

荃灣區中年人士健康狀況調查

研究結果

講者

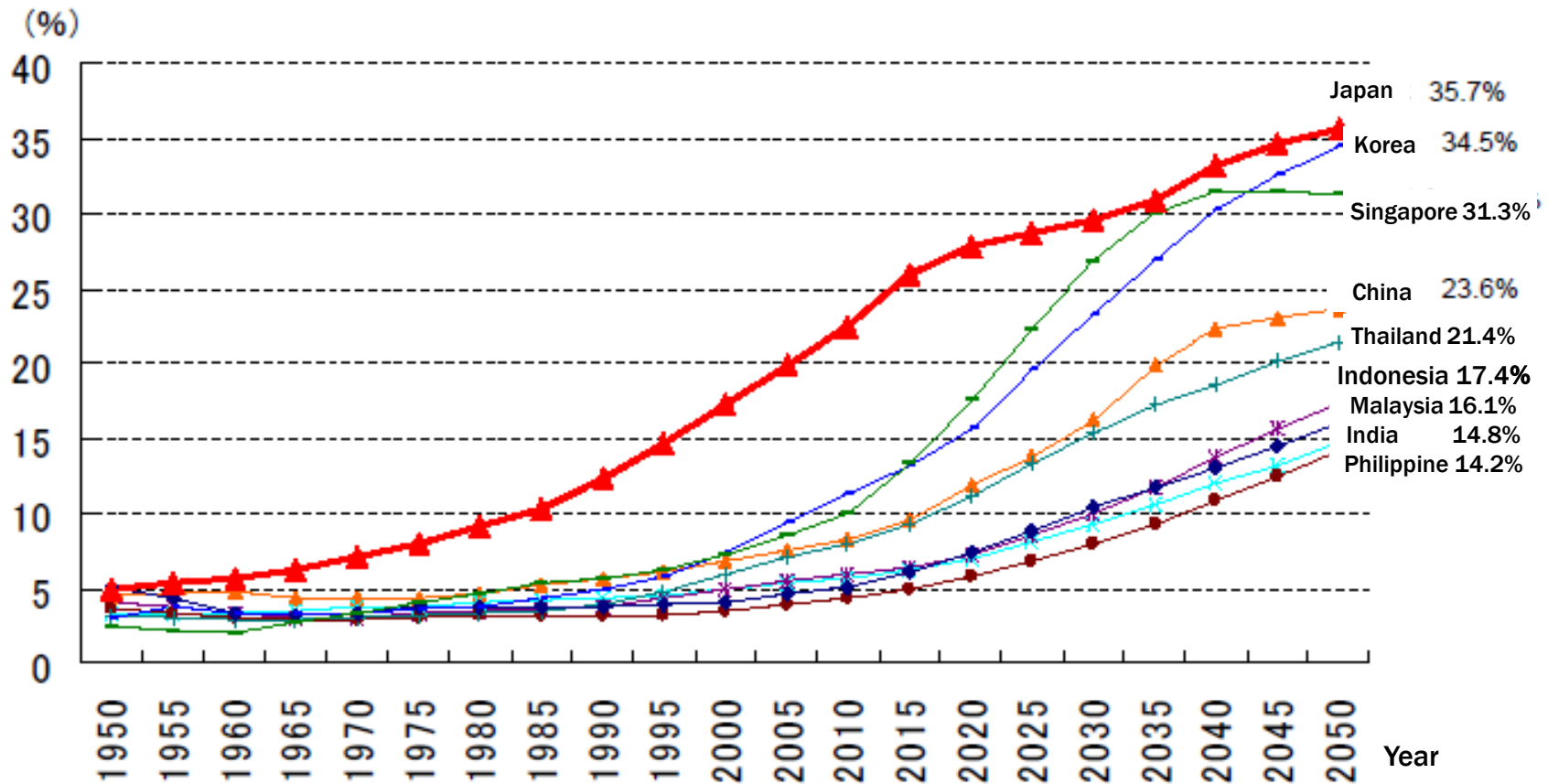
陳章明教授

安老事務委員會主席

嶺南大學亞太老年學研究中心總監

2011年8月31日

亞洲人口老化趨勢



UN, World Population Prospects: The 2004 Revision.

Japan Ministry of Public Management, Census.

National Institute of Population and Social Security Research, Estimated Population in Japan 2002

(C) APJAS

亞太地區老齡狀況

亞太地區總生育率

澳門	0.8
香港	0.9
新加坡	1.4
中國	1.7
全球平均數	2.6

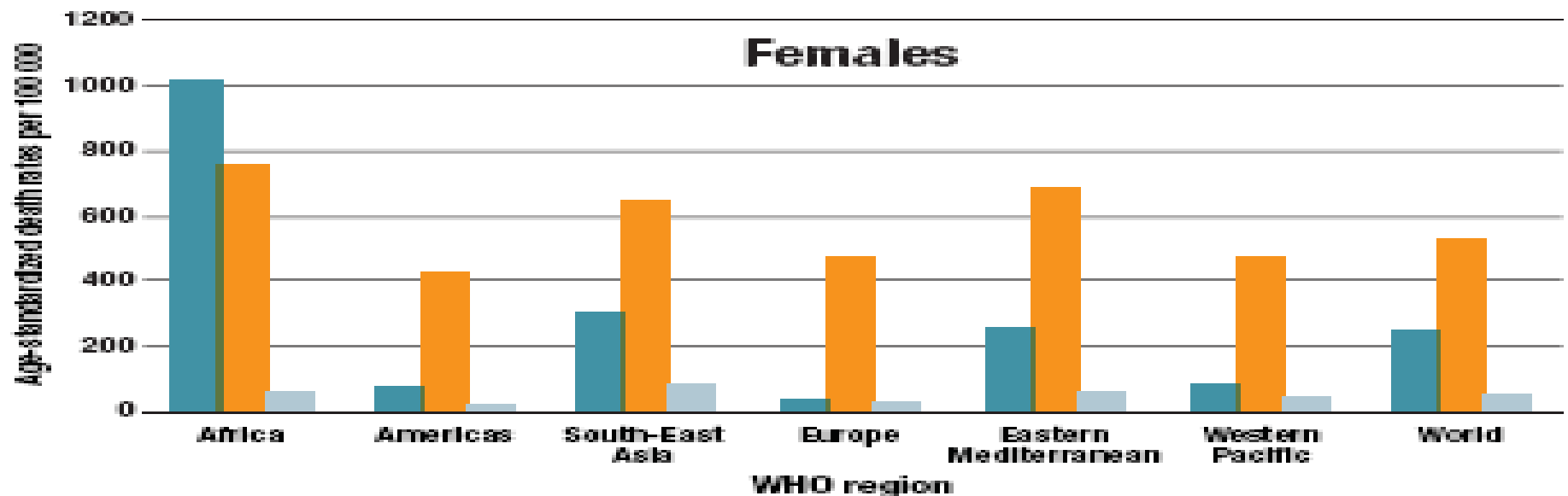
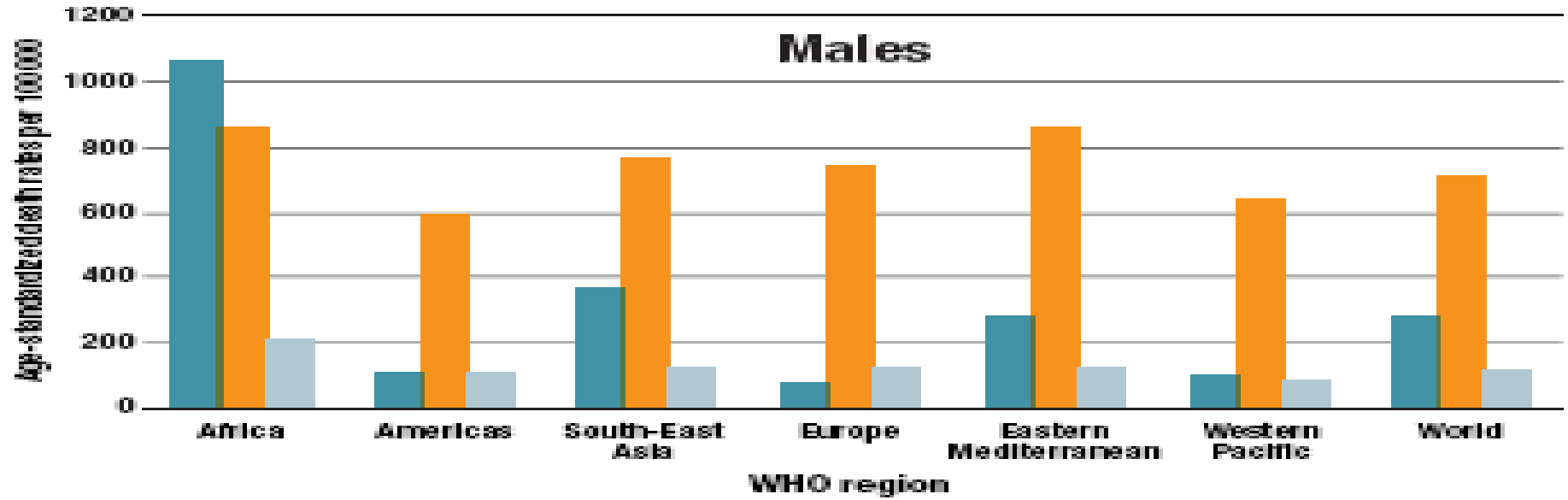
亞太地區人均壽命

澳門	80
香港	82
新加坡	79
中國	71
全球平均數	65

Source:

UN Population Division (2005). *World Population Prospects: The 2004 Revision*

Projected main causes of death by WHO region, all ages, 2005



飲食習慣

學前	2004出生之嬰兒: <ul style="list-style-type: none">■ 69% 新生嬰兒持續接受母乳哺養■ 12% 新生嬰兒接受純母乳哺養達4-6個月
學童	2006小四及小五學生: <ul style="list-style-type: none">■ 56.7% 進食水果兩次或以上■ 只有 8.7% to 24.7% 沒有食用不健康食品
成人	<ul style="list-style-type: none">■ 81.8% 沒有達到世衛建議的每日五份水果蔬菜■ 30.2% 外出早餐, 51.5% 外出午餐■ 10.8% 外出晚餐達每星期五天或以上
長者	<ul style="list-style-type: none">■ 79.5% 年介65-74人士及76.5% 75歲或以上長者進食不足夠型水果蔬菜份量

Source: Family Health Service. Department of Health

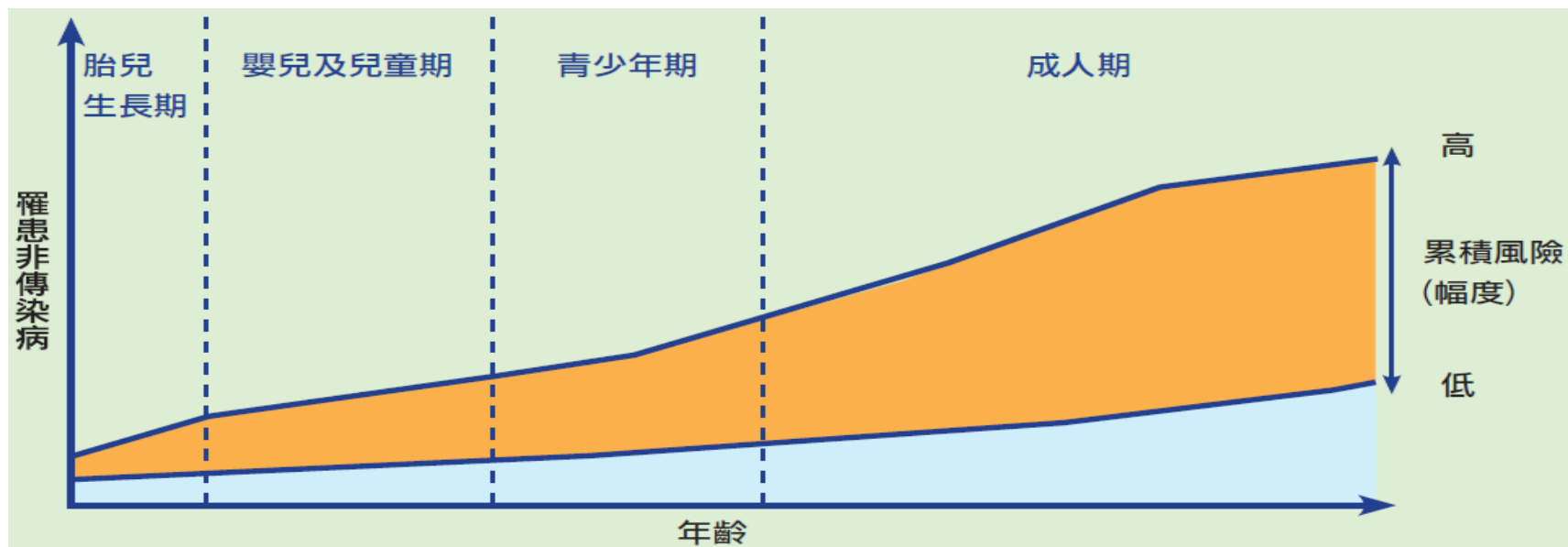
Baseline Assessment of Promoting Healthy Eating in Primary Schools, Central Health Education Unit

People aged 18-64. Behavioural Risk Factor Survey 2007. Department of Health

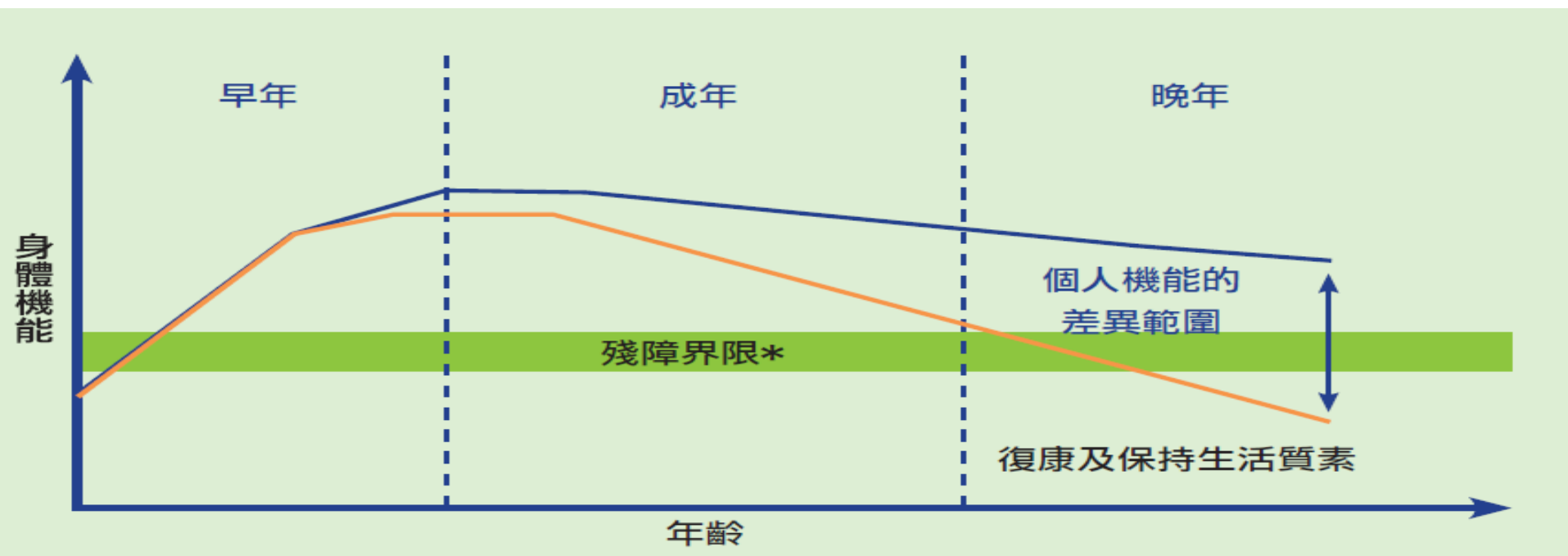
People aged 15 and above. Population Health Survey 2003/04. Department of Health

中年人士現危機？

6



7 健康的最後一道把關？



- 人口老化和人口健康風險情況改變的挑戰
- 本港65歲以上老齡人口佔全港人口12.7%
- 預計到2039年65歲以上的人口佔總人口約28%，升幅將持續
- 預計到2033年，每4人中就有1人年齡超過65歲

研究方法：樣本設計

8

年齡	工作組別		非工作組別		總計
	高學歷組別	低學歷組別	高學歷組別	低學歷組別	
41-45	30	30	30	30	120
46-50	30	30	30	30	120
51-55	30	30	30	30	120
56-60	30	30	30	30	120
61-65	30	30	30	30	120
合計	300		300		600
總計	600				

成功收集的樣本

9

年齡	男	女
41-50	27	99
51-60	61	138
61-65	36	69
總計	430	

目標人數：600 (年齡41-65)

受訪人數：430

回應率：72%

問卷設計

10

- 以世衛針對慢性病而設的「階梯監測方法(STEPs)」作藍本
- 第一部份：個人基本資料
- 第二部份：行為風險(飲食、吸煙、飲酒、運動)
- 第三部份：健康狀況(配合健康檢查)

- *為配合本港特徵，問卷加上「日日二加三」、「三低一高」及「3:2:1飲食比例」等健康飲食原則

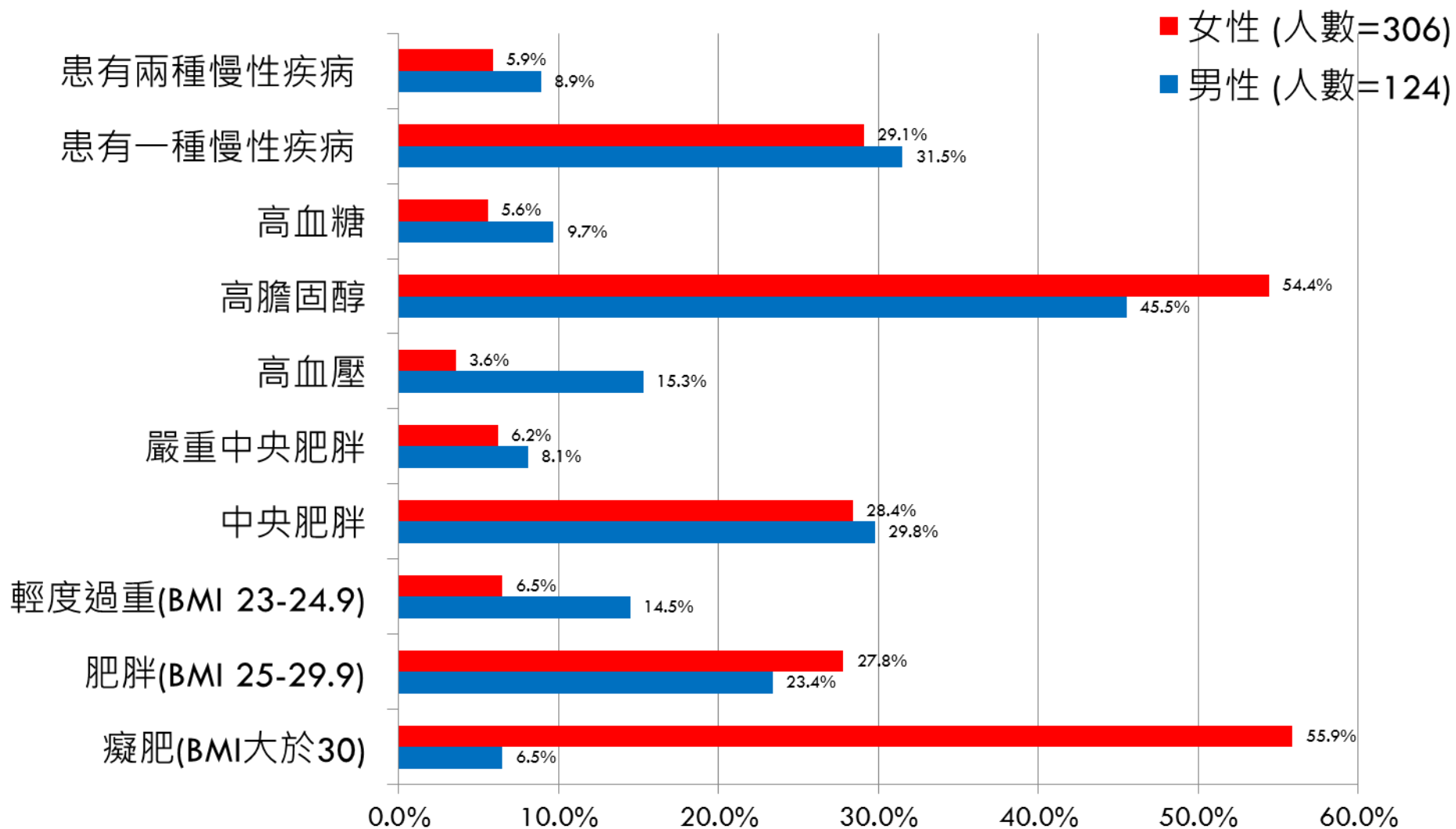
整體健康數據

11

	男性	女性	正常值
平均高度	166.4cm	155.4cm	
平均體重	68kg	57kg	
平均腰圍	87.1cm	76.7cm	男性<90cm; 女性<80cm
平均體重指標(BMI)	21.6kg/m ²	31.2kg/m ²	<23kg/m ²
平均血壓	133.6/82mmHg	122.7/76.7mmHg	<140/90mmHg
平均膽固醇值	5.0mmol/L	5.2mmol/L	<5.0mmol/L
平均血糖值	6.2mmol/L	5.6mmol/L	

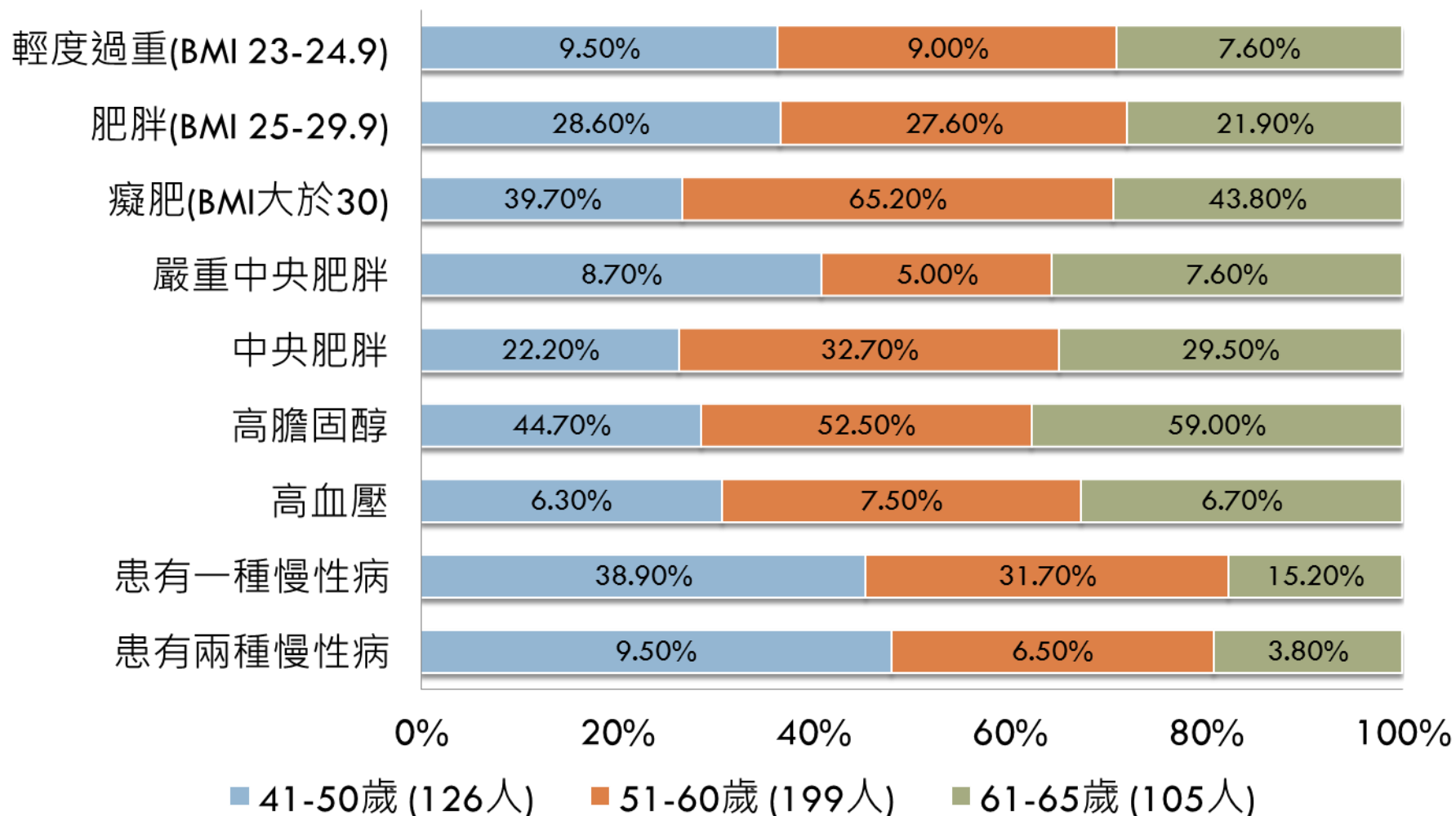
整體健康狀況的性別分佈

12



整體健康狀況的年齡分佈

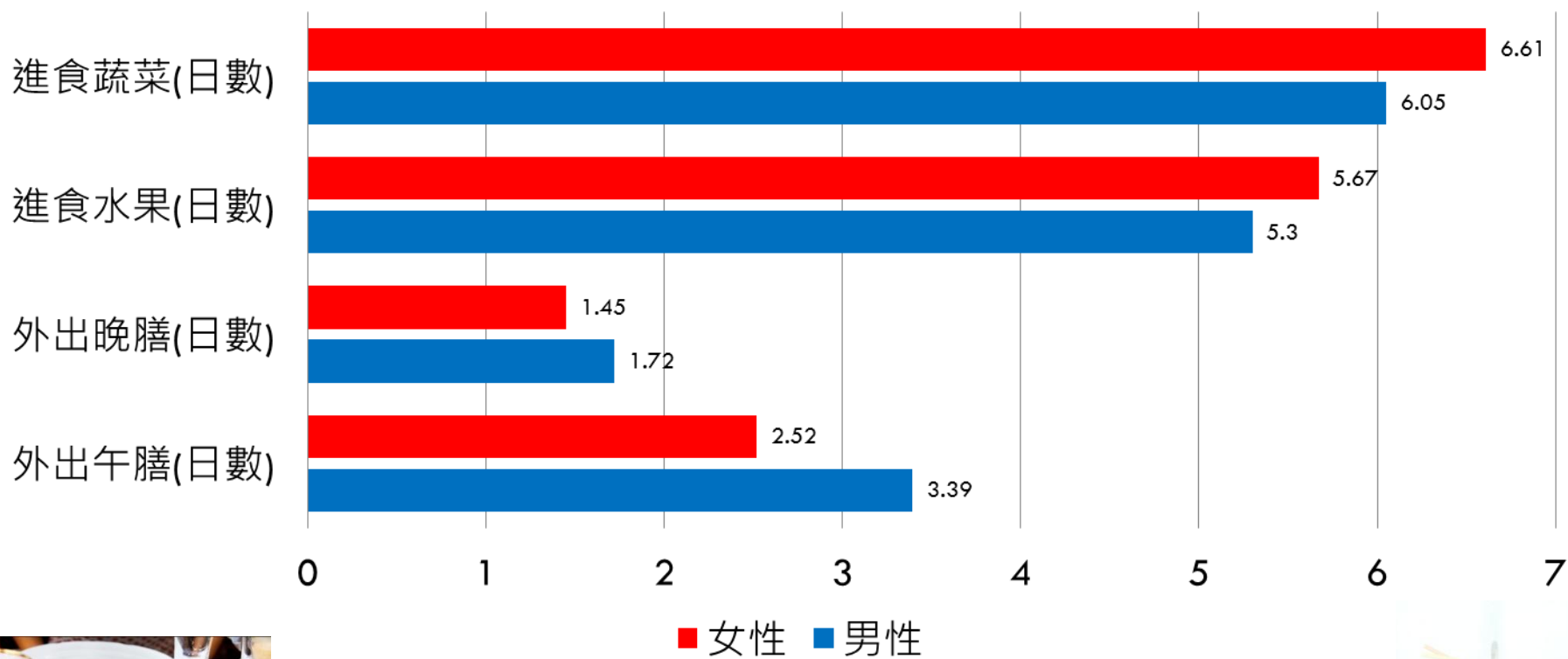
13



飲食習慣

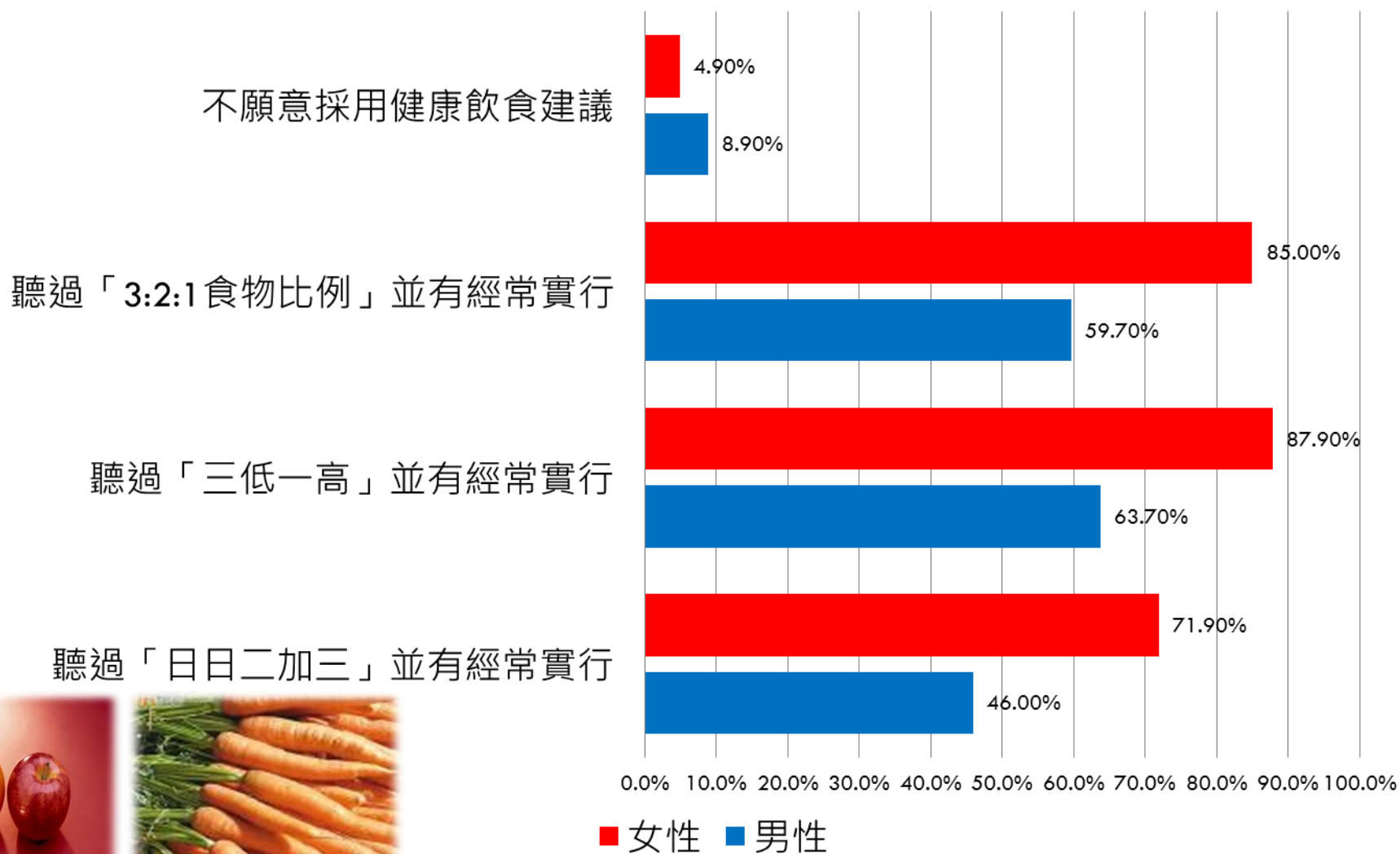
14

每星期的飲食習慣



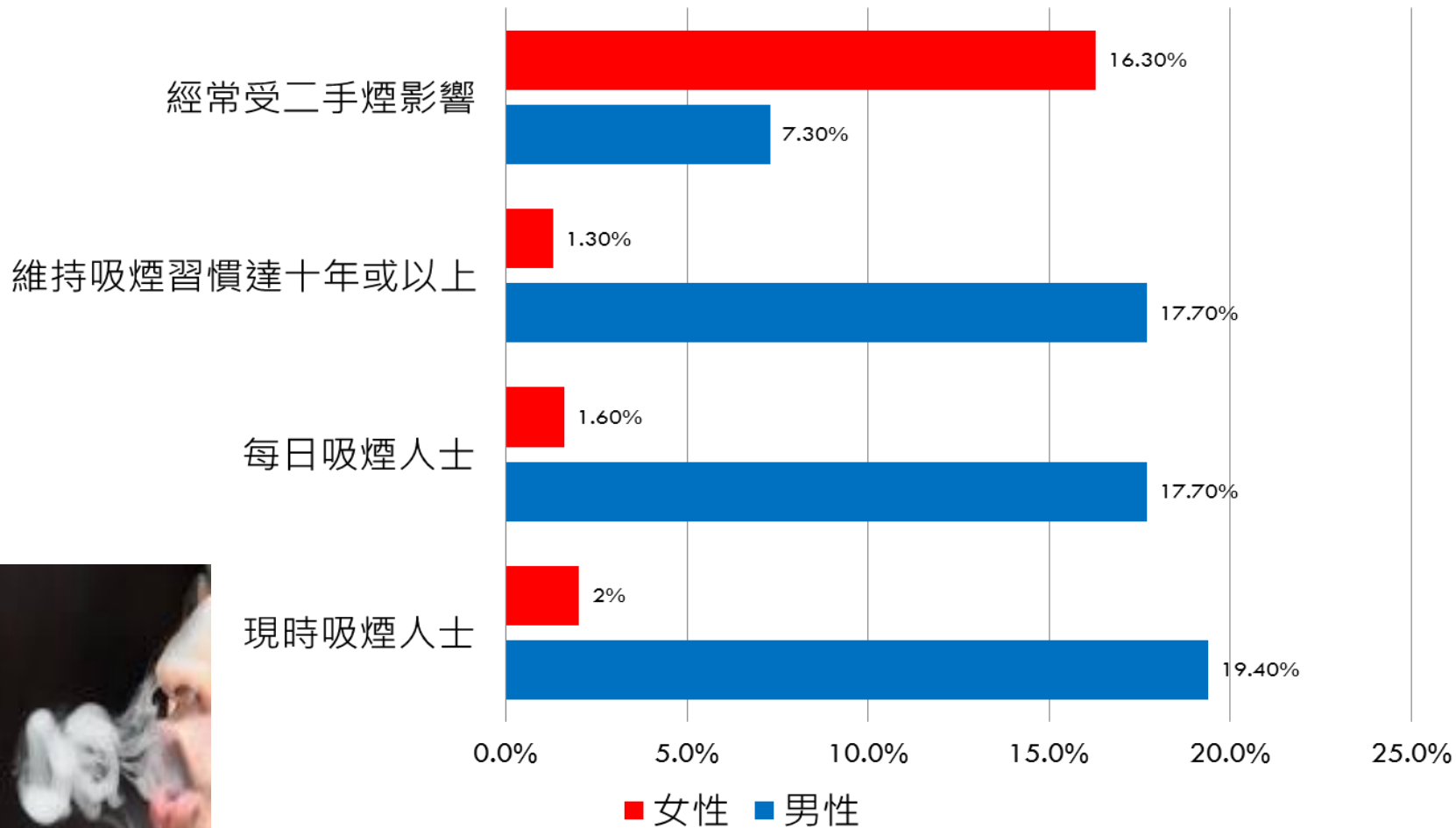
對有「營」食法的態度

15



吸煙狀況

16



飲酒狀況

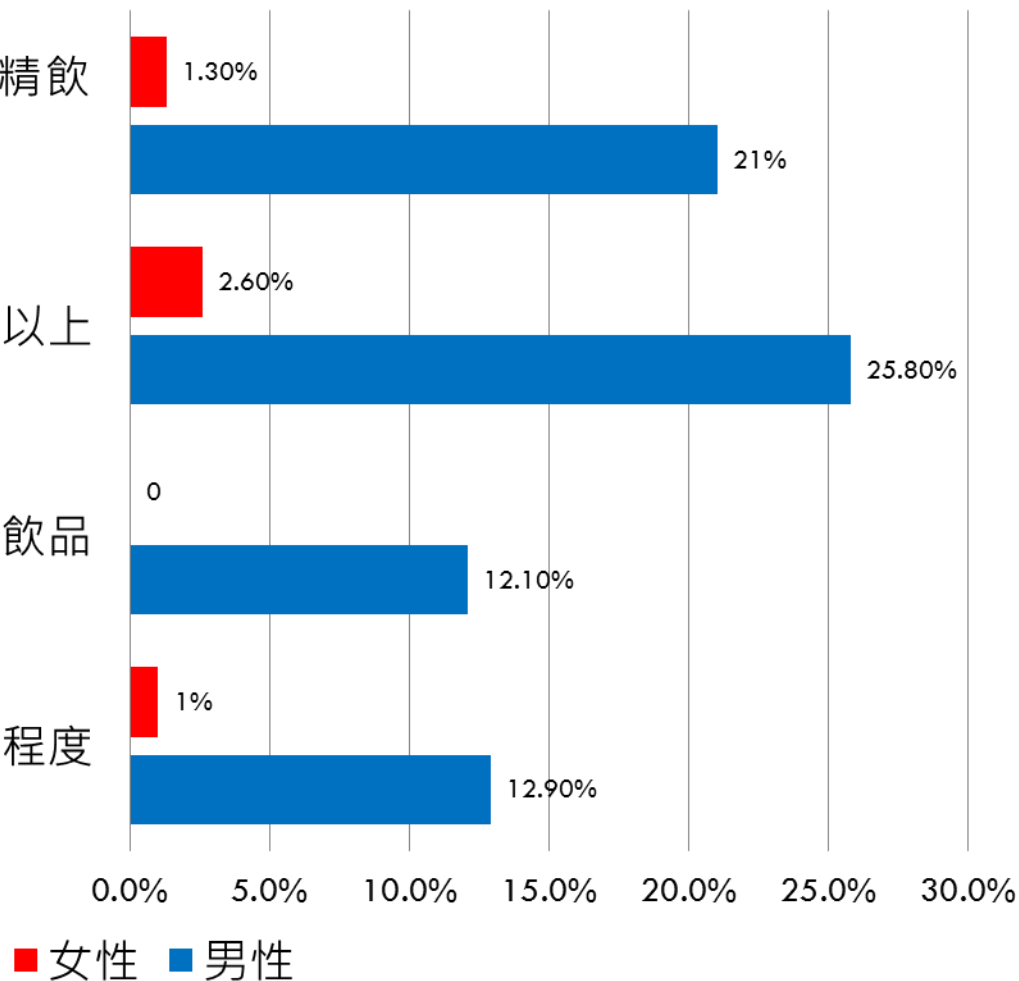
17

於過去一個月，飲用十次或以上酒精飲品

維持飲用習慣達十年或以上

每日飲用酒精飲品

飲用酒精飲品頻次屬經常程度



體能活動

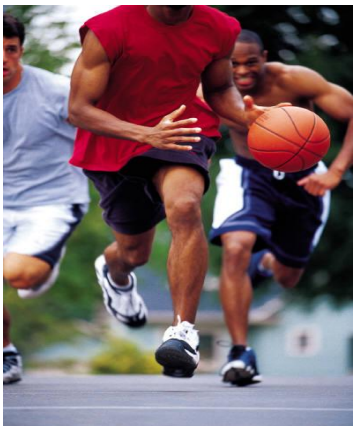
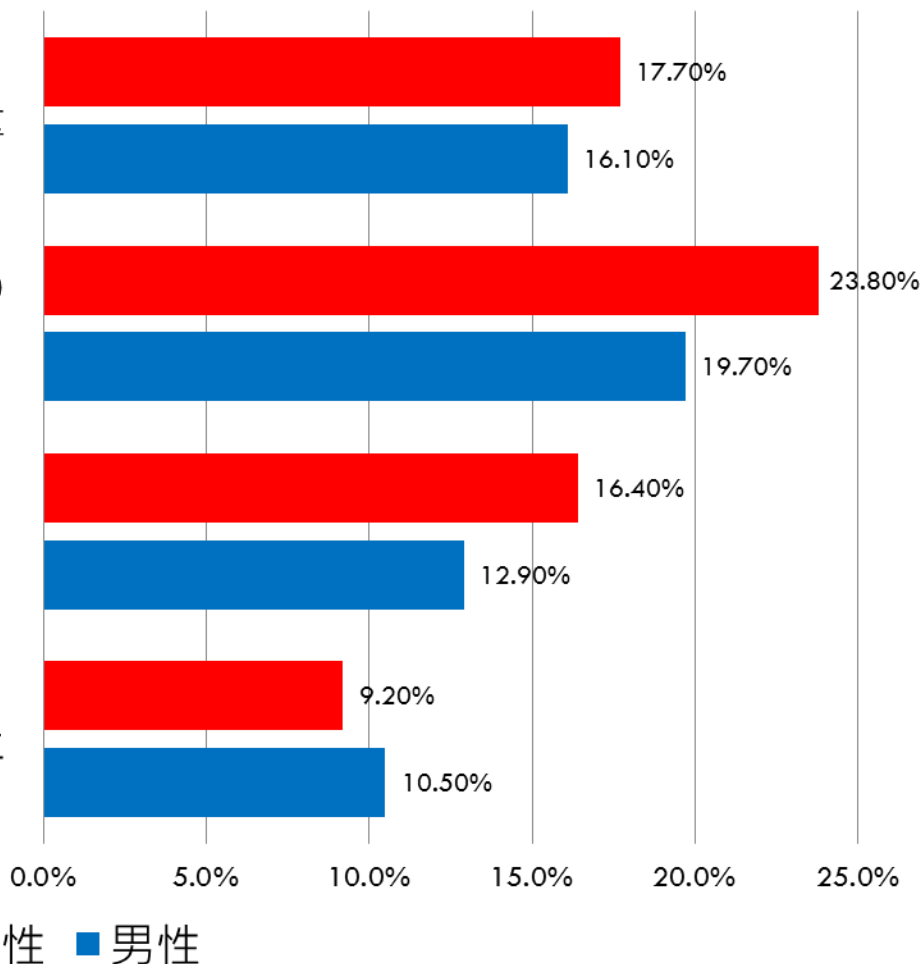
18

不願意實行衛生署建議的運動量

達到衛生署建議的運動量 (每星期約150分鐘中等程度運動)

每日連續步行/踏單車達十分鐘或以上

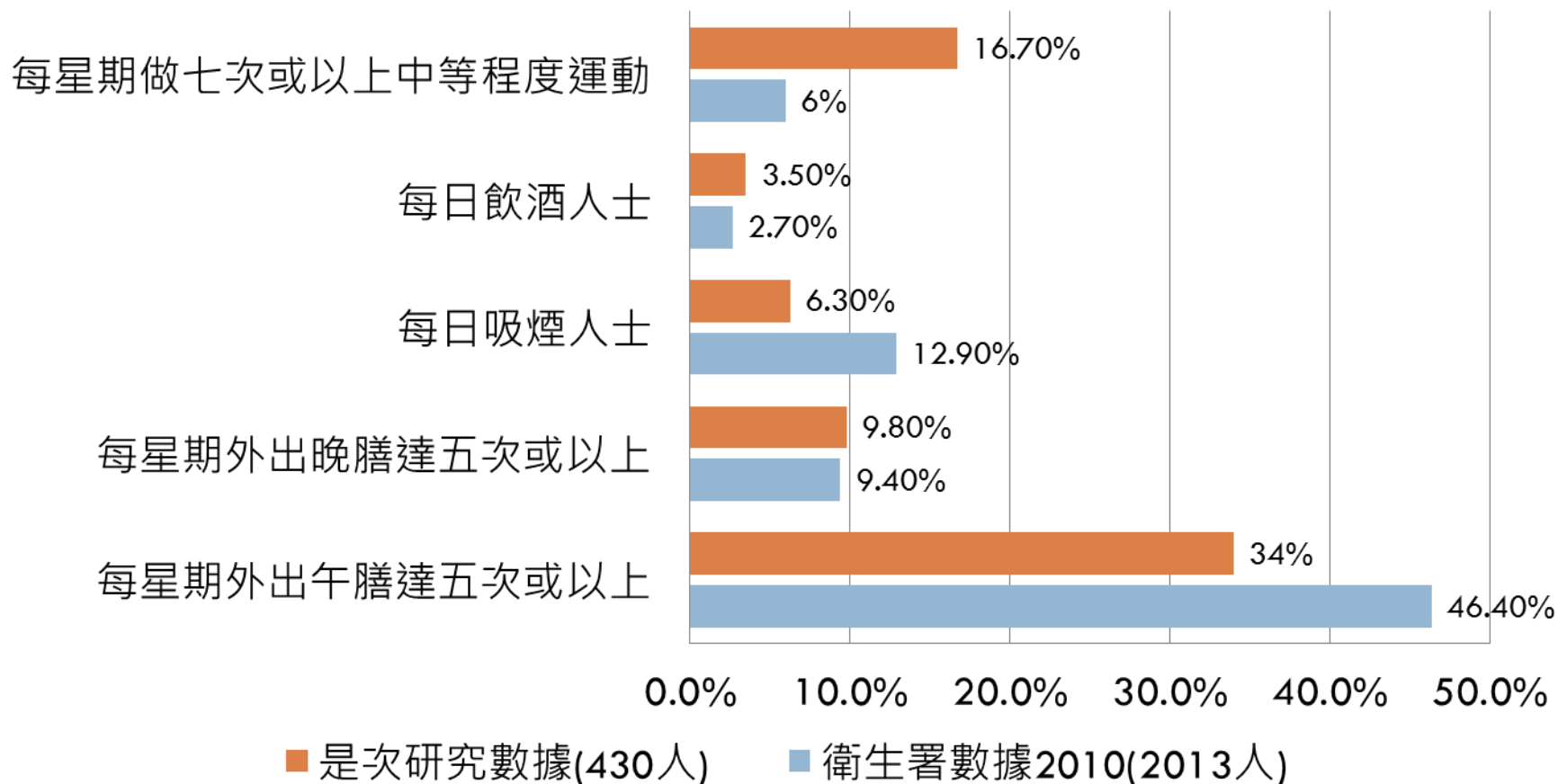
每日坐七小時或以上



衛生署行為風險因素調查

19

- 衛生署每年會隨機抽選約2000位年齡由18至64歲居於陸上和社區的人士，參與有關健康生活模式和行為的訪問。



環境因素

- 是次研究結果發現受訪者的工作狀況、收入及學歷程度，與數項行為風險有顯著的線性相關 (significant correlation)
- 正面相關：即兩個變數會同時遞增/減
- 負面相關：即兩個變數會以相反改變

個人社經條件與行為風險因素的關係			
行為風險	高學歷人士(中五或以上)	在職群組(全職、半職、暫時性失業)	高收入人士(\$20,000+)
每星期外出午膳達四天或以上	.133**	.244**	.197**
每星期外出晚膳達四天或以上		.230**	.147**
聽過3:2:1	.122*		
聽過「三低一高」	.127**	-.096*	
沒有實行3:2:1	-.130**	.110*	
沒有實行「三低一高」	-.097*	.148**	
每日吸煙人士	-.131**	.126**	
有固定飲酒習慣		.111*	
每日坐7小時或以上	.109*	.193**	.182**
低運動量	.134**	.150**	.226**
每日持續步行/踏單車達10分鐘以上			-.181**

** . P<0.01 有很明顯關係.

*. P<0.05 有關係

建議項目

21

- 針對區內過胖問題，提供專業的**體重控制**項目
- 為區內人士提供**多元化活動**：太極、健康烹飪及健康舞等等
- 訓練**健康大使**，協助推行健康活動，攜手建立健康社區
- **擴大調查樣本**至不同年齡層，建立具代表性的荃灣區健康狀況
- 於其他區份進行相同調查，進一步了解行為風險於香港的流行成因與趨勢



問答時間