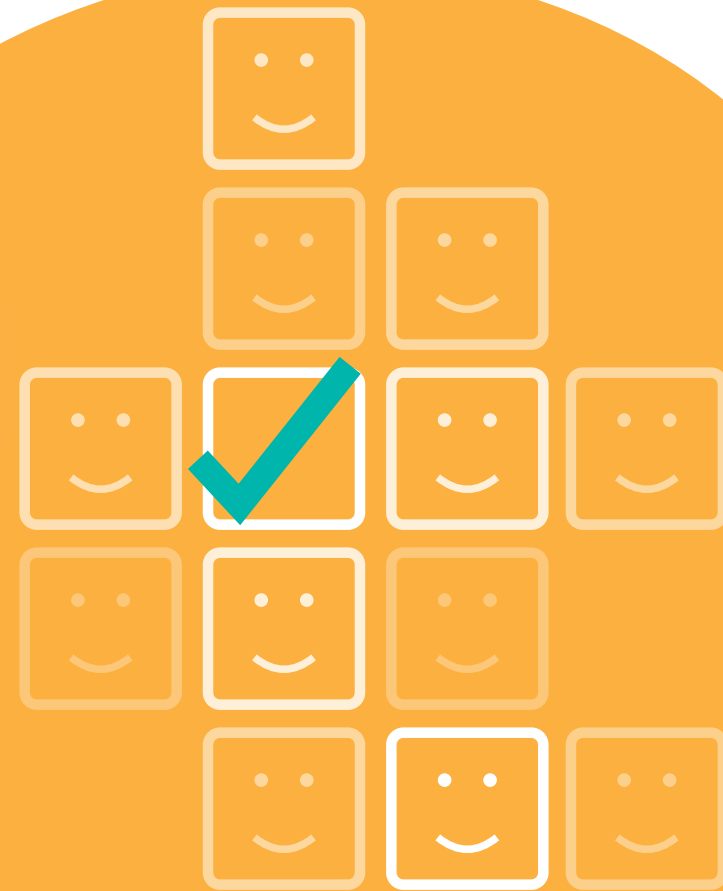


2014-15年度 人口健康調查



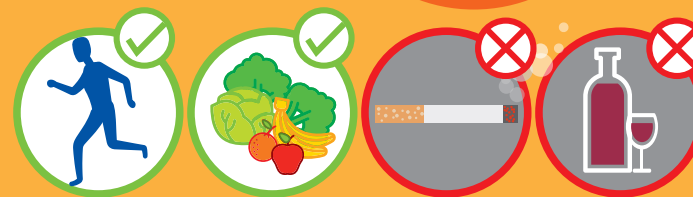
健康建議

你有沒有以上的
不健康行為與
生活習慣？

你會否已經
超重、肥胖，
或患上高血壓、
糖尿病或高膽固
醇而不自知？

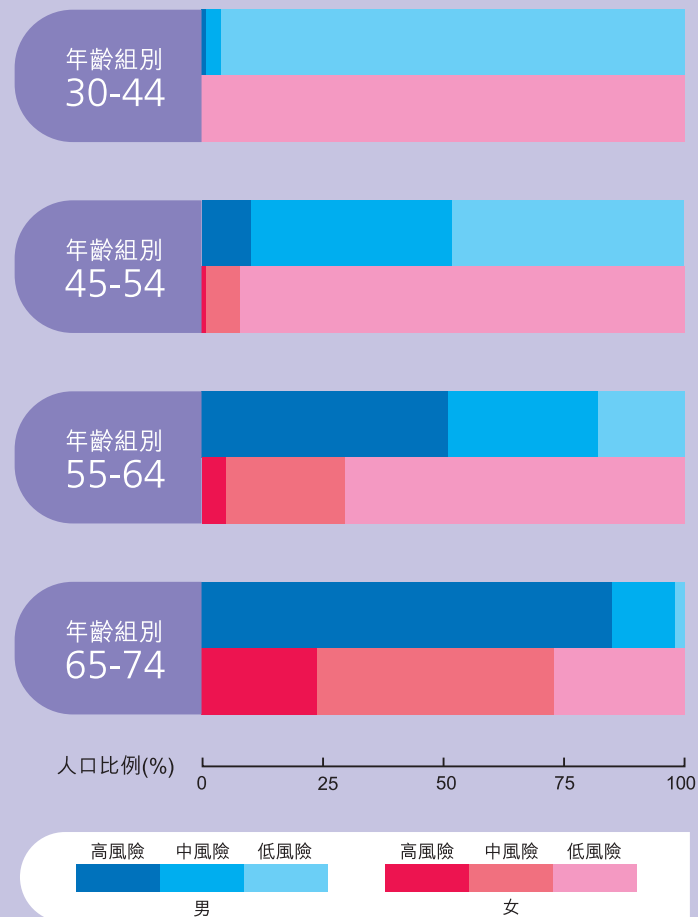
約 80% 的心臟病、
中風和二型糖尿病
以及 40% 的癌症個案，
是可以透過健康飲食、
恆常運動和不煙不酒
避免的。

從今天起，
開始以下的
健康生活模式吧！



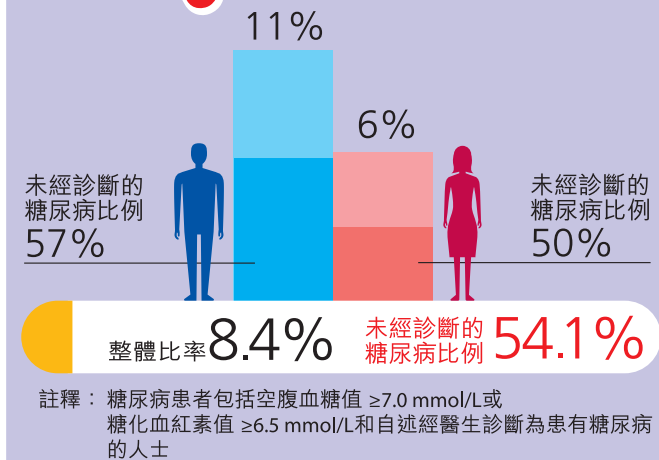
未來10年 心血管疾病風險預測

是項調查採用 Framingham 心血管疾病風險預測模型，以預測香港市民未來10年內的心血管疾病風險。

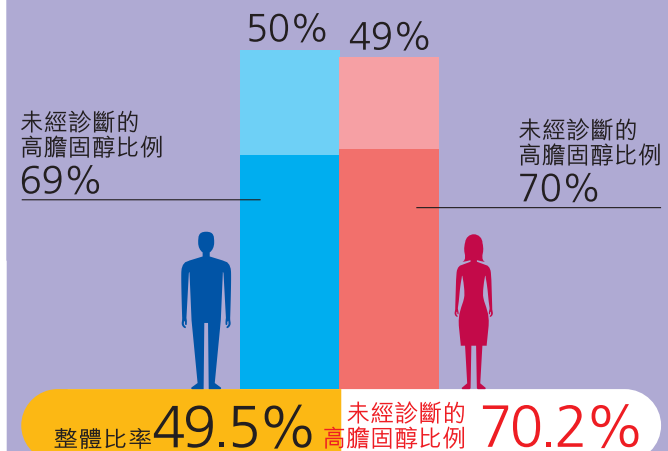


註釋：未來10年心血管疾病風險程度的定義為－
低風險：未來10年的心血管疾病風險<10%；
中風險：未來10年的心血管疾病風險≥10% 及 <20%；以及
高風險：未來10年的心血管疾病風險≥20%。

糖尿病

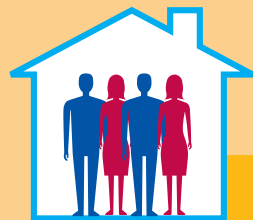


高膽固醇



參與情況

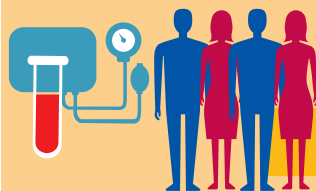
住戶問卷 (15歲或以上)



家庭住戶回應 5,435 戶
受訪者 12,022 人

住戶整體回應率 75.4%

身體檢查 (15歲 - 84歲)



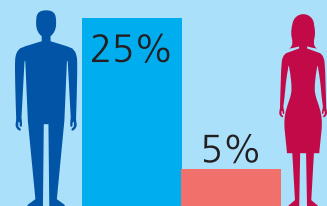
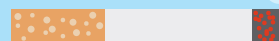
參加者 2,347 人

參與率 39.5%

不健康的生活習慣

(15歲或以上)

現時有吸煙習慣

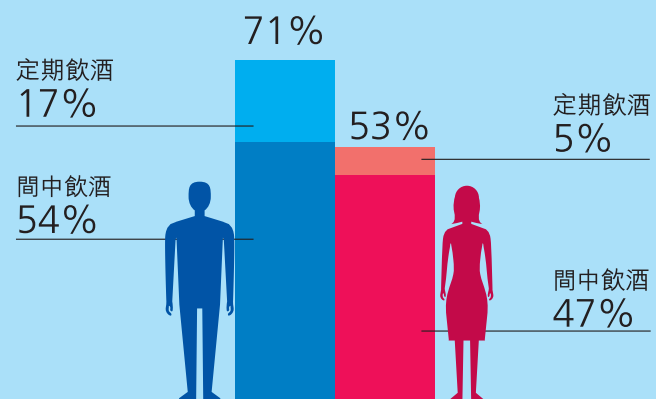


整體比率 14.8%

數字經四捨五入處理



飲酒習慣



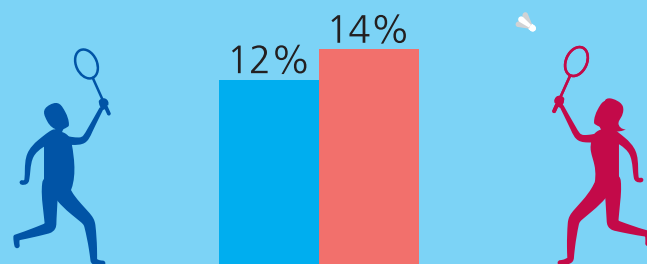
定期飲酒整體比率 11.1%

間中飲酒整體比率 50.4%

整體比率 61.4%

註釋：定期飲酒意指每週飲酒，間中飲酒意指每月飲酒不多於三天

體能活動不足



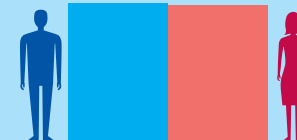
整體比率 13.0%

註釋：體能活動不足指體能活動未能符合世界衛生組織的建議，活動包括休閒活動、步行或踏單車和工作相關活動



蔬果進食量不足

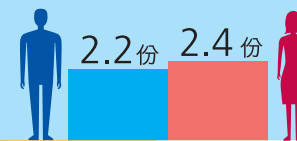
95% 94%



整體比率 94.4%

註釋：每天進食少於400克(5份)蔬果

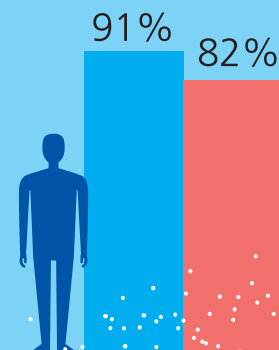
平均每天食用蔬果量



整體食用量份 2.3 份

鹽攝取量過多

(15至84歲)



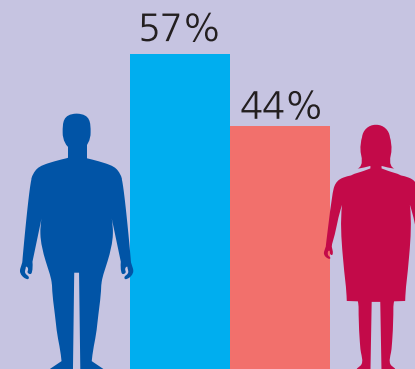
整體比率 86.3%

註釋：鹽攝取量超出世界衛生組織建議的每日攝取上限（5克鹽）

慢性疾病

(15至84歲)

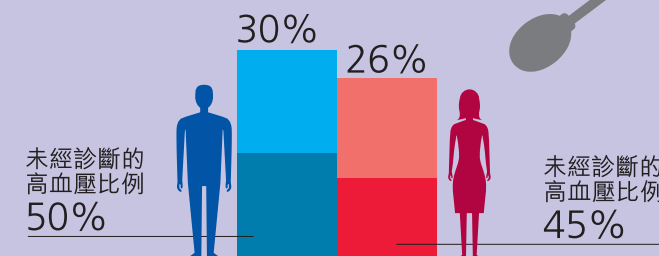
超重和肥胖



整體比率 50.0%

註釋：超重和肥胖指體重指標 $\geq 23\text{kg/m}^2$

高血壓



整體比率 27.7% 未經診斷的高血壓比例 47.5%

註釋：高血壓患者包括收縮壓達 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒張壓達 $\geq 90\text{mmHg}$ 和自述經醫生診斷為患有高血壓的人士