级。

<sup>2</sup> 对 2014 年和 2020 年国民体质监测年龄段相同人群（3~6 岁，20~69 岁）进行统计与分析。

格”等级及以上的人数比例(以下简称“合格”)为 91.9%，与 2014 年监测相比，提高了 3.6 个百分点

## 二、福建省国民体质变化

### (一) 成年人体质变化情况<sup>3</sup>

与 2014 年监测相比，2020 年男性成年人的身高、体重、腰围、臀围、肺活量、纵跳平均水平有所提升，变化范围在 0.4%~4.0%之间；握力、背力、俯卧撑、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时平均水平有所下降，变化范围在 1.9%~95.7%之间(图 1)。

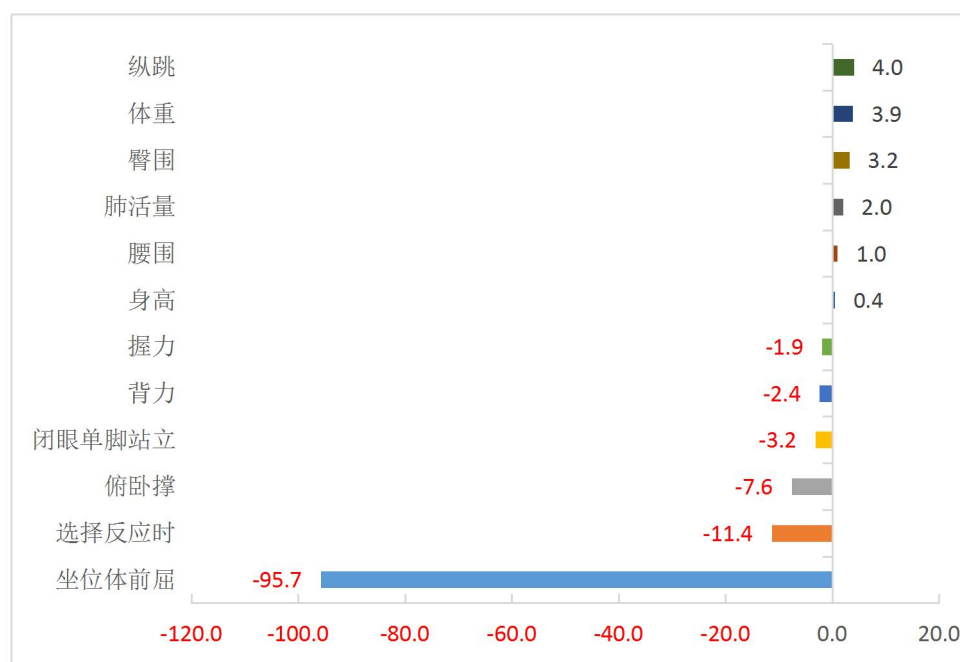


图 1 20~59 岁男性成年人各项体质指标变化率

与 2014 年监测相比，2020 年女性成年人的身高、体重、肺活量、握力、纵跳平均水平有所提升，变化范围在 0.1%~3.0%

<sup>3</sup> 背力、纵跳、男性俯卧撑、女性仰卧起坐指标变化率由 2014 和 2020 年监测中 20~39 岁人群数据计算得出。

之间；腰围、背力、1分钟仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时平均水平有所下降，变化范围在0.5%~12.7%之间；臀围平均水平没有变化（图2）。

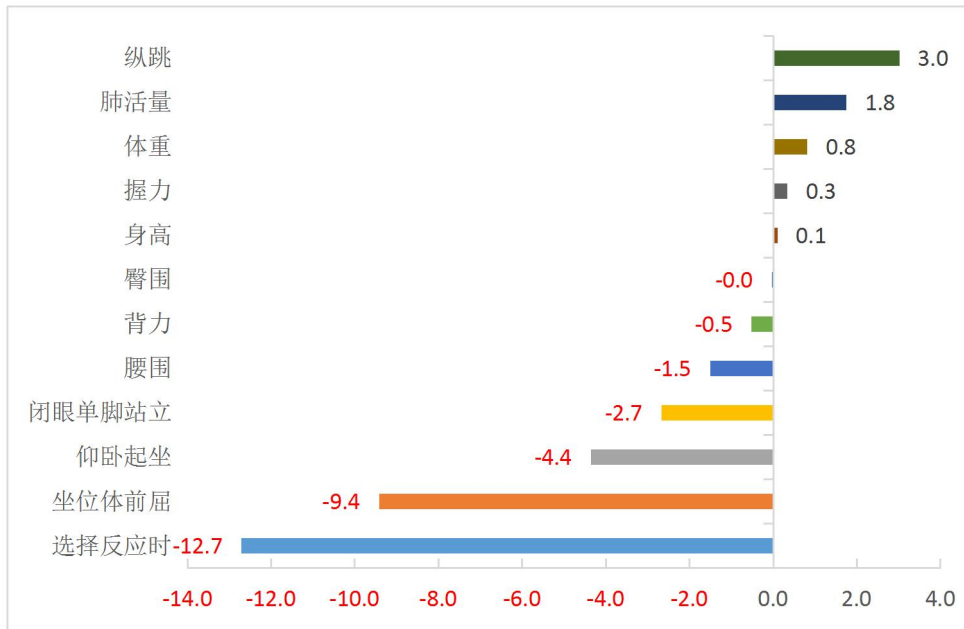


图2 20~59岁女性成年人各项体质指标变化率

## （二）老年人体质变化情况<sup>4</sup>

与2014年监测相比，2020年男性老年人的体重、腰围、臀围平均水平有所提升，变化范围在0.0%~2.3%之间；肺活量、握力、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时平均水平有所降低，变化范围在2.8%~114.5%之间；身高平均水平没有变化（图3）。

<sup>4</sup>老年人体质变化情况根据2014和2020年监测中60~69岁人群数据计算得出。

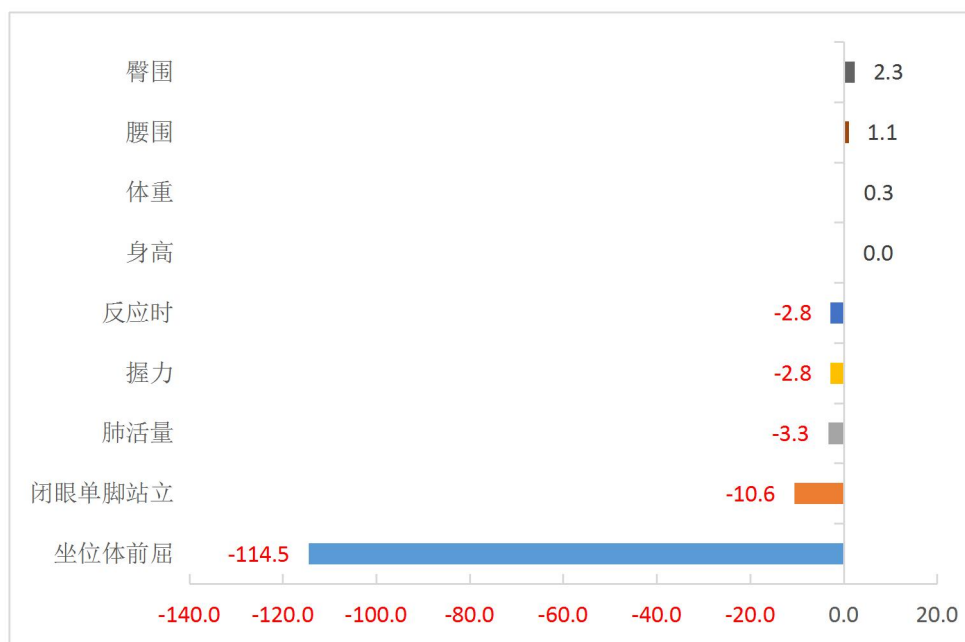


图 3 60 ~ 69 岁男性老年人各项体质指标变化率

与 2014 年监测相比，2020 年女性老年人的体重、腰围、臀围、握力、闭眼单脚站立、选择反应时平均水平有所提升，变化范围在 1.4% ~ 8.0% 之间；肺活量、坐位体前屈的平均水平有所降低，变化范围在 9.0% ~ 12.7% 之间；身高平均水平没有变化(图 4)。

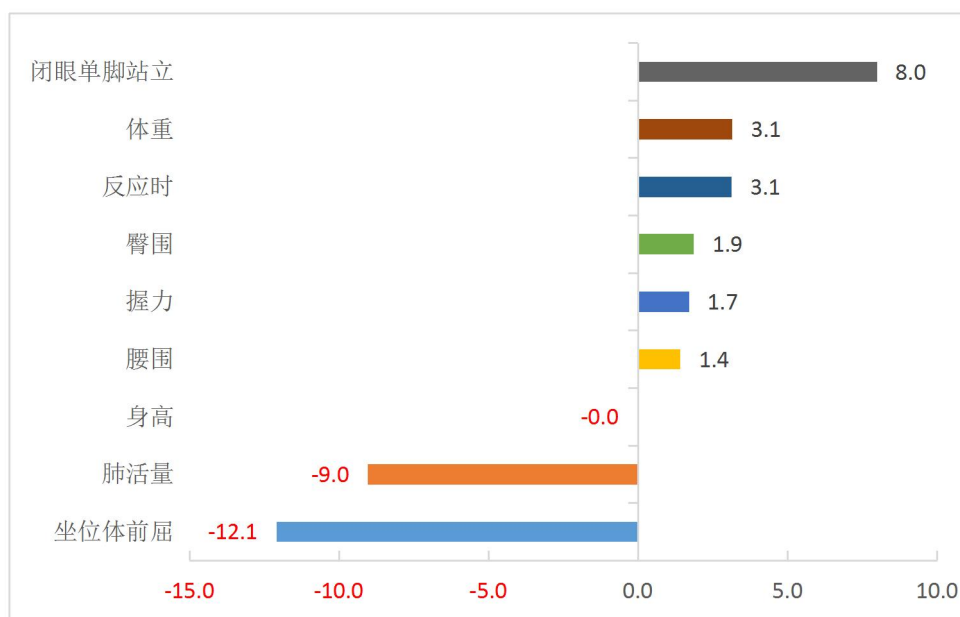


图 4 60~69 岁女性老年人各项体质指标变化率

### 三、主要趋势与特点

#### (一) 老年女性身体素质水平总体向好

与 2014 年监测相比，老年女性的上肢力量、平衡能力、反应能力的平均水平有所提高。表明继 2014 年国民体质监测老年女性身体素质水平呈提高趋势后，我省老年女性的身体素质状况有持续向好的态势。

#### (二) 成年人腿更有劲了

与 2014 年监测相比，成年人的下肢爆发力平均水平有所提高。男性较 2014 年提高了 4.2 个百分点，女性提高了 3.3 个百分点。这表明继 2014 年国民体质监测成年人下肢力量水平呈提高趋势，腿更有劲了。

### （三）成年人呼吸机能水平有所提升

与 2014 年监测相比，成年人呼吸机能平均水平有所提高。男性较 2014 年提高了 2.0 个百分点，女性提高了 1.8 个百分点。这表明继 2014 年国民体质监测成年人身体机能水平有所提升。

### （四）成年人和老年人的超重肥胖率持续增长，特别是成年人增长趋势加快

按照我国颁布的 BMI<sup>5</sup>各等级划分标准进行筛查显示，2020 年成年人超重率、肥胖率分别为 31.3%和 9.6%，较 2014 年增加了 1.8 和 2.5 个百分点。其中成年男性超重率、肥胖率分别为 41.1%和 13.2%，较 2014 年增加了 4.9 和 4.2 个百分点。成年女性超重率为 21.7%，比 2014 年减少了 1.1 个百分点，成年女性肥胖率为 6.0%，较 2014 年增加了 0.8 个百分点。农民肥胖率为 9.7%，比 2014 年增加了 2.1 个百分点；城镇体力劳动者肥胖率为 9.8%，比 2014 年增加了 2.6 个百分点；城镇非体力劳动者肥胖率为 9.3%，比 2014 年增长了 2.8 个百分点。

自 2005 年以来，福建省成年人呈现出超重与肥胖率持续增长的趋势，根据 2020 年数据显示，福建省成年人超重和肥胖率增长趋势加快。

老年人超重率从 2014 年的 29.5%升高到 32.3%，肥胖率从 2014 年的 7.1%升高到 9.6%，超重和肥胖人口增加了 4.3 个百分点。2020

<sup>5</sup>计算公式为体重/身高<sup>2</sup>（千克/米<sup>2</sup>），评价标准：BMI<18.5 为“体重过轻”，18.5≤BMI<24.0 为“体重正常”，24.0≤BMI<28.0 为“超重”，BMI≥28.0 为“肥胖”。

老年人超重率较 2005 年增加 5.5 个百分点，肥胖率较 2005 年增加了 3.9 个百分点。

### **（五）成年人的身体素质呈持续下降趋势**

与 2014 年相比，除反映下肢爆发力的纵跳平均数上升；其他身体素质指标，如反映身体力量素质的俯卧撑、1 分钟仰卧起坐、背力、反映身体柔韧的坐位体前屈、反映身体反应能力选择反应时、反映身体平衡性的闭眼单脚站立等指标的平均数全面下降。