

腸胃健康日

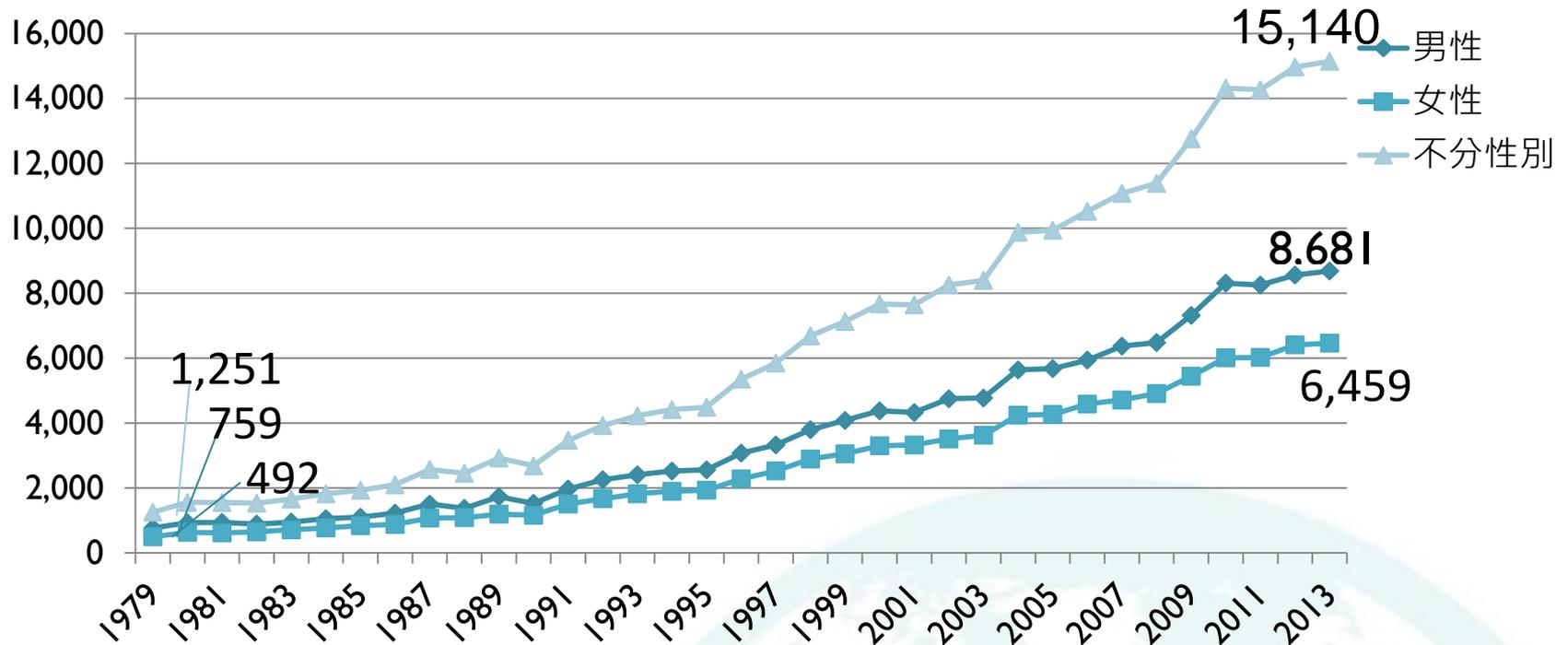


上班族
「大腸癌問題與生活習慣調查」

主講人：
台灣癌症基金會執行長、臺北市立萬芳醫院副院長
賴基銘醫師

台灣大腸癌發生人數

腸胃健康日

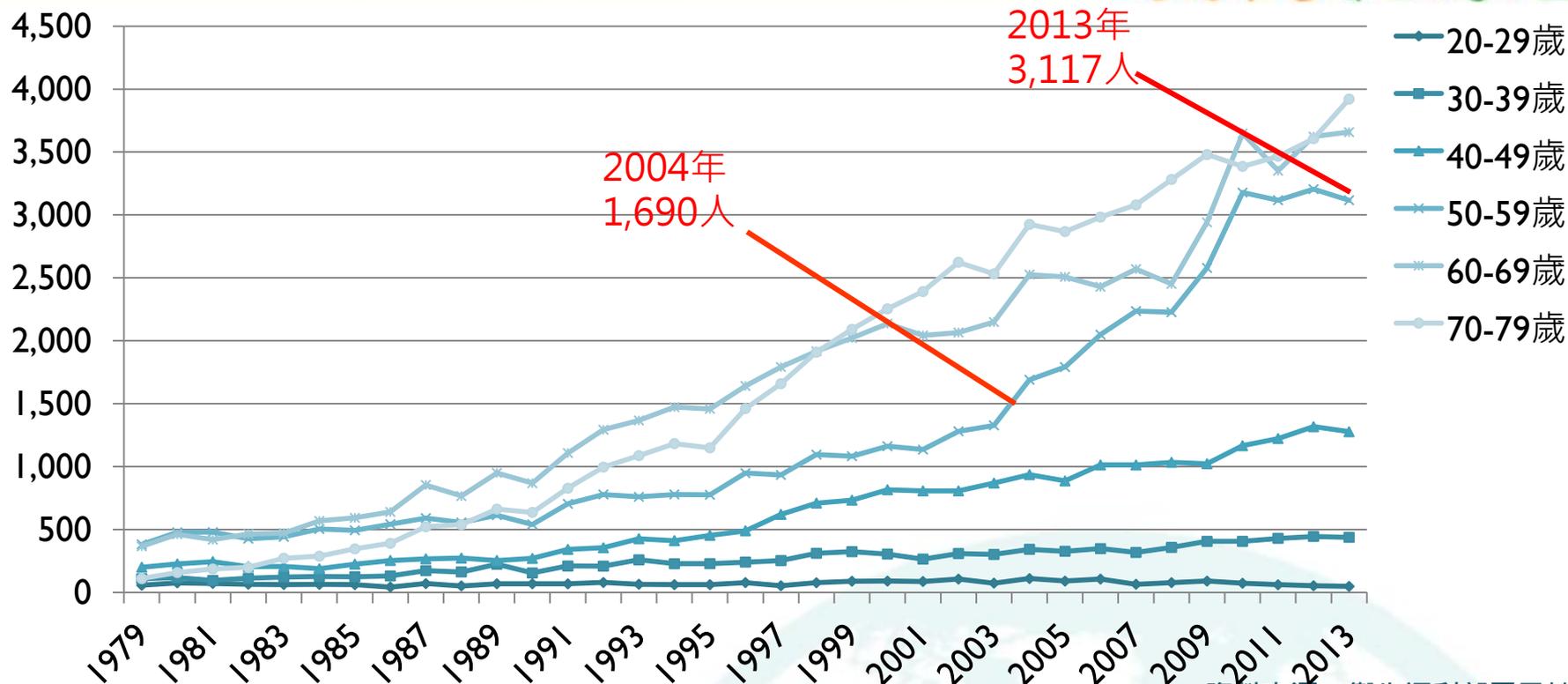


統計顯示：

- 30年來趨勢觀察，2012年台灣大腸癌發生人數為15,140人，是1979年的12.1倍
- 女性大腸癌發生人數為1979年的13.1倍，男性則為1979年的11.4倍

台灣各年齡層大腸癌發生人數

腸胃健康日



資料來源：衛生福利部國民健康署

近10年來看，50歲開始即邁入腸癌高峰期。尤其50-59歲之年齡層，近10年(2004-2013)快速攀升了84%

而大腸癌從異常病變癌化為癌症，通常需要10~15年的時間，因此往前推測則35歲開始就可能產生腸癌高峰

上班族 大腸瘻肉問題與生活習慣調查

- 委託調查機構：波仕特市調公司
- 調查期間：2017/2/13~2017/2/20
- 調查方式：網路問卷調查
- 調查人數：3,512人
- 有效樣本數：2,550人 (95%信心水準，正負1.94%抽樣誤差)
- 調查對象：25-59歲之上班族

樣本男女比例



樣本瘻肉比例



腸胃健康日



腸癌肉好發職業



腸胃健康日

腸癆上班族普遍有

【苦腸四作息】

一、操腸工時

二、低效睡眠

三、腸卡壞菌

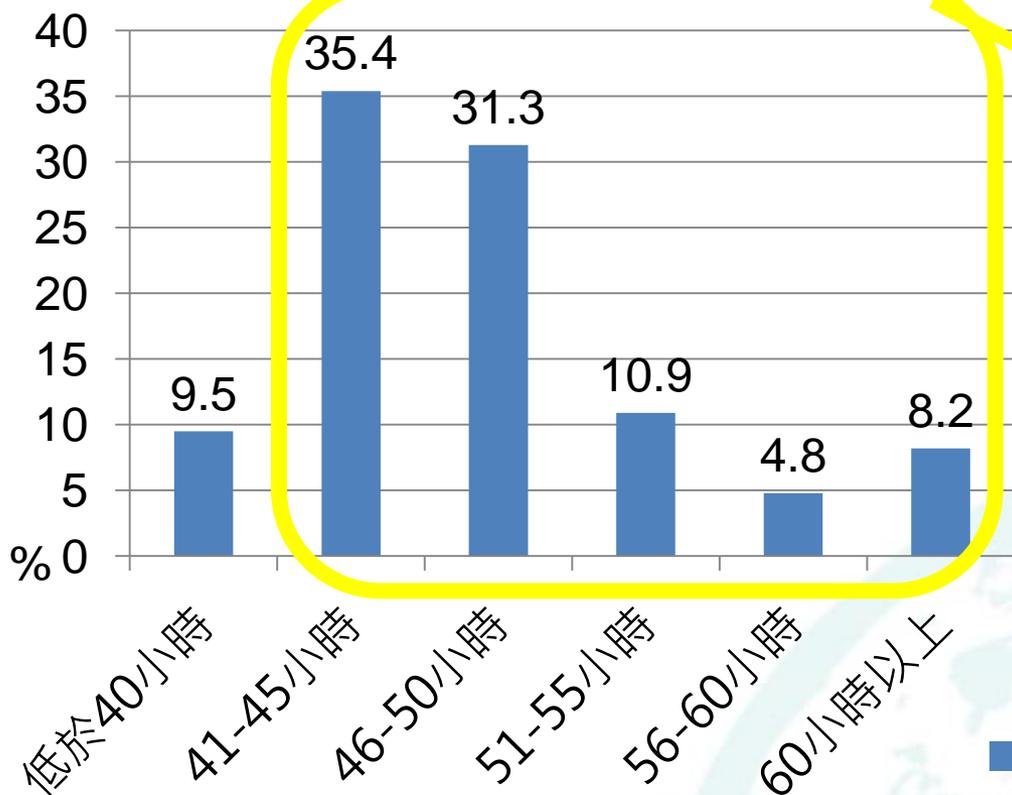
四、油膩宵夜



【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象一、操腸工時



平均每週工作時數

90.5%發現大腸瘻肉上班族
每周工作時數超過40小時！！

8.2%腸瘻上班族每周工時60小時以上
(相當平均每日工作超過12小時)

其比例近未發現者的**二倍**

■ 患大腸瘻肉

【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象一、操腸工時

是否需要經常加班



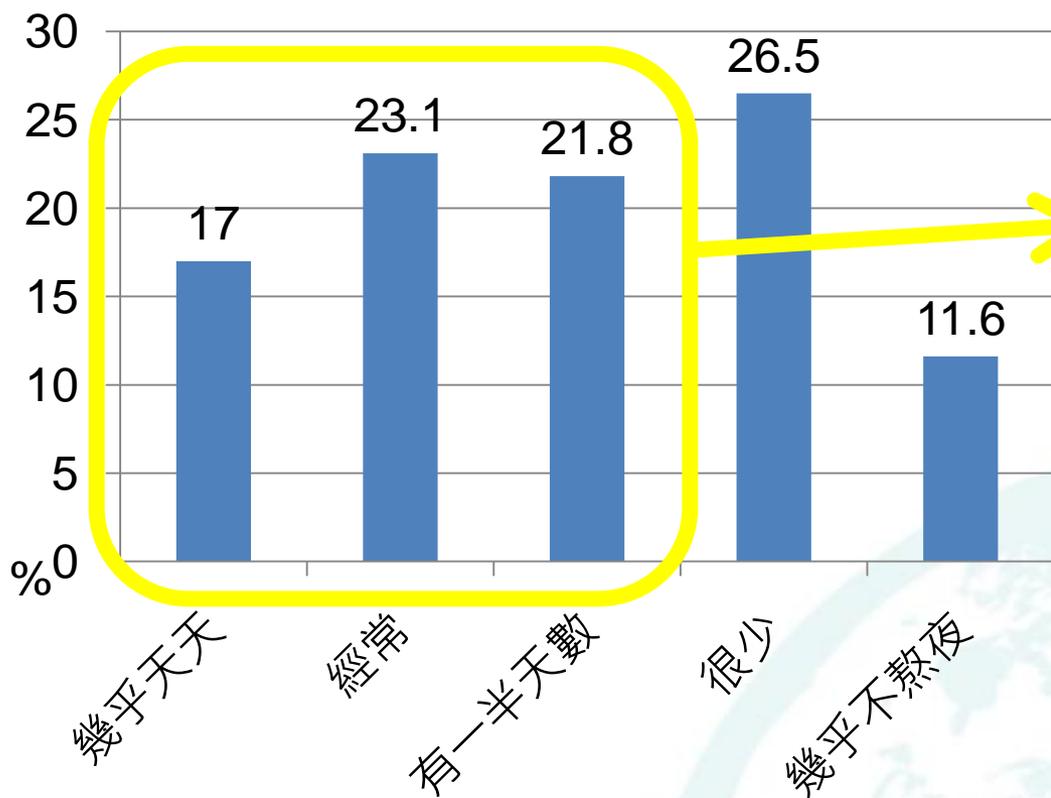
休假常需加班



【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象二、低效睡眠



每周熬夜狀況

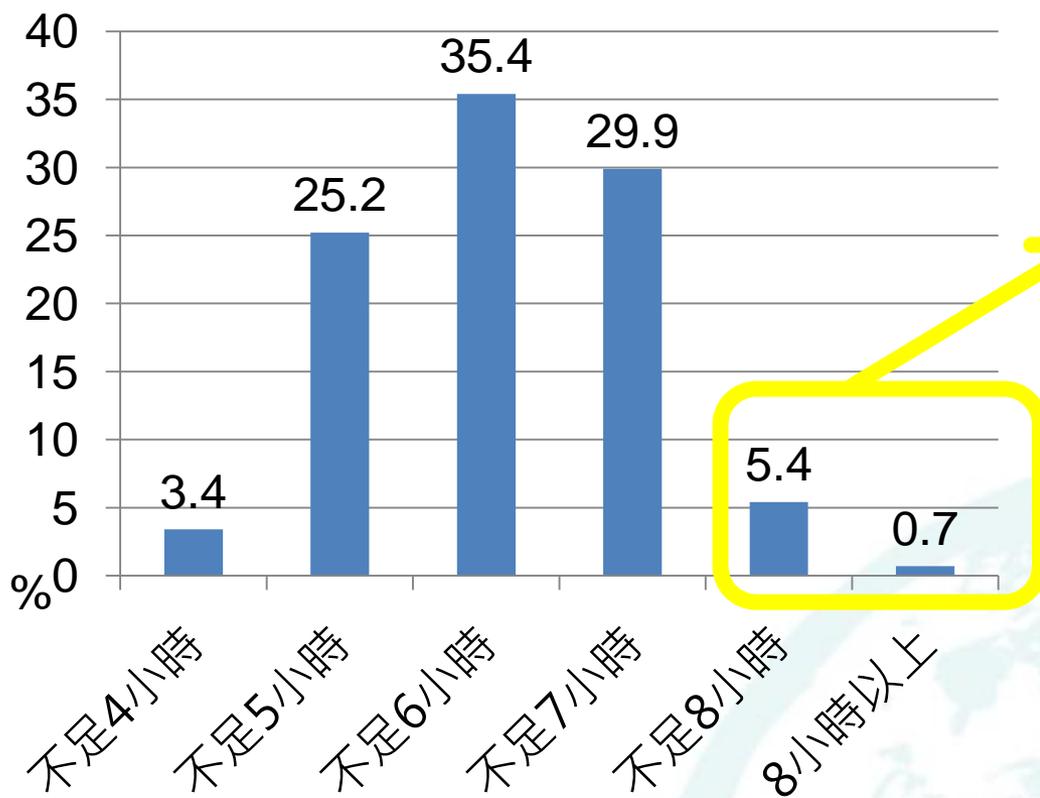
61.9%發現大腸瘻肉上班族
一周有三天以上超過12點入睡

■ 患大腸瘻肉

【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象二、低效睡眠



平均睡眠時數

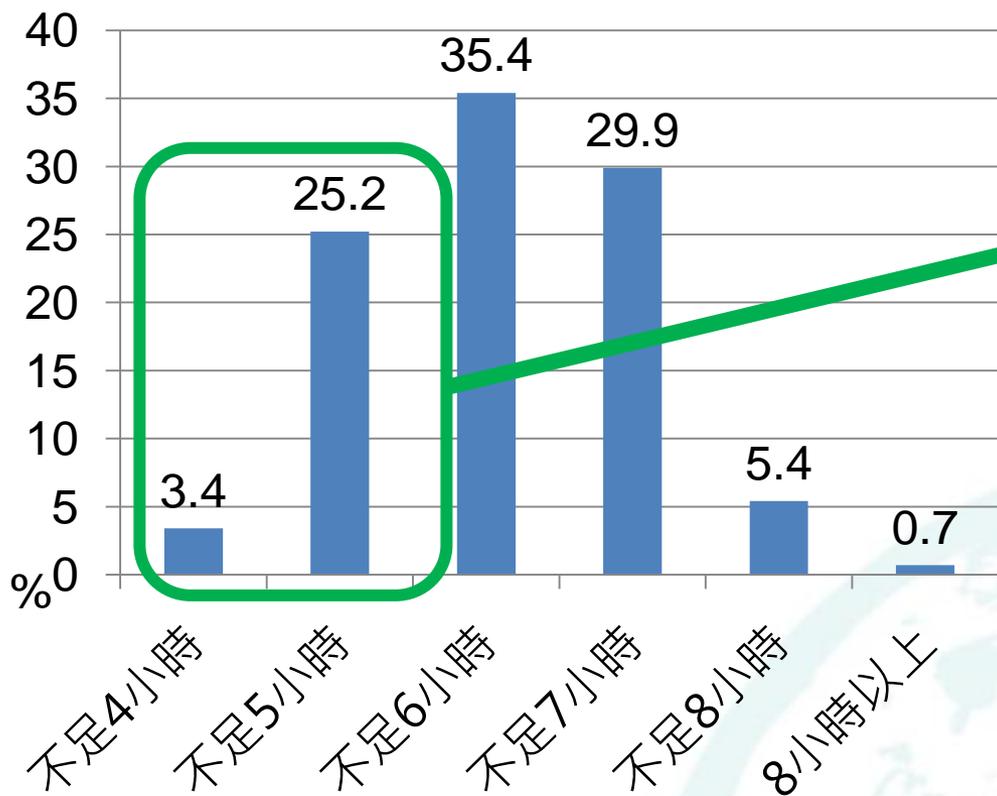
僅有**6.1%**有罹瘕上班族
達到理想睡眠時數八小時標準

■ 患大腸瘕肉

【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象二、低效睡眠



平均睡眠時數

近三成患癌上班族表示
每日睡眠不足五小時

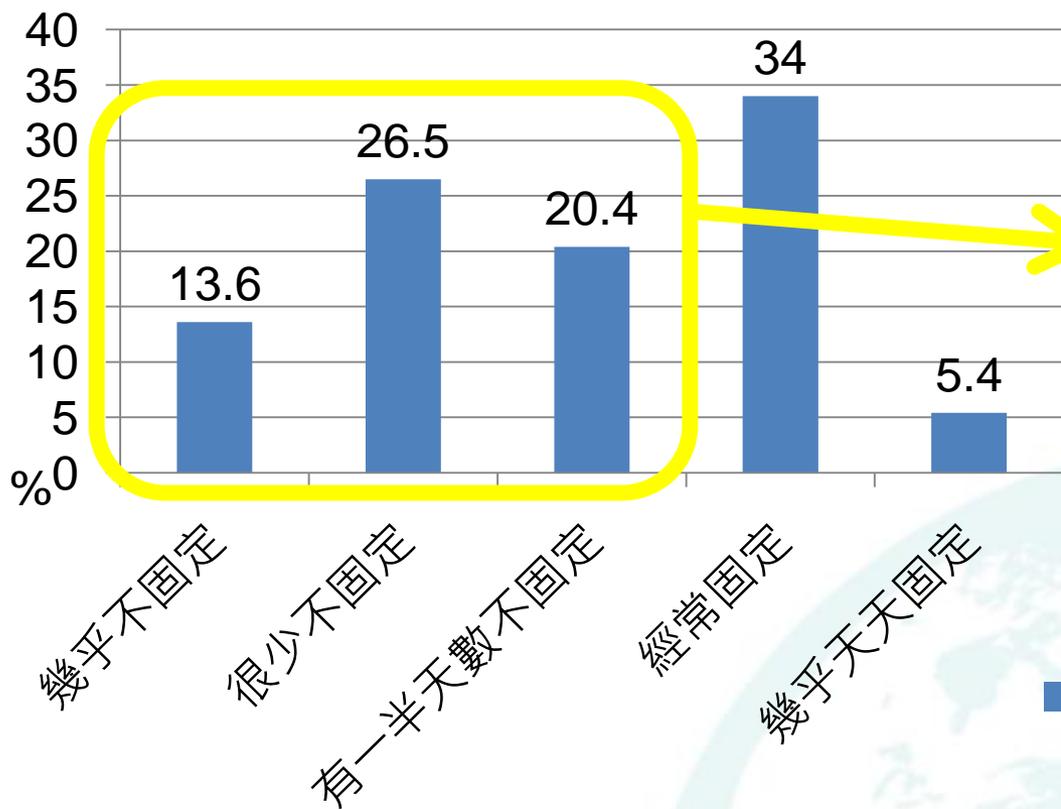
未發現癌肉上班族則為19.2%

■ 患大腸癌肉

【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象二、低效睡眠



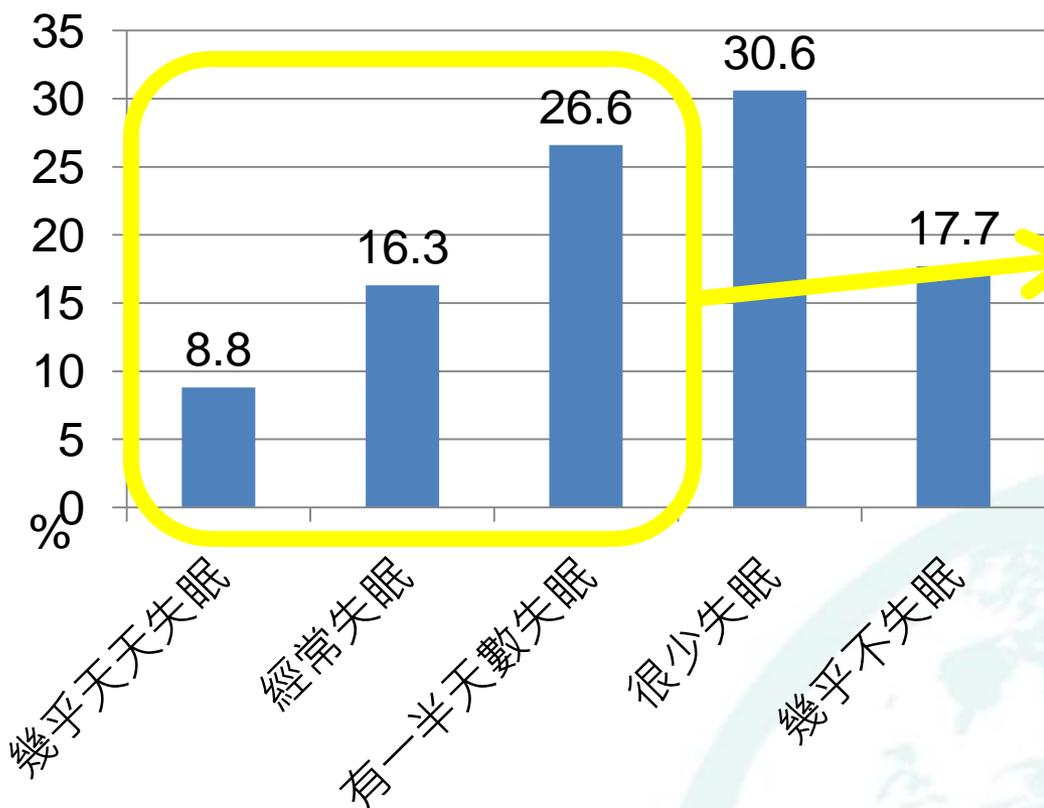
每日入睡時間是否固定
(相差2個小時以內)

60.5% 發現大腸瘻肉上班族
睡覺時間不固定

【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象二、低效睡眠



失眠頻率

51.7% 患大腸癌上班族
表示每周有三天以上較難入眠
是未發現者28.6%的**近二倍**！

■ 患大腸癌

【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象二、低效睡眠

「三不眠現象」

深眠時數
不足

入睡時間
不定

睡眠品質
不佳

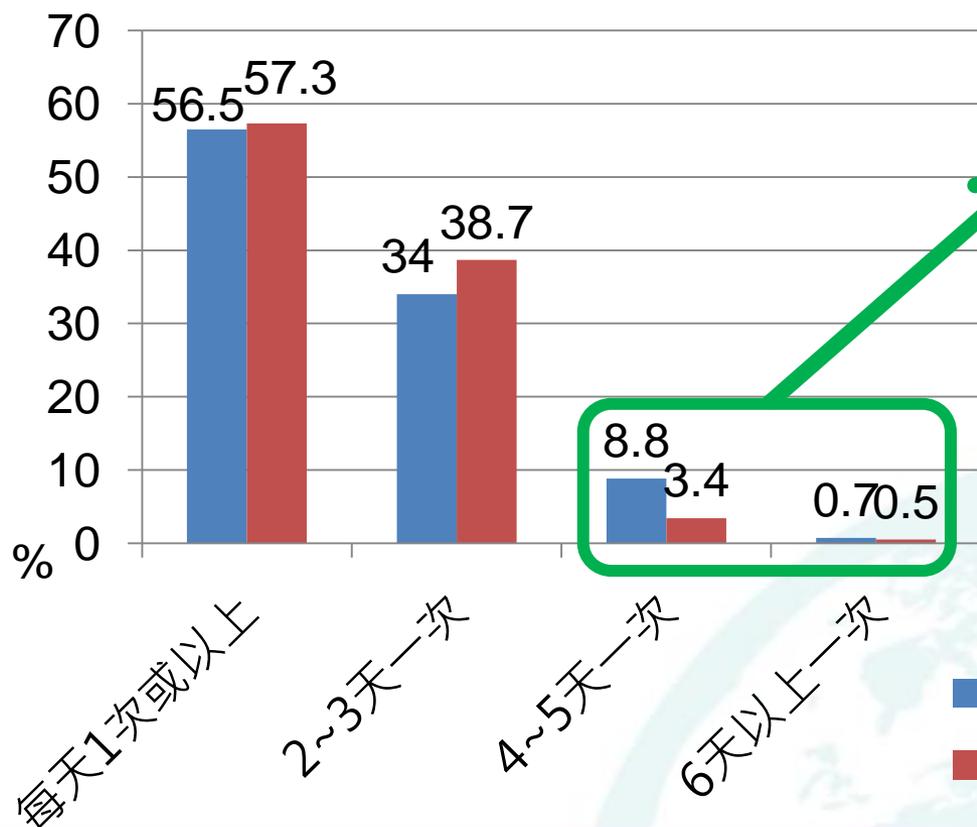


【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象三、腸卡壞菌

每周排便頻率



9.5%大腸瘻肉上班族
一周四天以上排便一次的比例，
相比未發現大腸瘻肉上班族3.9%

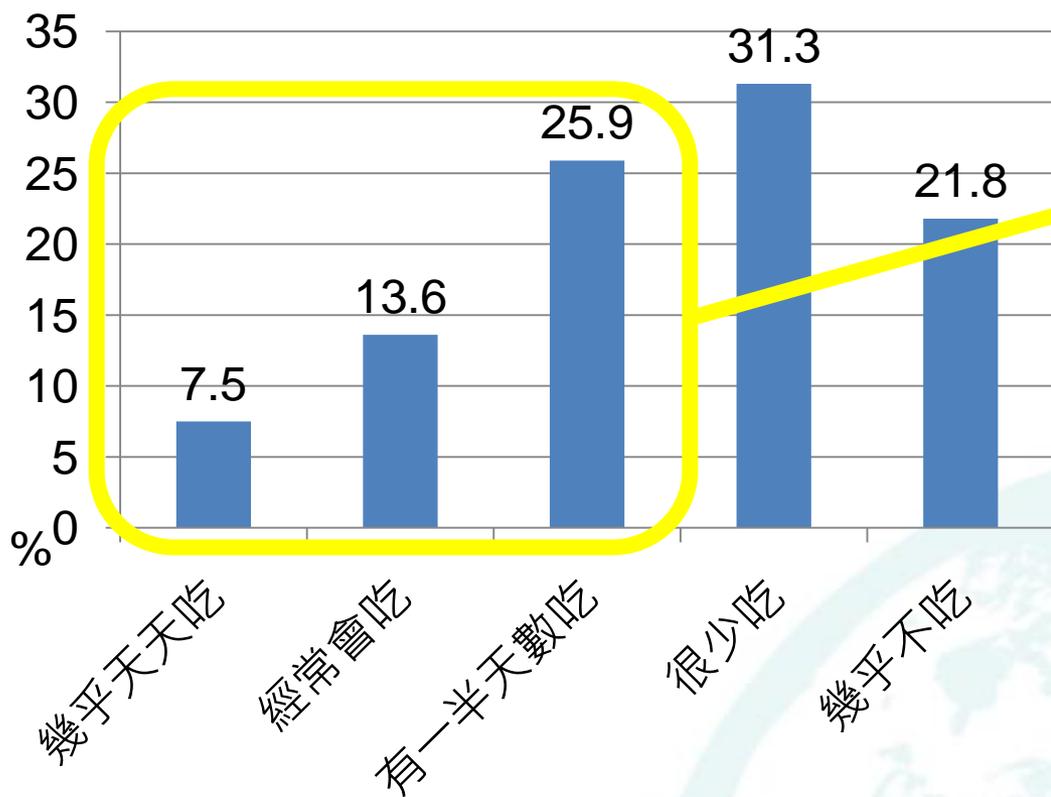
差異高達**近2.5倍！！**

■ 患大腸瘻肉
■ 無大腸瘻肉

【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象四、油膩宵夜



每周吃宵夜頻率

47% 發現大腸瘻肉上班族
表示有吃宵夜的習慣

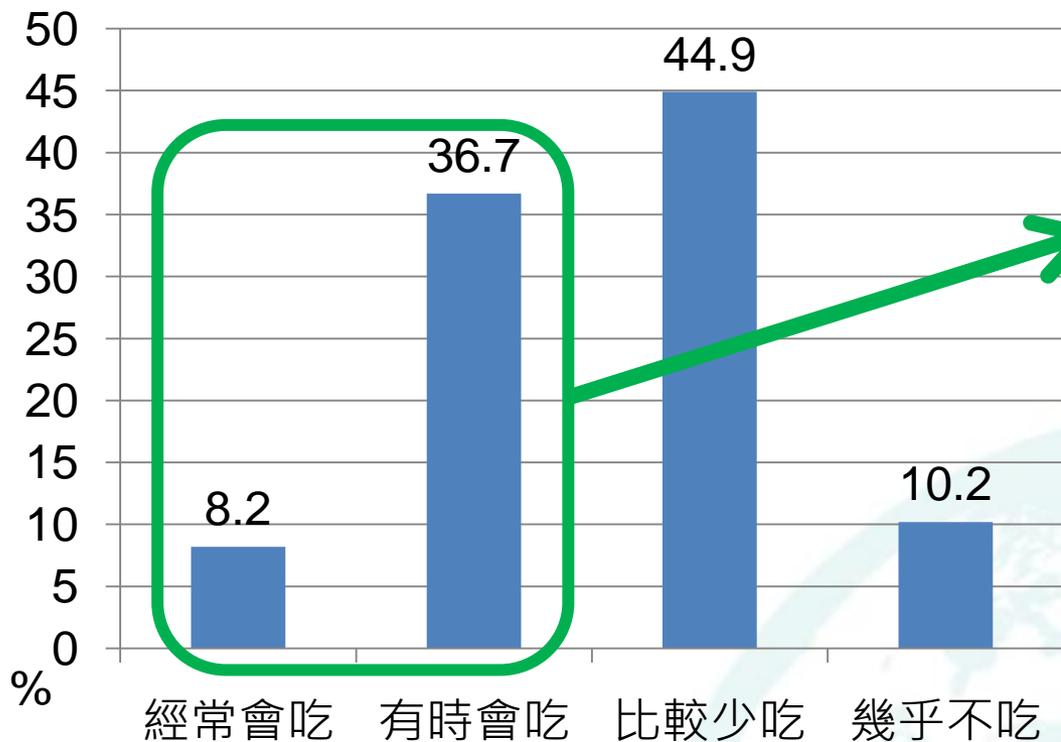
相較於未發現者 多出 18.3%

【苦腸四作息】

腸胃健康日

現象四、油膩宵夜

選擇油膩食物作為宵夜



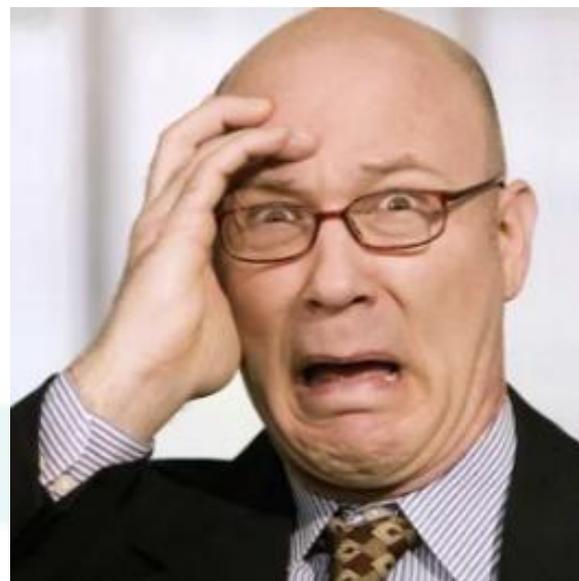
44.9%發現大腸瘻肉者表示
平常飲食習慣較偏好油炸類食物
而未發現者為33%

腸胃健康日

行銷企劃 ! 苦腸之最 !

比例
最顯著

- 工作時數 ✓
- 假日加班 ✓
- 超過12點入睡 ✓
- 難以入睡 ✓
- 習慣吃油膩消夜 ✓

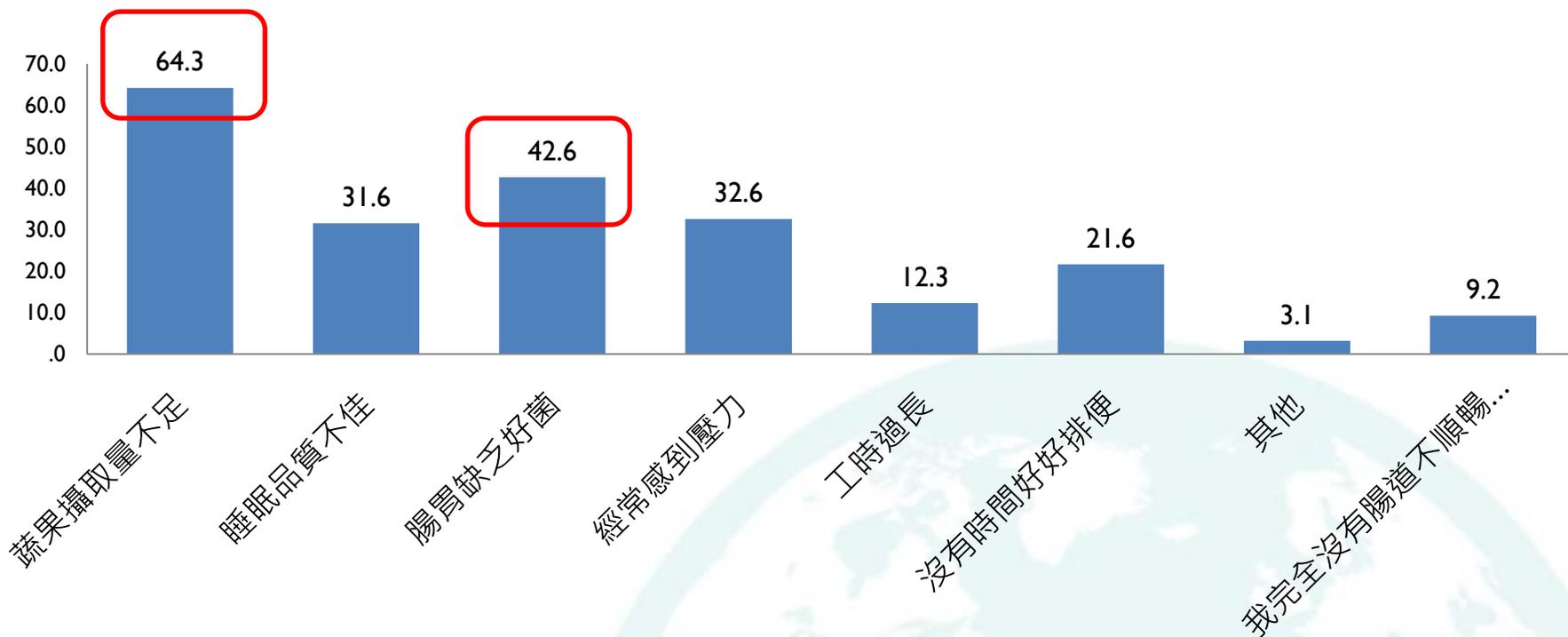


缺乏好菌？

腸胃健康日

有超過**四成**發現瘰肉上班族表示有便秘情況

且有**64.3%**認為蔬果攝取不足，**42.6%**認為是因為腸胃缺乏好菌



「正腸3步驟」 遠離腸癌



減少高油烹煮習慣與紅肉的攝取，提高蔬果攝取量



攝取促進腸道蠕動的食物(例如：取得國家健康食品認證的優酪乳)



鼓勵五十歲以下年輕民眾主動提早進行大腸癌篩檢
並養成運動333習慣

Thank you !

腸胃健康日