

## 香港家庭「十分」健康生活指數

「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」  
全港住戶調查新聞發布會  
2011年12月21日

## 第一部份

「愛+人」計劃概覽  
「十分」健康生活指數

### 林大慶教授

羅旭龢基金教授（公共衛生學）  
香港大學公共衛生學院院長  
「愛+人」計劃項目首席調查研究員

## 「愛+人」：賽馬會和諧社會計劃

### 概覽

- 「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」由香港賽馬會慈善信託基金主導推行的一項全港計劃，馬會捐款二億五千萬港元，與香港大學公共衛生學院攜手合作
- 此計劃旨在透過大型住戶調查、一系列家庭支援項目和公眾教育活動，尋找家庭問題的根源，設計預防方案，並宣傳「家有康和樂」（家庭健康、快樂及和諧）的訊息

3

## 「“十分”健康生活指數」

- 「愛+人」計劃研究小組研究成果
- 根據研究結果，評估各項健康風險
- 指數由 0 至 10 分，簡單易明
- 與整體的健康情況有密切關係
- 無需進行血液測試
- 鼓勵大眾保持健康生活模式

4

## 「十分」健康生活指數

• 2011年聯合國首腦會議 (UN Summit) 提出慢性非傳染性疾病 (non-communicable disease) 的四大危險因素<sup>1</sup>：

- 吸煙
- 過量的酒精吸收
- 不良的飲食習慣(尤其是蔬菜水果的不足)
- 運動量不足

「十分」健康生活指數」圍繞此四大危險因素，評估個人健康風險

<sup>1</sup> <http://www.un.org/en/ga/president/65/issues/ncdiseases.shtml>

## 「十分」健康生活指數」：

### 計分方法

怎樣計算「十分」健康生活指數？

## 第一部份: 健康生活模式評分 (6分為滿分)

	已戒煙多於10年 或非吸煙者	已戒煙1-10年	吸煙者或 已戒煙少於1年
吸煙習慣	2分	1分	0分
	不飲酒、不過量飲酒或不酗酒 (註一)		過量飲酒、酗酒 (一次過飲5杯或以上的酒精飲品 / 每星期攝取最 多210克(男)或最多140克(女)的酒精)
飲酒習慣	1分		0分
	中等強度運動量每週最少2.5 小時(例如騎自行車、打保齡 球、打乒乓球、快步走)	中等強度運動不足, 但有進 行一些中等強度運動及步行 (註二)	中等強度運動及步行均不足
運動量	2分	1分	0分
	每日進食最少5份的蔬菜水果		每日進食少於5份的蔬菜水果
蔬菜水果攝取	1分		0分

7

### 註一: 甚麼是過量飲酒?

- 定義: 每星期酒精攝取量多於 210克(男) / 140克(女)
- 大約等於:
  - 12 罐(男) / 8.5 罐(女) 啤酒
  - 8.5 杯(男) / 6 杯(女) 餐酒
  - 2.5 杯(男) / 1.5 杯(女) 烈酒

### 註二: 甚麼是中等強度運動不足, 但有進行一些中等強度運動及步行?

世界衛生組織<sup>1</sup>建議:

- 每週進行最少2.5小時中等強度運動 (2分)
- 最低要求: 如中等強度運動不足, 可以進行一些中等強度運動及步行代替
- $8 \times$  每週進行劇烈運動的時間(分鐘) +  $4 \times$  每週進行中等強度活動的時間(分鐘) +  $3.3 \times$  每週步行的時間(分鐘)  $\geq 600$  (MET)<sup>2</sup>
- 例子 1: 於一星期內, 30 分鐘中等強度運動, 120 分鐘步行: 不足, 所以得 0 分 ( $4 \times 30 + 3.3 \times 120 = 516 < 600$ )
- 例子 2: 於一星期內, 240 分鐘步行: 足夠, 所以得 1 分 ( $3.3 \times 240 = 792 > 600$ )

<sup>1</sup> [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

<sup>2</sup> <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>

8

## 第二部份: 健康狀況評分 (4 分為滿分)

	18.5 < BMI < 23 (正常BMI)	23 ≤ BMI < 25 (超重) 或 BMI ≤ 18.5 (過輕)	BMI ≥ 25 (肥胖)
體重指數(BMI) (註一)	2 分	1 分	0 分
	收縮壓 ≤ 120 及 舒張壓 ≤ 80 (血壓正常)	120 < 收縮壓 ≤ 140 或 80 < 舒張壓 ≤ 90 (前期高血壓)	收縮壓 > 140 或 舒張壓 > 90 (第一期高血壓或以上)
血壓 (註二)	2 分	1 分	0 分

註一 體重指數 (BMI) = 體重(kg) / 高度(m)<sup>2</sup>

註二 如經醫生確診為高血壓及正在服藥，而血壓正常者，可得1分。

9

## 「“十分”健康生活指數」：從香港角度分析

以「“十分”健康生活指數」評估香港人有幾健康

10

## 香港人有幾健康? (一)

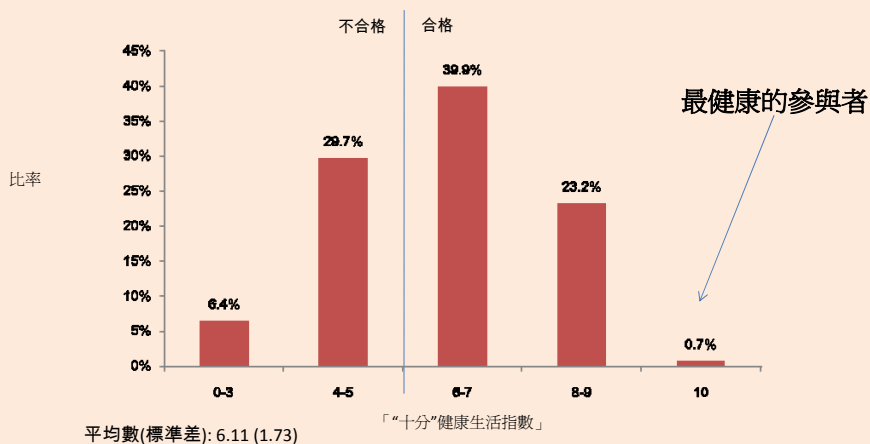
- 2009年3月至2011年3月進行了「愛+人」計劃: 全港住戶調查
- 全港18區內隨機抽樣住戶
- 訪問對象為15歲或以上的家庭成員
- 一共訪問了8,481戶家庭共 18,906位受訪者

年齡	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	總和
男	1,554 (8.2%)	1,023 (5.4%)	1,219 (6.4%)	1,825 (9.7%)	1,409 (7.5%)	1,718 (9.1%)	<b>8,748</b> <b>(46.3%)</b>
女	1,477 (7.8%)	1,302 (6.9%)	1,863 (9.9%)	2,153 (11.4%)	1,585 (8.4%)	1,777 (9.4%)	<b>10,158</b> <b>(53.7%)</b>
總和	<b>3,031</b> <b>(16.0%)</b>	<b>2,325</b> <b>(12.3%)</b>	<b>3,082</b> <b>(16.3%)</b>	<b>3,978</b> <b>(21.0%)</b>	<b>2,994</b> <b>(15.8%)</b>	<b>3,495</b> <b>(18.5%)</b>	<b>18,906</b> <b>(100%)</b>

11

## 香港人有幾健康? (二)

64% 香港人獲 6 分(合格) 或以上 接近 24% 香港人獲 8 分(非常健康) 或以上



12

## 「十分」健康生活指數」－ 分析結果(一)

香港人生活模式 - 缺乏運動，蔬菜水果進食亦不足夠

生活模式	2分 (最高)	1分	0分 (最低)
吸煙習慣	81.5%	3.9%	14.7%
飲酒習慣	不適用	94.6%	5.4%
運動量	29.7%	59.8%	10.5%
蔬菜水果	不適用	10.2%	89.8%

- 超過八成 (81.5%) 港人是非吸煙者或已戒煙多於 10 年; 近九成半 (94.6%) 港人不飲酒、不過量飲酒或不酗酒
- 但運動量及蔬果攝取量嚴重不足: 只有近三成成人 (29.7%) 每週進行中等強度運動量 (即每週最少 2.5 小時); 至於攝取蔬果量方面, 只有一成港人能夠每日進食足夠份量的蔬菜水果 (即每日最少 5 份蔬果)

13

## 「十分」健康生活指數」－ 分析結果(二)

香港人健康狀況 - 少於一半人的體重指數及血壓是正常

健康狀況	2分(正常)	1分	0分
體重指數(BMI)	41.3%	27.8%	30.9%
血壓	37.3%	34.7%	28.0%

- 體重指數: 超過三成 (30.9%) 人屬肥胖; 27.8% 港人屬超重 (19.7%) / 過輕 (8.1%)
- 血壓: 有 34.7% 人士有前期高血壓; 近三成 (28%) 屬第一期高血壓或以上

14

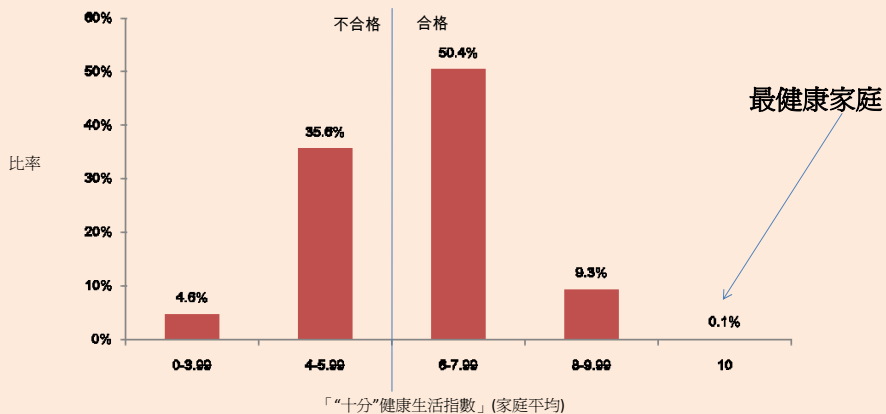
## 「十分」健康生活指數：從家庭角度分析

以「十分」健康生活指數」評估香港家庭有幾健康

15

### 香港家庭有幾健康？

60% 香港家庭獲 6 分 (合格) 或以上 少於 10% 香港家庭達到 8 分 (非常健康)



16



## 「“十分”健康生活指數」： 從家庭角度分析 總結

- 每位家庭成員都應該合力以達到家庭健康
- 多吃蔬果及多運動
- 健康人仕應該在自己的家庭推動健康的生活模式
- 個人健康良好對家人的健康都有正面影響

17

## 「“十分”健康生活指數」： 給香港大眾的指引

可以做什麼以改善「“十分”健康生活指數」呢？

18

## 如何進食足夠的蔬果？ 衛生署的指引<sup>1</sup>

- 1份**水果**相當於：
  - 2個小型水果(布祿/奇異果) 或
  - 1個中型水果(橙/蘋果) 或
  - 半個大型水果(火龍果/西柚/香蕉) 或
  - 半杯粒狀水果(切粒西瓜/提子)或
  - $\frac{3}{4}$ 杯沒添加糖的鮮果汁



<sup>1</sup> <http://2plus3.cheu.gov.hk>

1份**水果**

## 如何進食足夠的蔬果？ 衛生署的指引<sup>1</sup>

- 1份**蔬菜**相當於：
  - 一碗未煮的葉菜(生菜)或半碗煮熟蔬菜、芽菜、瓜或菇
- 進食**蔬果**小貼士：
  - 餐後以你喜愛的新鮮水果取代甜品
  - 餐湯宜選菜湯而非忌廉湯
  - 以新鮮果汁代替汽水



1份**蔬菜**

<sup>1</sup> <http://2plus3.cheu.gov.hk>

### 香港水果價格與鄰近地區比較<sup>1</sup>

地區 價錢(\$)	香港	澳門	日本	北韓	菲律賓	印尼	亞 馬來西	伊朗
橙 (一公斤)	13.65	19.83	27.88	18.52	13.43	6.70	10.22	13.66
蕉 (一公斤)	7.75	7.34	21.02	14.83	2.37	2.89	5.54	11.48
蘋果 (一公斤)	23.40	29.45	32.16	27.61	13.76	13.64	10.75	9.96
芒果 (一公斤)	25.10	34.68	-	-	16.00	-	11.87	-

<sup>1</sup>國際勞工組織

比香港貴

21

### 進食足夠蔬果的要訣

- 在香港買水果比其他亞洲國家便宜，應多購買
- 2份水果 3份蔬菜並非指定組合，其他組合亦可 (例如 3 + 2，因為進食水果比進食蔬菜容易)
- 5份蔬菜水果是**最低要求**，應該定立更高目標
- 3低(糖、脂和鹽) + 1高(纖維)
- 在家中準備可即食水果 (如香蕉、蘋果)
- 進食不同種類的蔬菜水果 (如雜菜煲)
- 若認為準備蔬菜水果很麻煩: 新鮮果汁/蔬菜汁是另一好選擇

<sup>1</sup> <http://2plus3.cheu.gov.hk>

22

## 冬至健康餐單

- 北菰雜菜粉絲煲
- 白切雞/西芹雞柳
- 清蒸立魚/倉魚
- 蕃茄洋蔥豬扒
- 青紅蘿蔔煲豬肘
- 糙米飯/紅米飯

23

## 如何達到每週 2.5 小時中等強度運動?

- 一天做 30 分鐘中等強度運動，一星期做五天
  - 例如騎自行車、打保齡球、打乒乓球、快步走
- 如沒有時間做運動，應儘量多步行
- 每天應該最少步行 8,000 步 → 可得1分
- 每天 <5,000 步: 靜態生活，即基本上沒有步行 (步數是由日常活動中累積)
- 每人都能夠做到的: 30 分鐘步行(約每分鐘 100 步)，即每天約 3000 步
- 最好與家人一齊散步，促進溝通

24

## 如何達到每週 2.5 小時中等強度運動? (接上頁)

好處:

- 等同每天消耗 300 – 400 卡路里能量
- 每天消耗 300 – 400 卡路里可以於 6 個月內減去 10 – 13 磅<sup>1</sup>

香港人通常每天走多少步?

- 本計劃一項附加研究 (n = 5,267) 指出, 半數參與者每天步行多於 8,000 步

<sup>1</sup>美國國家衛生局

## 健康家庭五步曲

1. 與家人多做運動 (如遠足)
2. 如沒有時間做運動, 亦應盡量抽時間多走幾步 (如散步)
3. 應該經常留意自己及家人的體重指數 (BMI) 和血壓
4. 家中應準備足夠的蔬菜及水果
5. 向家人推廣健康生活習慣

<sup>1</sup>美國國家衛生局