

人口統計資料

不看不知道，看了嚇一跳！

下面這一張表是內政部戶政司於 2010 年 5 月 19 日發表的台灣人口數值。

《2009 年人口五歲年齡組分統計》

五歲年齡組分	人口數	減少人口	減少率	人口累計
0~4	1,014,183			1,014,183
5~9	1,287,899			2,302,082
10~14	1,539,529			3,841,611
15~19	1,612,140			5,453,751
20~24	1,616,155			7,069,906
25~29	1,972,704			9,042,610
30~34	1,949,382			10,991,992
35~39	1,814,291			12,865,306
40~44	1,873,314			14,738,620
45~49	1,900,661			16,639,281
50~54	1,735,813	164,848	9 %	18,375,094
55~59	1,460,034	275,779	19 %	19,835,128
60~64	872,403	587,631	40 %	20,422,759

65~69	763, 297			21, 186, 056
70~74	618, 529			21, 804, 585
75~79	495, 463			22, 300, 048
80~84	340, 252			22, 640, 300
85~89	153, 221			23, 093, 521
90~94	46, 484			23, 140, 005
95~99	10, 751			23, 150, 756
100 以上	1, 937			23, 152, 693

看表可知，台灣人口數自 **50 歲** 起開始下降。

五歲年齡組分	人口數	減少人口	減少率
45~49	1, 900, 661		
50~54	1, 735, 813	164, 848	9 %
55~59	1, 460, 034	275, 779	19 %
60~64	872, 403	587, 631	40 %

50 至 54 歲 年齡組：比上一年齡組，下降一坡，下降率是 **9%** 。

55 至 59 歲 年齡組：再比上一年齡組，下降一坡，下降率是 **19%** 。

60 至 64 歲 年齡組：比上一年齡組，有很明顯的下降，下降率是 **40%** 。

49 歲 止的人口是 **1,900,661** 人，

64 歲止的人口是 872,403 人，

15 年之間 1,028,258 人不見了， 54% 的人口哪裡去了？

以如此下降率，來演算一個例子：如果，有 100 個 同為 50 歲的同學，約定 每五年元旦 開一次 同學會，全體同學都要參加，每五年的參加人數將如下：

50 歲時的元旦同學會，來了 100 個同學，

55 歲時的元旦同學會，來了 91 個同學， 9 個人不見了，

60 歲時的元旦同學會，來了 74 個同學，又 17 個人不見了，

65 歲時的元旦同學會，來了 44 個同學，！又！30 個人不見了；

50 歲的元旦同學會至 65 歲的元旦同學會，經過 15 年之間， 100 個同學只剩下 44 個，折損率是 56% 而最大的關卡是 61 歲到 65 歲之間，折損率高達 40%。這個數值，是不是在暗示， 65 歲是人生的一個大關？

政府以年滿 65 歲以上者，稱為長者；而以年滿 65 歲以上長者視為老人，是否以此為準？

很顯然， 60 至 64 歲是人體急劇衰老期，為什麼？！血液循環對人體健康有重大影響，因為身體的器官組織均需要充裕的養分與足夠的氧才能正常運作，血液循環正是

扮演輸送的角色，一旦血液循環差，器官組織得不到適當的補給，自然會功能下降。

根據研究，**人體的血液循環，尤其是微循環系統，會隨著年齡增加，功能減緩。**

通常 50 歲以上的人，容易感覺體力大不如前，容易勞累。

如果 50 至 59 歲還自認寶刀未老，**未能及時調整工作或生活、飲食**方式，到 60 至 69 歲所有病號就紛紛出籠。

據臨床統計，60 至 69 歲是各種疾病發病的高峰期！如：高血壓、糖尿病、動脈硬化、冠心病、白內障、慢性支氣管炎及癌症等疾病，最容易在這個年齡層發生，大部分的人在 45 歲前，都是非常健康的。

換句話說，**如果 50 至 59 歲能善加保養，降低身體機能老化程度，有助避開 60 至 69 歲的疾病危險期。**

那麼，**50 至 59 歲的...** 醫師與保健專家建議：

50 至 59 歲的人要先建立**防衰老的準備**，減少不必要的應酬，避開容易影響健康的刺激行為，**飲食求清淡規律**，**不過度勞累**，不加重生理與心理的負擔。

如果能渡過**65 歲**的這個關，以後身體狀況便會保持平穩；人體在**70 歲**之後，身體又將趨於正常，衰老現象趨於平緩。

70 歲的元旦同學會來了**39 個**同學，只少了**5 個**人。

希望大家都長壽且健康!!!