



THE UNIVERSITY OF HONG KONG
SOCIAL SCIENCES RESEARCH CENTRE
Director: Dr. J. Bacon-Shone (*PhD Birmingham*)

香港大學
社會科學研究中心
主任：白景崇



行為風險因素調查 (二零零五年十月)

主要報告

委托人



衛生署
衛生防護中心監測及流行病學處

二零零六年一月

衛生署擁有本調查報告之版權

目錄

內容	頁數
調查摘要	3
第一章 引言	8
第二章 調查方法	9
▪ 抽樣方式	9
▪ 目標對象	9
▪ 問卷設計	9
▪ 測試訪問	10
▪ 正式訪問	10
▪ 回應率	10
▪ 樣本數目及誤差	11
▪ 品質控制	11
▪ 數據處理及統計分析	11
第三章 調查結果	13
▪ 被訪者特徵	13
▪ 體重控制	15
▪ 運動/體力活動	22
▪ 飲食習慣	29
▪ 飲酒模式	33
▪ 吸煙習慣	37
▪ 健康狀況	39
▪ 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)	41
▪ 行人及駕駛人士的道路安全行為	42

第四章	以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析	45
	▪ 變數重組	45
	▪ 體重控制	49
	▪ 運動/體力活動	55
	▪ 飲食習慣	60
	▪ 飲酒模式	65
	▪ 吸煙習慣	69
	▪ 健康狀況	71
	▪ 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)	74
	▪ 行人及駕駛人士的道路安全行為	76
第五章	總結及建議	81
	▪ 總結	81
	▪ 建議	84
	▪ 調查局限	85
附件甲	調查問卷	86
附件乙	國際運動/體力活動問卷調查數據處理及分析指引 (IPAQ) – 簡化及完整版	98

調查摘要

引言

香港大學社會科學研究中心受衛生署委託於二零零五年十月份進行一項關於行為風險因素的調查。本調查旨在研究健康風險和行為的轉變，以及收集更多有關香港人健康行為的資料。這些資料將有助策劃、推行及評估預防與生活模式和行為有關的疾病的健康推廣活動。

本調查包括以下十二方面：

- 1 體重指數及腰圍分佈
- 2 肥胖/過重/過輕的普遍性
- 3 運動/體力活動的模式
- 4 飲用蔬果汁、進食水果及瓜菜的普遍性
- 5 飲酒模式
- 6 吸煙習慣
- 7 健康狀況
- 8 子宮頸細胞檢驗（只訪問女性）
- 9 行人及駕駛人士的道路安全行為
- 10 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月個人及家庭收入

調查方法

本調查以電腦輔助電話訪問系統 (CATI) 進行，調查樣本是從一個電話號碼的清單中隨機抽樣出來，當中包括未在電話目錄中刊登的電話號碼及新登記的電話號碼。目標被訪對象為年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語的香港居民（不包括外地傭工）。本調查採用一份包括 56 條問題的雙語問卷（中英對照）以收集數據。訪問在二零零五年十月二十八日至十一月二十五日進行，成功訪問人數共 2 168，接觸率為 45.1%，回應率為 66.4%，95% 置信空間為 +/- 2.1%。我們從政府統計處取得二零零五年年中的人口調查作為本調查的參考，而所有數據已根據年齡及性別作出比重調節，以確保調查結果更具代表性。

此報告採用統計檢定測試方法去檢視各組別之間有沒有顯著關係，只有顯著水平為 5%（兩面）的分析結果才會包括在本報告內。

主要調查結果

體重控制

本調查發現，根據世界衛生組織（世衛）按亞洲成年人而定的體重分類法，逾五分之二的被訪者（41.0%）在調查期間是屬於「過重」或「肥胖」。約有半數的被訪者（49.0%）的體重狀況屬「正常」及其餘（10.0%）則屬於「過輕」。

至於被訪者對自己體重狀況的認知，約有半數的被訪者（52.6%）覺得自己「正常」，逾三分之一的被訪者（38.1%）覺得自己「過重」及有 9.2% 認為自己「過輕」。然而，有部份被訪者明顯對自己體重狀況的看法跟世衛按亞洲成年人而定的體重分類法不同。更具體地說，在認為自己「過重」的被訪者中，少於四分之三（72.1%）被世衛歸類為「過重」或「肥胖」及只有 40.8% 的被訪者認為自己「過輕」是跟世衛的「過輕」標準符合。女性、年紀較大（35 歲或以上）、教育程度較低及離婚/分居/喪偶的被訪者，則較多認為自己「過重」。

只有 15.0% 的被訪者報稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中約三分之二的被訪者（62.2%）稱自己體重上升。逾四分之一的被訪者（26.6%）在被訪前十二個月內曾經刻意控制體重，當中 57.9% 的被訪者是為了減輕體重。於曾刻意控制體重的被訪者中，最常採用控制體重的方法是做運動（84.6%）及改變飲食習慣（74.6%）。

運動/體力活動

調查發現，大部份的被訪者在被訪前一週內並不活躍。逾半數的被訪者在被訪前一週內沒有每日做最少 10 分鐘中等劇烈（54.9%）或劇烈（65.9%）運動/體力活動。相對來說，步行是最常見的運動/體力活動，當中 75.0% 的被訪者在被訪前的一週每日都會有最少 10 分鐘的步行。另外，調查亦發現被訪者每日會花很長時間坐著。在被訪前一週內，被訪者在週日（星期一至五），平均每日坐著的時間為 6.3 小時。

根據國際運動/體力活動問卷調查（IPAQ）的類別標準，大部份被訪者的體力活動水平屬於「中度」（57.9%）或「低度」（20.7%）；在五名被訪者中約只有一名（21.4%）屬於有「高度」體力活動水平。女性、年齡 35-44 歲、有大專或以上教育程度、文員及每月家庭收入少於 \$8,000 的被訪者的體力活動水平多屬於「低度」類別。

飲食習慣

大部份被訪者 (82.6%) 每日均有進食瓜菜，另逾半數的被訪者 (53.0%) 有每日進食水果的習慣。但是，被訪者每日平均只進食 3.4 份水果及瓜菜 (不包括果汁)。再者，飲用果汁/蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 6.3% 的被訪者稱每日都有喝果汁/蔬菜汁。

調查發現只有大約五分之一的被訪者 (包括果汁:20.2%; 不包括果汁:19.1%) 在被訪前一週內，平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。男性、年紀較輕 (18-34 歲)、教育程度較高及未婚人士較相關組別的被訪者少達到建議的每日最少 5 份水果及瓜菜。

飲酒模式

有約三分之一的被訪者 (31.5%) 是飲酒人士並曾在被訪前一個月內最少喝過一次含酒精飲料。整體而言，飲酒人士多為男性、年齡 25-34 歲、有大專或以上的教育程度、未婚人士、管理/專業人員以及每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者。

在被訪的飲酒人士中，28.7% 稱曾在被訪前一個月內暴飲最少一次 (即一次過飲下最少 5 杯/罐酒精飲品)，當中尤其以男士、離婚/分居/喪偶人士、服務人員及藍領工人較為普遍。

根據英國酒精飲品分類的飲酒習慣安全水平指引，30.1% 的被訪飲酒人士超出建議的飲酒習慣低風險水平。教育程度較低 (小學或以下) 的被訪者較多會超出建議的安全飲酒水平。

吸煙習慣

15.8% 的被訪者在調查時仍有吸煙，當中 92.0% 為每日吸煙者。而每日吸食超過 20 支煙的吸煙者多為男士、年齡 55-64 歲、教育程度較低的被訪者及藍領工人。

健康狀況

逾五名被訪者中有二名 (43.9%) 聲稱他們的健康狀況是「好」、「很好」或「極好」。反之有 6.3% 被訪者聲稱他們的健康狀況是「差」。

差不多三分之一的被訪者 (33.4%) 認為自己的健康狀況較同年齡人士「好」或「好很多」。另一方面，約八名被訪者中有一名 (12.0%) 則認為自己的健康狀況較同年齡人士「差」或「差很多」。

與被訪前十二個月比較，只有 15.0% 被訪者報稱他們現時的健康狀況「好」或「好很多」。反之，逾五分之一的被訪者 (21.8%) 報稱現時的健康狀況「差」或「差很多」。

子宮頸細胞檢驗

接近三分之二的女性被訪者 (62.1%) 曾接受子宮頸細胞檢驗。35 歲以下、教育程度較高、未婚的被訪者和文員及服務工作人員較相關組別的被訪者少接受是項檢驗。

行人及駕駛人士的道路安全行為

約四分之一被訪者 (25.7%) 稱在被訪前 12 個月內曾經駕駛汽車，當中有三分之二的駕駛人士 (66.8%) 曾超速駕駛最少每小時 15 公里及有 4.9% 駕駛人士曾在飲酒後兩個小時內駕駛。

半數被訪者 (50.2%) 於乘坐汽車時，均在必須或有提供安全帶的情況下「一定會」使用安全帶。此外，7.2% 的被訪者承認「從來」或「經常」不遵守交通規則過馬路。

建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 應多加推廣有關理想體重、參與恆常運動/體力活動、每日進食足夠的水果及瓜菜的訊息。根據世衛按亞洲人而定的體重分類法，逾五分之二的被訪者 (41.0%) 在受訪期間被歸類為「過重」或「肥胖」，另逾半 (55.4%) 認為自己「過輕」的被訪者實屬「正常」。此外，只有約五分之一的受訪者在被訪前一星期平均每日進食五份或以上的水果及瓜菜(包括果汁：20.2%；不包括果汁：19.1%)，情況並不理想。因此，應有更多的推廣及宣傳去教育社會關於：
 - (i) 正確評估體重的方法，如體重指標 (BMI) 的計算公式；
 - (ii) 正確方法去保持適中體重，如增加體力活動及健康飲食；以及
 - (iii) 增加每日水果及瓜菜的進食量，以達到建議的每日最少五份不同種類的蔬果。
2. 應加強駕駛人士的道路安全行為。調查結果顯示，樣本中有三分之二的駕駛人士 (66.8%) 曾超速每小時十五公里或以上，尤其是男性及較年輕的駕駛人士。
3. 接近三分之一的飲酒人士 (30.1%) 的飲酒習慣超過建議的低風險飲酒水平。節約飲酒的推廣應以男性和低學歷的飲酒人士為目標對象。
4. 有需要在各社會層面的人群當中，如性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及收入水平，找出導致他們有不健康行為的原因。而且，有必要指出導致他們因不健康的行為習慣所引起的健康問題，這不單與個人特徵有關，亦是有關社會經濟以及社會環境的因素。推廣健康促進活動時應考慮以上潛在的原因，以及制定策略去加強對某些組別的人士對有關方面的認知，從而令他們更健康。

第一章 引言

香港大學社會科學研究中心在二零零五年十月受衛生署委託進行一項關於行為風險因素的調查。本調查旨在研究健康風險和行為的轉變，以及收集更多有關香港人健康行為的資料。這些資料將有助策劃、推行及評估預防與生活模式和行為有關的疾病的健康推廣活動。

本調查包括以下範圍：

- 體重指數及腰圍分佈
- 肥胖/過重/過輕的普遍性
- 運動/體力活動的模式
- 飲用蔬果汁及進食蔬果的普遍性
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 健康狀況
- 子宮頸細胞檢驗（只訪問女性）
- 行人及駕駛人士的道路安全行為
- 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、每月個人及家庭收入

第二章 調查方法

2.1 抽樣方式

電話訪問採用了 CATI (電腦輔助電話訪問系統)。樣本是從 24 000 個住宅電話號碼中隨機抽出。這些電話號碼是從二零零三年香港住宅電話號碼目錄英文版¹ 找出，當中刪除了目錄中的電話號碼中最後一個數位，再刪除重複號碼，然後在這批保留的號碼末端加上 0 至 9 的單位數字組成，並把號碼的次序隨機化，然後抽出需要的號碼數目。此方法包括了未刊登的電話號碼及新號碼，但剔除商業機構最少 10 位的組合號碼²，因此令樣本有均等的機會率。

當被選出的住宅有多於一位合資格的人士居住，而在電話訪問進行期間，這些合資格的人士均全部在家，本調查便會採用「即將生日」的方式來挑選那位即將生日的合資格人士進行訪問。這個挑選被訪者的方式是可避免訪問對象側重於家庭主婦。

2.2 目標對象

合資格的被訪者居住於香港不同的區域，年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語。至於外地傭工則不包括在內。

2.3 問卷設計

問卷以雙語 (中文及英文) 設計，包括 39 條已編碼的問題及 17 條開放式的問題 (其中十條為個人資料)。問題包括以下 10 個範圍：

- 身高、體重及腰圍
- 體重控制
- 運動/體力活動模式
- 飲用蔬果汁及進食蔬果的習慣
- 飲酒模式
- 吸煙習慣
- 健康狀況
- 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)
- 行人及駕駛人士的道路安全行為

¹ 中文版住宅電話目錄不被採用是因為該冊的電話號碼的總數比英文版住宅電話目錄少。這個方法會比直接在電話目錄抽樣的方法，產生較低的回應率。後者不能包括未刊登的電話號碼及新號碼。

² 這個抽樣的方法包括一些商業的電話號碼及傳真號碼，因此接觸率會比直接在電話目錄抽樣的方法為低。

- 被訪者資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業、個人月薪以及每月家庭總收入。

問卷副本見附件甲。

2.4 測試訪問

測試訪問於二零零五年十月二十日進行，成功訪問 53 人。訪問目的是為了測試問卷的長度、邏輯性、用詞及形式，測試訪問的數據不會計算在正式的調查之內。

2.5 正式訪問

正式電話訪問於二零零五年十月二十八日至十一月二十五日期間進行。由於要向訪問員簡介調查問卷，十月二十八日電話訪問於晚上八時至十時三十分進行。十月三十一日由十一月一日期間，電話訪問於晚上六時三十分至十時三十分進行。由十一月二日至四日、十一月七日至十一日、十一月十四日至十八日、及十一月二十一日至二十五日期間，訪問提早在下午四時開始，於晚上十時三十分結束。十一月十二日及十九日，電話訪問於下午二時至七時進行。

2.6 回應率

撥出的電話數目共為 19 135，成功完成的訪問數目為 2 168。1 097 名被訪者拒絕接受訪問或於被訪期間終止訪問。當訪問員遇到被訪者「不在家」(3 719) 和「無人接聽」(3 773) 的情況，會致電跟進三次，仍未能成功的話才會列作「未能聯絡」處理。是次訪問的接觸率為 45.1%³，整體回應率為 66.4%⁴，表 2.6 詳列撥出電話的情況。

表 2.6：撥出電話號碼的最終情況

種類	最終情況 ⁵	個案數目
1	成功	2 168
2	終止訪問	319
3	拒絕被訪	778

³ 接觸率 = 獲接聽的電話號碼數目除以撥出的電話總數，即是從表 2.6，(種類 1 至 7 的總和) / 總數 = (2 168+319+778+51+417+1 177+3 719)/19 135 = 45.1%。

⁴ 回應率 = 成功完成的訪問總數除以以下數目的總和，包括成功的、中途終止的及被拒絕的三類訪問，即是由表 2.6，(種類 1)/(種類 1 + 種類 2 + 種類 3) = 2 168/(2 168+319+778)=66.4%。

⁵ 「終止訪問」：合適的被訪者初時接受訪問，但基於某些原因而未能完成訪問。「拒絕訪問」：合適的被訪者拒絕接受訪問。「語言障礙」：合適的被訪者未能流暢地使用本調查採用的三種語言。「被訪者不在」：合適的被訪者不在/繁忙當中。「電話號碼無效」：並非有效的電話號碼(由於本調查使用的隨機抽樣方法導致，詳情請見 2.1 節)。

4	語言障礙	51
5	被訪者不合資格	417
6	商業電話	1 177
7	被訪者不在	3 719
8	線路繁忙	401
9	無人接聽	3 773
10	傳真/數據號碼	946
11	電話號碼無效	5 386
總數		19 135

2.7 樣本數目及誤差

完成訪問的樣本數目為 2 168 (目標樣本數目為 2 000)。95% 的置信空間為 + / - 2.1%⁶，這表示我們有 95% 信心相信，抽樣的結果能以加或減 2.1% 的誤差代表整個香港人口的意見。例如，80% 被訪者表示個人體重比一年前相差 10 磅以上，以 95% 置信空間計算，即香港人口的體重比一年前相差 10 磅以上的比率介於 80% ± 2.1%，即 77.9% 與 82.1% 之間。

2.8 品質控制

所有社會科學研究中心的訪問員在進行訪問前，均接受過統一的訓練。所有訪問皆由有經驗的、能操流利廣東話、普通話及英語的訪問員進行。

社會科學研究中心在調查進行期間，均作階段性的品質檢查，以確保工作達致滿意的水平。每名訪問員完成的問卷，最少有 15% 會交予社會科學研究中心作獨立檢查。

2.9 數據處理及統計分析

本調查中的性別和年齡的比率數據與政府統計處二零零五年年中編製的香港人口調查數據有差異。本調查中年齡組別為 18 至 24、40 至 44 及 60 至 64 被訪者的比率高於人口調查中的比率。而年齡組別為 25 至 29、30 至 34、45 至 49 及 55 至 59 被訪者的比率則低於人口調查中的比率。另外，本調查中女性佔的百分比高於人口調查。表 2.9a 顯示了年齡與性別在本調查和人口調查的比率差異分佈。

⁶ 由於不知道真正的人口比率，我們把 0.5 加進計算抽樣誤差的公式中，以得出最保守估計的抽樣誤差，該置信空間為 $+/- 1.96 * \sqrt{\frac{0.5 * 0.5}{2168}} * 100\% = 2.1\%$ 。

表 2.9a：本調查與香港人口調查數據（由統計處於二零零五年年中編製）內年齡與性別比率差異分佈

年齡組別	本調查			香港人口調查數據 (二零零五年年中)-由統計處提供*		
	男性	女性	總數	男性	女性	總數
	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比
18-24	9.31	7.99	17.30	6.47	6.58	13.05
25-29	3.88	4.07	7.94	4.64	5.26	9.90
30-34	3.97	6.00	9.98	5.13	6.77	11.89
35-39	4.07	8.32	12.39	5.48	7.31	12.79
40-44	6.19	11.35	17.54	6.74	7.99	14.73
45-49	4.54	6.24	10.78	6.73	7.02	13.75
50-54	3.50	7.57	11.06	5.30	5.45	10.75
55-59	2.60	4.54	7.14	4.18	4.05	8.23
60-64	3.31	2.55	5.86	2.61	2.29	4.90
總數	41.37	58.63	100.00	47.28	52.72	100.00

*此為統計處提供的臨時數據

由於本報告的被訪者特徵資料和香港人口調查的不同，我們因此根據此年齡與性別的比率差異對數據作了比重的調節，使結果更能代表香港人口的情況。比重的計算方法是將香港人口調查中的年齡和性別的比率除以本調查中的比率（表 2.9b）。

表 2.9b：數據分析按年齡及性別所採用的比重

年齡	男性	女性
18-24	0.694163595	0.823710543
25-29	1.195790042	1.294745541
30-34	1.291101655	1.126863970
35-39	1.348310663	0.878195551
40-44	1.088437065	0.704334602
45-49	1.482978059	1.124728449
50-54	1.515968809	0.720055541
55-59	1.607324699	0.892985863
60-64	0.787822709	0.896946565
遺失的年齡數據	1.000000000	1.000000000

我們採用統計檢定測試的方法去測試組別之間的顯著差別，同時測試選取的被訪者特徵與選取的題目之間的關係。統計檢定測試採用的顯著水平為 5%（兩面）。所有統計分析均採用視窗版 SPSS12.0 統計軟件進行。

第三章 調查結果

本章闡述的調查結果已按性別及年齡作出比重調節。由於四捨五入的緣故，數據百分比的總和未必等於 100%。

3.1 被訪者特徵

本節簡單介紹被訪者的特徵 (表 3.1)。

3.1.1 性別及年齡

在本調查中，性別及年齡已作了比重的調節，因此表 3.1 內的性別及年齡比率分佈與統計處在二零零五年年中編製的香港人口調查數據吻合 (表 2.9a)。

3.1.2 婚姻狀況

逾半數的被訪者 (56.0%) 為已婚並育有子女，7.7% 的被訪者為已婚但沒有子女。約三分之一被訪者 (31.9%) 為未婚，而離婚/分居的被訪者佔 3.5%，喪偶的被訪者則佔 1.0%。

3.1.3 教育程度

具有中學或以上教育程度的被訪者佔比較大的比率，39.7% 的被訪者完成中學 (中五) 或預科教育，30.4% 有大專或以上的教育程度，而其餘的 (29.9%) 有初中或以下的教育程度。

3.1.4 職業

三分之一的被訪者 (33.8%) 為非在職人士，這包括 6.6% 的學生及 17.5% 的家庭主婦，4.5% 的失業/待業人士及 5.1% 的退休人士或其他非在職人士。

在那些在職的被訪者中，文員佔最大的比率 (15.7%)，其次是專業人員 (8.3%) 及輔助專業人員 (8.2%)。

3.1.5 收入

被訪者每月的平均收入多在 \$10,000 至 \$19,999 之間 (40.2%) 或低於 \$10,000 (31.0%)。至於每月的家庭收入，大多數被訪者的每月家庭收入為 \$10,000 至

\$19,999 (27.6%)，其次為 \$30,000 至 \$49,999 (21.4%)。

表 3.1：被訪者特徵資料 (問題D1 至D10)⁷

性別	基數=2 168	職業	基數=2 129
男性	47.1%	僱主/經理/行政人員	7.9%
女性	52.9%	專業人員	8.3%
		輔助專業人員	8.2%
		文員	15.7%
		服務工作人員	7.5%
		商店銷售人員	3.6%
		漁農業熟練工人	0.5%
		工藝及相關人員	3.3%
		機台及機器操作員及裝配員	5.8%
		非技術工人	5.4%
		學生	6.6%
		家庭主婦	17.5%
		失業/待業人士	4.5%
		退休人士或其他非在職人士	5.1%
年齡	基數=2 115	每月個人收入	基數=1 246
18-24	13.0%	\$ 10,000 以下	31.0%
25-29	9.9%	\$10,000-\$19,999	40.2%
30-34	11.9%	\$20,000-\$29,999	13.8%
35-39	12.8%	\$30,000-\$49,999	9.7%
40-44	14.7%	\$50,000 或以上	5.3%
45-49	13.8%		
50-54	10.8%		
55-59	8.2%		
60-64	4.9%		
婚姻狀況	基數=2 151	每月家庭收入	基數=1 651
未婚	31.9%	\$ 10,000 以下	15.0%
已婚並育有子女	56.0%	\$10,000-\$19,999	27.6%
已婚但沒有子女	7.7%	\$20,000-\$29,999	19.4%
離婚/分居	3.5%	\$30,000-\$49,999	21.4%
喪偶	1.0%	\$50,000 或以上	16.6%
教育程度	基數=2 157		
小學或以下	13.3%		
未完成中學教育	16.6%		
完成中學教育(中五)	31.3%		
預科	8.4%		
大專或以上	30.4%		

⁷ 參考問卷內的題號，見附件甲

3.2 體重控制

本節共有十四條問題，以了解被訪者的身高、體重、腰圍，以及他們控制體重的方法。根據被訪者報稱的身高和體重，計算出他們的體重指數 (BMI) 並按照世衛分類法來評估他們的體重狀況 (歐洲及亞洲人士標準)。

如被訪者的身高答案不在建議的 100 至 190 厘米之內或體重答案不在建議的 37 至 120 公斤之內，他們會被列為奇異值和不會在本節用作身高、體重及 BMI 分析。共有六個個案被列作奇異值。另外，共有 七十六 個個案因身高或體重有缺漏答案，有關個案亦不會包括作 BMI 分析。

3.2.1 身高 (沒有穿鞋子)

被訪者不穿鞋子時的身高介乎 125.5 至 190.0 厘米之間。逾三分之一的被訪者 (36.2%) 的身高在 160.0 至少於 170.0 厘米之間，其次是在 150.0 至少於 160.0 厘米之間 (34.8%)。總體來說，身高的平均數及中位數分別為 162.9 厘米及 162.5 厘米 (表 3.2.1)。

表 3.2.1：被訪者的身高分佈 (百分比、平均數及中位數) (問題 1a)

身高(厘米)	數目	佔總數的百分比
少於 150.0	48	2.3%
150.0 – <160.0	736	34.8%
160.0 – <170.0	765	36.2%
170.0 – <180.0	481	22.8%
180 或以上	82	3.9%
總數	2 113*	100.0%
其他統計		
	厘米	
平均數	162.9	
中位數	162.5	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答

3.2.2 體重(穿著簡單衣服)

被訪者穿著簡單衣服時的體重介乎 38.0 至 105.0 公斤之間。多於三分之一的被訪者 (38.3%) 的體重在 50.0 至少於 60.0 公斤之間。其次有 24.2% 的被訪者，他們的體重在 60.0 至少於 70.0 公斤之間。而總體的體重平均數及中位數分別是 60.1 公斤 及 59.0 公斤 (表 3.2.2)。

表3.2.2：被訪者的體重分佈 (百分比、平均數及中位數) (問題 1b)

體重(公斤)	數目	佔總數的百分比
少於 40.0	5	0.3%
40.0 – <50.0	358	16.8%
50.0 – <60.0	815	38.3%
60.0 – < 70.0	515	24.2%
70.0 – < 80.0	270	12.7%
80.0 或以上	162	7.6%
總數	2 125*	100.0%
其他統計		
	公斤	
平均數	60.1	
中位數	59.0	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答

3.2.3 腰圍

被訪者的腰圍介乎 50.0 至 110.0 厘米之間。較多被訪者的腰圍在 70.0 至少於 80.0 厘米之間 (41.5%)。總體來說，腰圍的平均值及中位數分別為 74.1 厘米及 72.5 厘米 (表 3.2.3)。

表3.2.3：被訪者的腰圍分佈 (百分比、平均數及中位數) (問題 1c)

腰圍(厘米)	數目	佔總數的百分比
少於 60.0	19	0.9%
60.0 – <70.0	587	28.4%
70.0 – <80.0	860	41.5%
80.0 – <90.0	469	22.6%
90.0 以上	136	6.6%
總數	2 071*	100.0%
其他統計		
	厘米	
平均數	74.1	
中位數	72.5	

*所有被訪者，不包括奇異值、回答「不知道」和拒絕作答

3.2.4 體重指數 (BMI)

體重指數 (BMI) 是用個人的體重及身高，通過以下的公式運算得來的：

$$BMI = \text{體重 (公斤)} / [\text{身高 (米)}]^2$$

3.2.5 按世衛分類的體重狀況

以世衛按歐洲及亞洲人士的體重分類為準則，被訪者的體重狀況可分為如表 3.2.5a 及表 3.2.5b 中的四大類。

根據歐洲人士的標準來分類，多於三分之二的被訪者 (68.5%) 被歸類為「正常」。「過重」和「肥胖」的被訪者分別佔 18.2% 及 3.4%；其餘的 (10.0%) 屬「過輕」。

以世衛按亞洲人士的標準來分類，有稍為不足半數的被訪者 (49.0%) 被歸類為「正常」。另有 19.5% 的被訪者屬「過重」，21.5% 被歸類為「肥胖」；其餘的 (10.0%) 則屬「過輕」。

表 3.2.5a：以世衛按歐洲成年人而定的體重分類 (問題 1a 及 1b)

以世衛分類法分類的體重狀況	BMI 分數	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	208	10.0%
正常	BMI 18.5 – <25.0	1 430	68.5%
過重	BMI 25.0 – <30.0	379	18.2%
肥胖	BMI ≥ 30.0	70	3.4%
總數		2 087*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值、身高或體重有缺漏資料

表 3.2.5b：以世衛按亞洲成年人而定的體重分類 (問題 1a 及 1b)

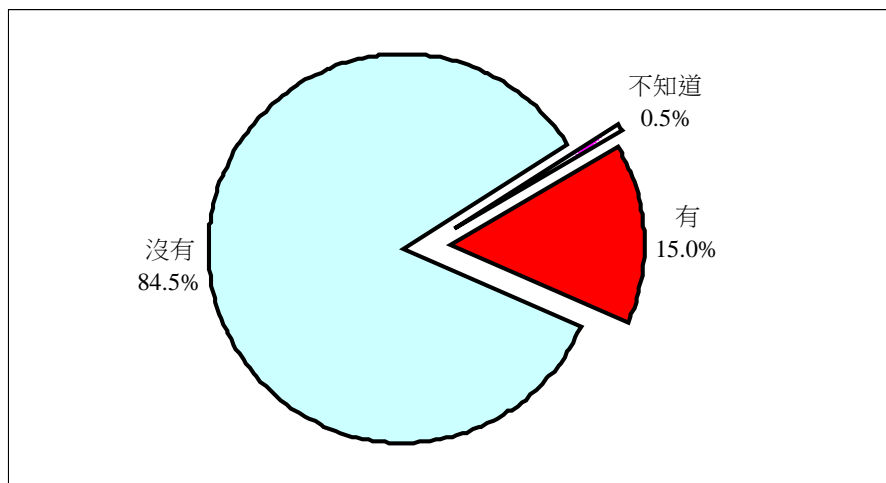
以世衛分類法分類的體重狀況	BMI 分數	數目	佔總數的百分比
過輕	BMI < 18.5	208	10.0%
正常	BMI 18.5 – <23.0	1 023	49.0%
過重	BMI 23.0 – <25.0	407	19.5%
肥胖	BMI ≥ 25.0	450	21.5%
總數		2 087*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值、身高或體重有缺漏資料

3.2.6 與一年前比較的體重差別

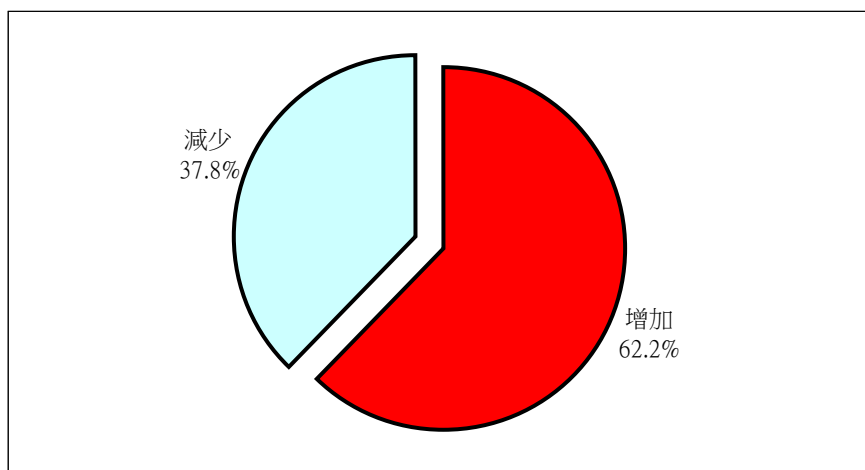
當被訪者被問及他們的體重是否較一年前相差多於 10 磅時，有 84.5% 的被訪者表示沒有差別，而 15.0% 的被訪者表示有差別 (圖 3.2.6a)。在表示有差別的被訪者當中，約三分之二 (62.2%) 和 37.8% 分別表示體重增加和減少 10 磅以上 (圖 3.2.6b)。

圖3.2.6a：比較一年前體重相差10磅以上 (問題2a)



基數：所有被訪者，不包括奇異值

圖3.2.6b：比較一年前體重增加或減少10磅以上 (問題2b)



基數：較一年前體重相差10磅以上的被訪者 = 324

3.2.7 對目前體重的看法

逾半數的被訪者 (52.6%) 認為自己的體重「適中」， 38.1% 感到「過重」；及有 9.2% 的被訪者認為自己「過輕」(圖表 3.2.7a)。

圖表 3.2.7a：對目前體重的看法 (問題 3)

對目前體重的看法	數目	佔總數的百分比
過重	825	38.1%
適中	1 139	52.6%
過輕	199	9.2%
總數	2 163*	100.0%

*所有被訪者，不包括奇異值

表 3.2.7b 顯示了在世衛按亞洲人標準分類法下的體重狀況和被訪者自我評估體重狀況的分別。當中逾半數的被訪者 (52.6%) 覺得自己的體重狀況為「適中」，但按世衛的亞洲人標準分類來評估時，則只有 49.0% 的被訪者的體重狀況真正屬於「正常」。同樣地，38.3% 的被訪者認為自己的體重「過重」，但按世衛亞洲人標準分類法來評估時，有 41.0% 的被訪者被評為「過重」及「肥胖」(表 3.2.7b)。

表 3.2.7b：被訪者的體重狀況在按世衛分類法 (亞洲人標準) 下與被訪者的看法比較 (問題 Q1a, Q1b, Q3)

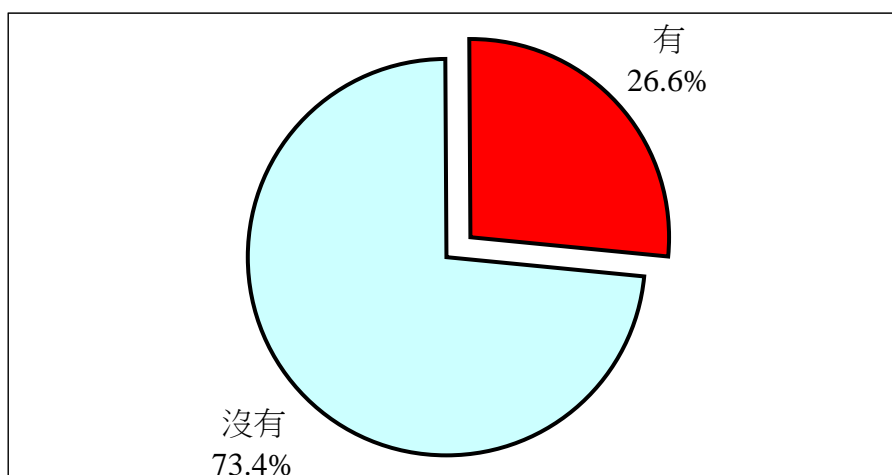
交叉分析表		按世衛分類法 (亞洲人標準) 的體重狀況				
		過輕	正常	過重	肥胖	總數
被訪者對目前體重的看法	過重	10	213	232	345	799
	佔總數的百分比	0.5%	10.2%	11.1%	16.5%	38.3%
	適中	121	705	171	102	1 099
	佔總數的百分比	5.8%	33.8%	8.2%	4.9%	52.6%
	過輕	77	105	4	3	190
	佔總數的百分比	3.7%	5.0%	0.2%	0.1%	9.1%
	總數	208	1 023	407	450	2 087
	佔總數的百分比	10.0%	49.0%	19.5%	21.5%	100.0%

* 所有被訪者，不包括拒絕被訪的、奇異值、不回答有關對目前體重和世衛分類法的體重狀況問題者。就被訪者對目前體重的看法及世衛分類的體重狀況，由於兩者基數不同，所以與表 3.2.7a 內的百分比有些微的差異。

3.2.8 體重控制

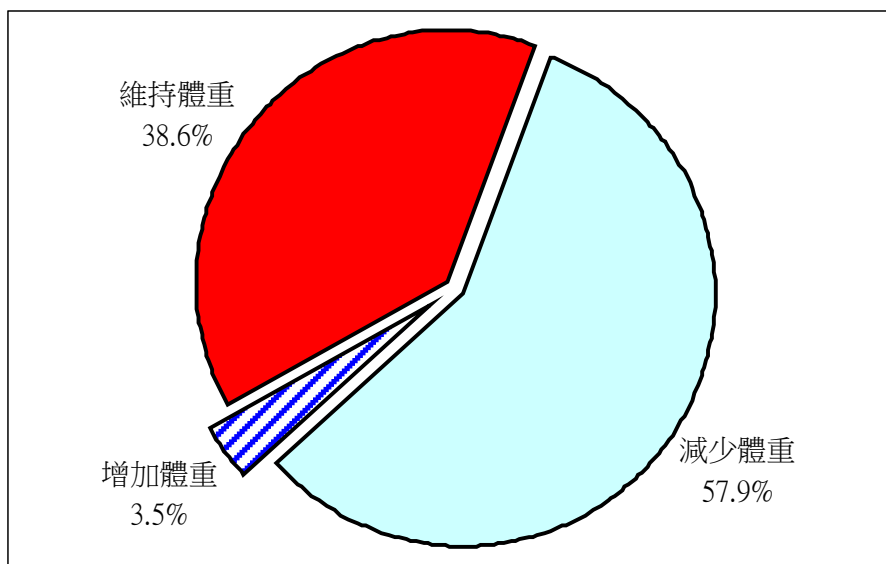
在被訪前 12 個月內，稍微多於四分之一的被訪者 (26.6%) 曾刻意控制體重 (圖 3.2.8a)。在這些被訪者中，57.9% 的人士曾刻意減少體重，38.6% 的人士刻意維持體重，而有 3.5% 的人士表示嘗試增加體重 (圖 3.2.8b)。

圖3.2.8a：在被訪前12個月曾刻意控制體重 (問題4a)



基數：所有被訪者

圖表3.2.8b：控制體重的目的 (問題4b)

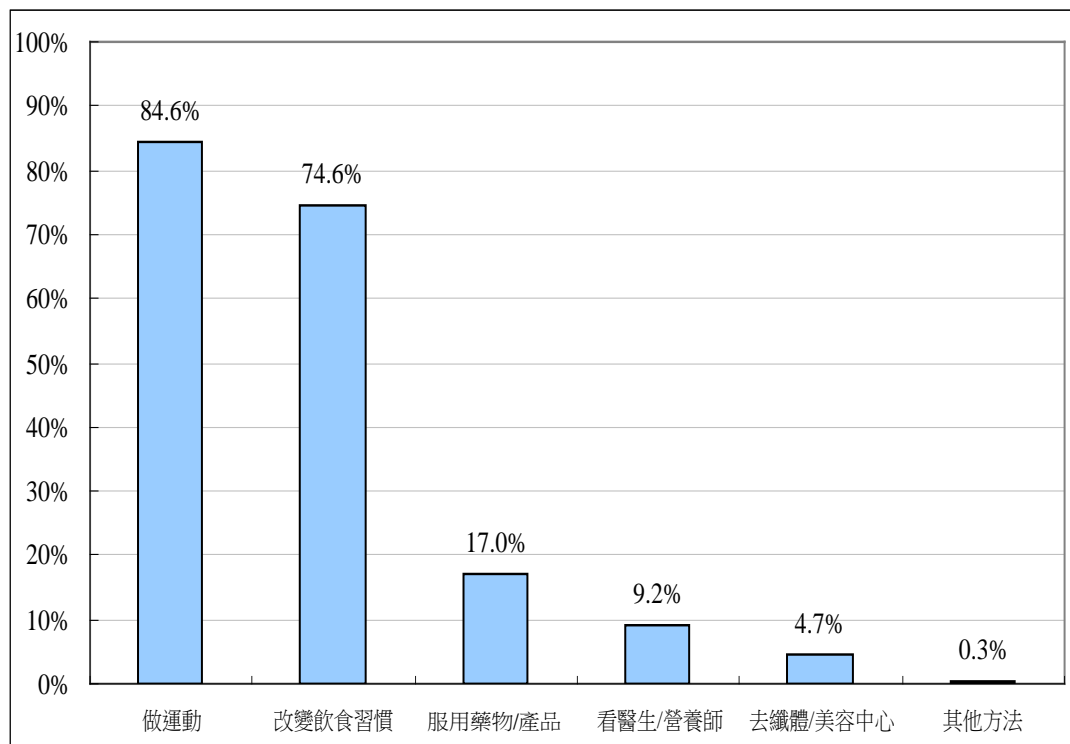


基數：刻意控制體重的被訪者 = 578

3.2.9 控制體重的方法

最常被被訪者採用的體重控制方法是「做運動」(84.6%)及「改變飲食習慣」(74.6%)。其他比較少被採用的方法包括「服食藥物/產品」(17.0%)、「看醫生/營養師」(9.2%)及「去纖體/美容中心」(4.7%)(圖 3.2.9)。

圖表 3.2.9：控制體重的方法 (問題 5a-f)



基數：刻意控制體重的被訪者 = 578 (可選擇多項答案)

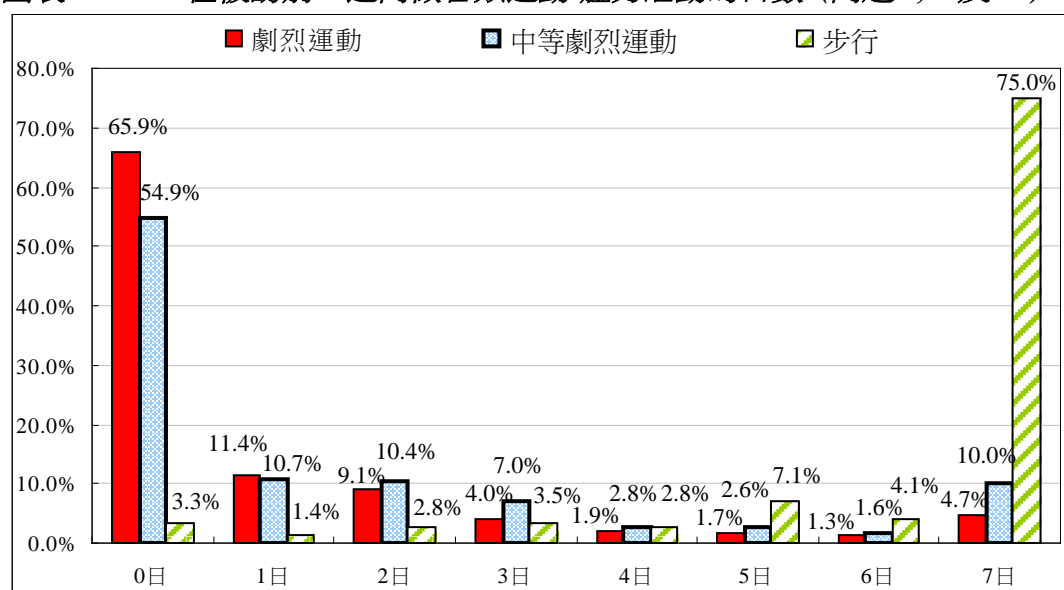
3.3 運動/體力活動

本調查內有關運動/體力活動的問題 (見附見甲, 問題 6 至 問題 12) 是採用了簡化版的國際運動/體力活動問卷 (IPAQ)。當中共有七條問題, 以了解被訪者做運動/體力活動的頻密程度及持續的時間⁸, 而所指的運動/體力活動是指被訪者在被訪前 7 日內進行不少於 10 分鐘的運動/體力活動。

3.3.1 每週進行運動/體力活動的頻密程度

以一週為基礎, 步行遠比做劇烈及中等劇烈運動/體力活動普遍。逾四分之三的被訪者 (75.0%) 於被訪前一週, 每日均步行不少於 10 分鐘。相對來說, 只有稍微多於三分之一的被訪者 (34.1%) 表示在被訪前一週最少有一日進行劇烈運動/體力活動及少於半數 (45.1%) 的被訪者有進行中等劇烈運動/體力活動 (圖 3.3.1a)。

圖表 3.3.1a : 在被訪前一週內做各類運動/體力活動的日數 (問題 6, 8 及 10)



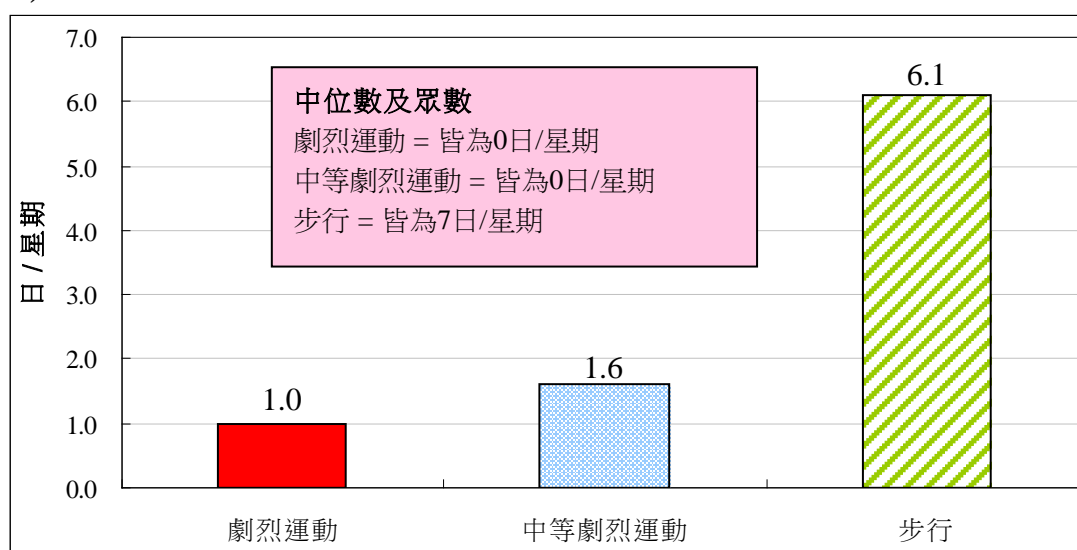
基數：進行以上運動/體力活動的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (劇烈運動 = 2 162；中等劇烈運動 = 2 159；步行 = 2 166)

⁸ 訪問員於被訪前向被訪者解釋劇烈運動/體力活動、中等劇烈運動/體力活動及步行等各項活動的定義。劇烈運動/體力活動是人們進行活動時呼吸比平常急促, 如做健身操、踢足球、游泳、消耗量大的體力活動及緩步跑。中等劇烈運動/體力活動是人們進行活動時呼吸稍為比平常急促, 如踏單車、洗車/上光油、快速步行及清潔窗門。步行包括步行去工作或上學、由一個地方步行至另一個地方及散步。問卷內所指劇烈運動/體力活動、中等劇烈運動/體力活動及步行必須為被訪者在一段時間內持續進行, 而且每次不少於 10 分鐘。

圖表 3.3.1b 顯示了被訪者每週做運動/體力活動的平均數目，即是被訪前七日內，被訪者曾做過最少十分鐘的步行、中等劇烈或劇烈運動/體力活動的平均日數。

步行是最常見的運動/體力活動。被訪者在一星期中，平均步行 6.1 日；然而，做劇烈及中等劇烈運動/體力活動則較少。他們每週平均做該兩項運動/體力活動的日數分別為 1.0 及 1.6 日。此外，做劇烈及中等劇烈運動/體力活動的中位數及眾數皆為零日；但步行的中位數及眾數則每週皆為七日。

圖 3.3.1b：每週做各種運動/體力活動的平均日數及中位數和眾數 (問題 6, 8 及 10)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (劇烈運動 = 2 162；中等劇烈運動 = 2 159；步行 = 2 166)

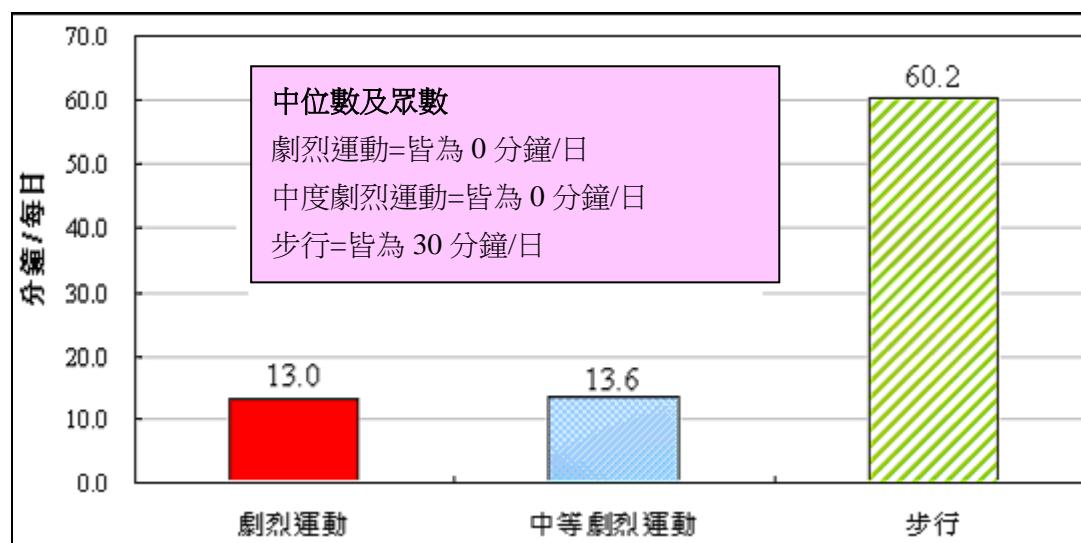
3.3.2 每日進行運動/體力活動⁹的平均時間

被訪者每日平均分別有做 13.0 及 13.6 分鐘劇烈及中等劇烈的運動/體力活動，以及有步行 60.2 分鐘。每日進行劇烈及中等劇烈運動/體力活動的中位數及眾數皆為 0 分鐘，而步行的平均時間中位數及眾數皆為 30 分鐘 (圖 3.3.2a)。

分別有 8.6%、9.5% 及 40.4% 的被訪者平均每日有做 31 分鐘或以上劇烈運動/體力活動、中等劇烈運動/體力活動及步行 (表 3.3.2b)。

⁹ 每日進行各種運動的平均分鐘的運算的方法是把一週內進行各類運動的平均日數，乘以每日進行各類運動的平均分鐘，然後除以 7 日。劇烈運動：(問題 6x 問題 7)/7；中等劇烈運動：(問題 8x 問題 9)/7；步行：(問題 10x 問題 11)/7。

圖 3.3.2a：進行各類運動/體力活動的每日平均分鐘及其中位數和眾數 (問題 6, 7, 8, 9, 10 及 11)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (劇烈運動 = 2 155；中等劇烈運動 = 2 149；步行 = 2 088)

表 3.3.2b：每日進行各類運動/體力活動的平均時間 (問題 6, 7, 8, 9, 10 及 11)

分鐘	劇烈運動/體力活動		中等劇烈運動/體力活動		步行	
	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
10 以下	1 725	80.0%	1 595	74.2%	204	9.8%
10 –<16	75	3.5%	120	5.6%	248	11.9%
16 –<31	170	7.9%	231	10.7%	791	37.9%
31 –<61	111	5.2%	115	5.4%	441	21.1%
61 或以上	75	3.5%	88	4.1%	403	19.3%
總數	2 155*	100.0%	2 149*	100.0%	2 088*	100.0%

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者 (劇烈運動 = 2 155；中等劇烈運動 = 2 149；步行 = 2 088)

3.3.3 坐著¹⁰

被訪者被問及於被訪前一週的週日內 (星期一至星期五) 有多少的時間是坐著。表 3.3.3 顯示 53.8% 的被訪者每日坐著的時間達至少 6 小時。以週日 (星期一至星期五) 計算，被訪者每日平均坐著的時間為 6.3 小時，其中位數及眾數分別為 6 小時及 10 小時。

¹⁰ 坐著即坐著做以下的事情包括工作、在家、探訪朋友、閱讀、坐公車或躺下來看電視。

表 3.3.3：在被訪前一週的週日內每日坐著的平均時間 (百分比、平均數、中位數及眾數) (問題 12)

坐著小時	數目	佔總數的百分比
2 以下	108	5.2%
2 - <4	382	18.6%
4 - <6	460	22.3%
6 - <8	328	16.0%
8 - <10	338	16.4%
10 以上	442	21.5%
總數	2 058*	100.0%
其他統計		
	小時	
平均數	6.3	
中位數	6.0	
眾數	10.0	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者及奇異值

3.3.4 國際運動/體力活動問卷調查的分析

本節分析參照了國際運動/體力活動問卷調查 (IPAQ) 十一月修定簡化版的數據處理和分析指引¹¹。該指引詳見於附件乙。被訪者年齡範圍 (18 至 64 歲) 亦符合 IPAQ 分析的年齡準則，即 15 至 69 歲。IPAQ 分析亦提供兩個運動/體力活動的指標，分別是類別指標及持續指標。

根據 IPAQ 處理及清理數據的指引，共有一百零八個個案被列作奇異值或因被訪者的回應為「不知道」及拒絕回答，而不被分析。

3.3.4.1 類別指標

運動/體力活動水平類別指標分為三級，分別是「低度」、「中度」及「高度」。表 3.3.4.1 詳列分類準則。

¹¹ 這份數據處理和分析的文件放在以下網址 www.ipaq.ki.se

表 3.3.4.1：體力活動的類別指標分類法

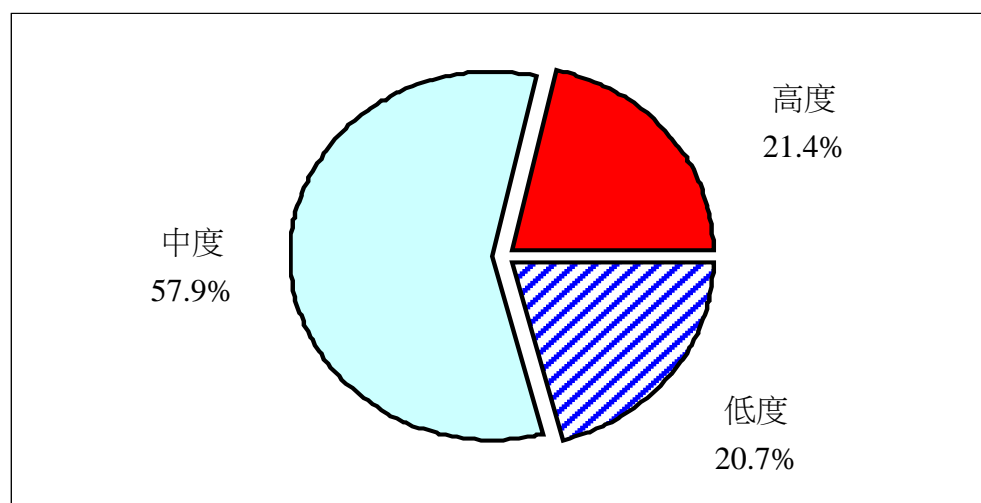
運動/體力活動的水平	類別指標的分類準則
低度	<ul style="list-style-type: none"> 沒有運動/體力活動記錄； 或 有小量運動/體力活動記錄但不足以歸類為「中度」或「高度」
中度	符合以下三項準則的任何一項 <ul style="list-style-type: none"> 每日做劇烈運動/體力活動最少 20 分鐘，並維持 3 日或以上； 或 每日做中等劇烈運動/體力活動或步行最少 30 分鐘，並維持 5 日或以上； 或 混合進行步行、中等劇烈或劇烈運動/體力活動達 5 日或以上，並達最少每週 600 MET-分鐘
高度	符合以下兩項準則的任何一項 <ul style="list-style-type: none"> 最少 3 日進行劇烈運動/體力活動，以及累積計算達最少每週 1 500 MET-分鐘； 或 混合進行步行、中等劇烈或劇烈運動/體力活動達 7 日或以上，並達最少每週 3 000 MET-分鐘

MET = 休息時新陳代謝率倍數指標

資料來源：IPAQ – 簡化版數據處理和分析指引

根據表 3.3.4.1 內的分類準則，於是次調查中，多於半數的被訪者 (57.9%) 被分類為有「中度」，21.4% 為有「高度」和 20.7% 為有「低度」體力活動水平 (圖表 3.3.4.1)。

圖 3.3.4.1；被訪者運動/體力活動水平的分類 (問題 6-11)



基數：按照 IPAQ 分析指引的數據處理準則，所有被訪者而不包括回答「不知道」或拒絕回答的被訪者和奇異值 = 2 060.

3.3.4.2 持續指標

持續指標是 IPAQ 簡化版指引中建議的另一種量度運動/體力活動的方法。做法是根據 MET (MET 是休息時新陳代謝率倍數指標) 的活動力定義，把每種活動作了比重的調節，從而得出 MET-分鐘的分數。每個 MET-分鐘¹²的計算方法是將 MET 分數乘以運動分鐘，而 MET-分鐘分數則相等於一位重 60 公斤的人的卡路里。卡路里的計算方法是將 MET-分鐘乘以體重 (以公斤計算) 除以 60 公斤。這個 MET 是從 IPAQ 在二零零零年至二零零一年的一項信賴調查中得出，這調查得出三種運動/體力活動的 MET 數值，分別是步行 = 3.3 METs、中等劇烈運動/體力活動 = 4.0 METs，以及劇烈運動/體力活動 = 8.0 METs。這三種 MET 數值用於分析 IPAQ 數據中的持續指標，亦會用於本節的分析。

更具體地說，每種運動/體力活動的持續指標是以表 3.3.4.2a 中的公式和例子計算出來。

表 3.3.4.2a：持續指標計算法

MET-分鐘 – 以每週做的每項活動計算	= (MET 水平) x (活動的分鐘) x (每週的活動次數)
每週總 MET-分鐘	= (步行 METs x 分鐘 x 日) + (中等劇烈活動 METs x 分鐘 x 日) + (劇烈活動 METs x 分鐘 x 日)
例子：	假定： 每週 MET-分鐘為 30 分鐘，每週 5 次， MET 水平 – 步行 = 3.3 METs， 中等運動/體力活動 = 4.0 METs 和 運動/體力活動 = 8.0 METs
每週的步行 MET-分鐘	= 3.3*30*5 = 每週 495 MET-分鐘
每週的中等劇烈運動/體力活動 MET-分鐘	= 4.0*30*5 = 每週 600 MET-分鐘
每週的劇烈運動/體力活動 MET-分鐘	= 8.0*30*5 = 每週 1 200 MET-分鐘
每週的總 MET-分鐘	總數 = 每週 2 295MET-分鐘

資料來源：IPAQ – 簡化版數據處理和分析指引

¹² 資料來源：IPAQ 數據處理和分析指引

根據 IPAQ 簡化版的指引，持續指標是以中位分鐘或中位 MET-分鐘來顯示，而非以平均分鐘或平均 MET-分鐘來顯示。這因為體力消耗在許多人口中的分佈並非是一個正態的分佈。但是，中位數數值（不同於平均數數值）並不可加在一起，所以得出的中位數不是每種運動/體力活動的中位數的總和。

表 3.3.4.2b 顯示每項運動/體力活動的持續指標的中位數，劇烈運動/體力活動及中等劇烈運動/體力活動的中位數皆為 0，而步行的中位數為每週 693 MET-分鐘，以上三項活動的中位數為每週 1 293 MET-分鐘。

表 3.3.4.2b：根據 IPAQ 的持續指標，每種體力運動/體力活動的中位數（問題 6 至 11）

統計	持續指標(每週 MET-分鐘)			
	劇烈運動/體力活動	中等劇烈運動/ 體力活動	步行	總數
中位數	0	0	693	1 293

*根據 IPAQ 數據處理和分析指引，不包括奇異值、回答「不知道」及拒絕回答的被訪者(劇烈運動 = 2 155；中等劇烈運動 = 2 149；步行 = 2 088)

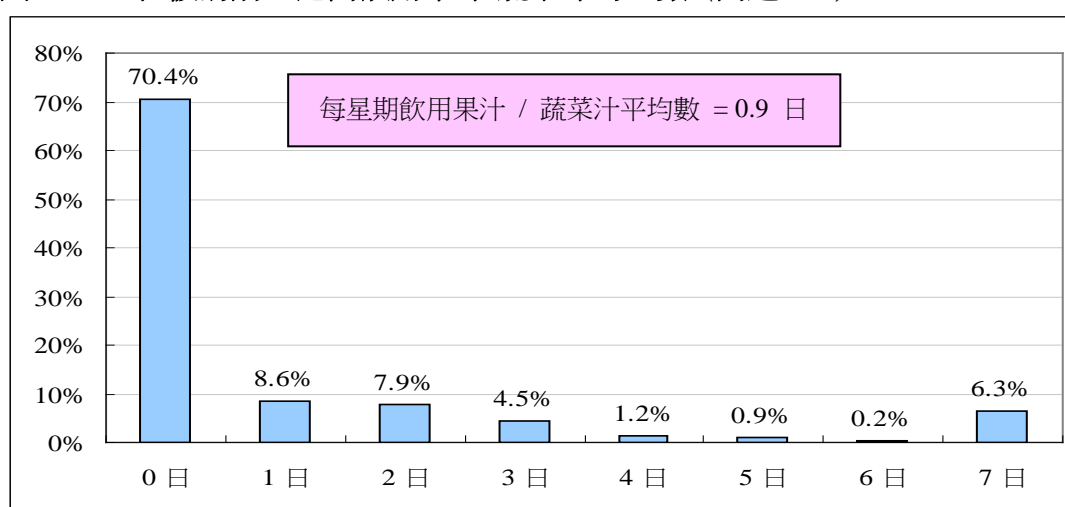
3.4 飲食習慣

本節共有六條問題，以了解被訪者飲用果汁/蔬菜汁¹³及進食水果和瓜菜的習慣。

3.4.1 每週飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度

在被訪前的一星期內，逾三分之二的被訪者 (70.4%) 表示沒有飲用果汁/蔬菜汁和只有 6.3% 的被訪者每日有飲用果汁/蔬菜汁。於有飲用果汁/蔬菜汁的被訪者，每星期平均有 0.9 日有飲用果汁/蔬菜汁 (圖表 3.4.1)。

圖3.4.1：在被訪前一週內飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 13a)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者及奇異值 = 2 158

3.4.2 每日飲用果汁/蔬菜汁的份量

在一星期內，大部份的被訪者 (92.9%) 平均飲用少於一杯 (250 毫升) 果汁/蔬菜汁。整體來說，被訪者平均每日飲用 0.2 杯 (50 毫升) 果汁/蔬菜汁 (表 3.4.2)。

表3.4.2：平均每日飲用果汁/蔬菜汁的份量 (問題 13b)

每日飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
不足 1	2 000	92.9%
1 – 2	148	6.9%
2 以上	5	0.2
總數	2 153*	100.0%
平均數	0.2 杯	

*所有被訪者，不包括回答「不知道」

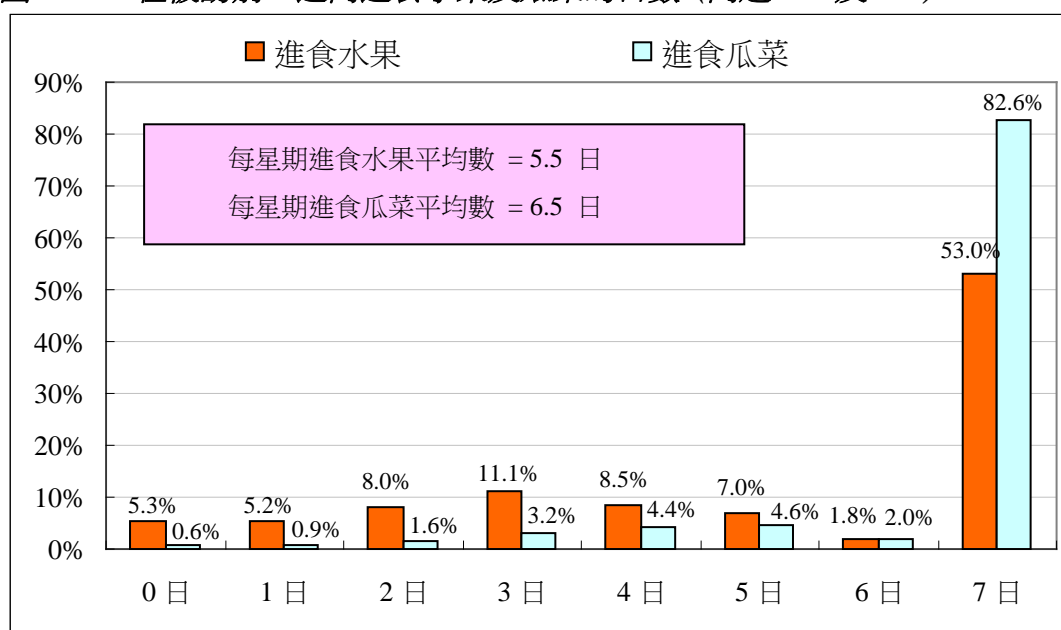
¹³ 果汁/蔬菜汁指鮮榨、標籤 100% 或純果汁/蔬菜汁

3.4.3 每週進食水果及瓜菜的頻密程度

被訪者有進食瓜菜的日數較有進食水果的日數多。圖表 3.4.3 說明了大部份的被訪者 (82.6%) 每日都進食瓜菜。相反，只有稍微多於半數的被訪者 (53.0%) 每日都進食水果。於被訪前一星期，被訪者沒有進食水果的比率 (5.3%) 較沒有進食瓜菜的比率 (0.6%) 為高 (圖 3.4.3)。

整體來說，被訪者每週平均有 6.5 日有進食瓜菜，相對比有進食水果的 5.5 日為高。

圖3.4.3：在被訪前一週內進食水果及瓜菜的日數 (問題14a 及 15a)



基數：所有被訪者 = 2 168

3.4.4 每日進食水果及瓜菜的份量¹⁴

有近半數的被訪者 (44.2%) 平均一日進食少於一份水果，而少於三分之一的被訪者 (29.5%) 平均一日進食少於一碗瓜菜。總括而言，被訪者平均每日只進食 1.0 份水果和 1.2 碗瓜菜 (表 3.4.4)。

¹⁴ 訪問員在被訪前告訴被訪者，一份水果相等於中等大小的蘋果和橙、一隻香蕉、兩個杏子或李子，或一碗小水果如提子和草莓。而瓜菜則以碗數計算，一碗份量相等於一個飯碗的瓜菜份量。平均一日進食水果份量的計算方式是：一週內有進食水果的日數乘在有進食水果的日子平均進食水果的份量後除以七。同樣地，平均一日進食瓜菜碗數的計算方式是：一週內有進食瓜菜的日數乘在有進食瓜菜的日子進食瓜菜的碗數除以七。

表 3.4.4：每日進食水果/瓜菜的平均數量 (問題 14a、14b、15a 及 15b)

每日進食水果/瓜菜的平均份量 (份/碗)	被訪者數目			
	水果		瓜菜	
	數目	佔總數的百分比	數目	佔總數的百分比
少於 1	957	44.2%	635	29.5%
1 – 2	1 105	51.1%	1 410	65.5%
大於 2	102	4.7%	107	5.0%
總數	2 163*	100.0%	2 152*	100.0%
平均數	1.0 份水果		1.2 碗瓜菜	

*基數：排除回答「不知道」及拒絕回答的被訪者 (進食水果 = 2 163；進食瓜菜 = 2 152)

3.4.5 每日進食水果及瓜菜的總份數

要得到最佳的健康效益，世衛建議成年人每日應進食最少 5 份的水果和瓜菜或 400 克水果和瓜菜，以達理想的健康效益¹⁵。

總份數 (排除飲用果汁/蔬菜汁)

每日進食水果和瓜菜的份數是指 平均每日進食水果份數 和 平均每日進食瓜菜碗數的兩倍的總和 (註：一個水果等於一份，一碗瓜菜等於兩份瓜菜)。

這調查發現只有 19.1% 的被訪者每日有進食 5 份或以上的水果及瓜菜，而平均數和中位數分別為 3.4 及 3.0 份 (表 3.4.5a)。

表 3.4.5a：每日進食水果及瓜菜的份數 (百分比、平均數及中位數) (問題 14a, Q14b, Q15a 及 Q15b)

份數(不包括蔬果汁)	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	913 (0 份 = 5)	42.5% (0 份 = 0.2%)
3 – <5	824	38.3%
5 或以上	411	19.1%
總數	2 148*	100.0%
	每日進食水果及瓜菜的份數	
平均數	3.4 份	
中位數	3.0 份	

*兩條問題均不包括回答「不知道」及拒絕回答的被訪者

¹⁵ Fruit, vegetables and NCD disease prevention. Geneva: World Health Organization; 2003. (http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/em/gsfsv_fv.pdf)

總份數 (包括飲用果汁/蔬菜汁)

本節中，每日進食水果及瓜菜的總份數的計算方法是將 每日進食水果的平均數量 加 每日進食瓜菜的平均碗數的兩倍 (即是一個水果等於一份，而一碗瓜菜等於兩份計)，再加 每日飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數 (但無論喝多少杯果汁/蔬菜汁，都只當作為一份計；不足一杯則不會計算在內¹⁶)。

整體來說，如將果汁/蔬菜汁都計算在內，有 20.2% 的被訪者每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜，平均數和中位數則分別為 3.5 及 3.0 份 (表 3.4.5b)。

表 3.4.5b：每日進食水果及瓜菜的份數 (百分比、平均數及中位數) (問題 13a、13b、14a、14b、15a 及 15b)

份數(包括果汁/蔬菜汁)	被訪者的數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	873 (0 份 = 4)	40.9% (0 份 = 0.2%)
3 – <5	829	38.9%
5 或以上	431	20.2%
總數	2 133*	100.0%
	每日進食水果及瓜菜的份數	
平均數	3.5 份	
中位數	3.0 份	

*兩條問題均不包括回答「不知道」，拒絕回答及奇異值的被訪者

¹⁶ 由於水果/蔬菜一旦榨成汁，纖維含量很少，而且部份維他命會流失 (尤其是維他命 C，它容易受到光線及空氣的破壞)，因此無論一日喝了多少杯果汁/蔬菜汁，都只作一份蔬果計算。

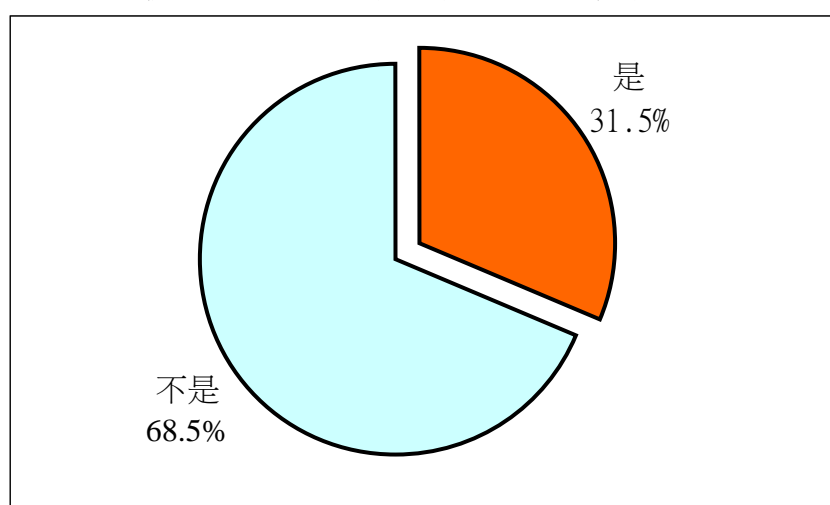
3.5 飲酒模式

本節共有五條問題，以了解被訪者的飲酒習慣及評估他們是否符合英國酒精飲品指引的飲酒習慣低風險水平¹⁷。

有一位被訪者在回答有關其標準飲酒單位時的數量超出本調查所訂立的 0 至 24 標準單位範圍而被列為奇異值，因此該個案不會於 3.5.1 節至 3.5.4 節作分析之用。

總體來說，不足三分之一的被訪者 (31.5%) 在被訪前一個月，曾經飲最少一杯的酒精飲品(圖 3.5)。

圖 3.5：在被訪前一個月內飲下最少一杯酒精飲品 (問題 16a)



基數：所有被訪者 = 2 168

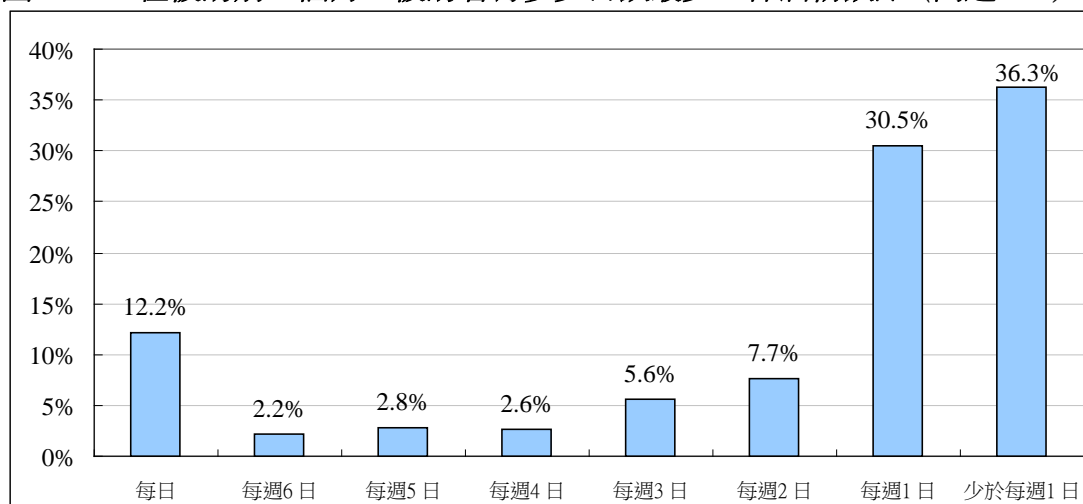
3.5.1 飲酒的頻密程度

飲酒的被訪者被問到在被訪前一個月，平均一週有多少日他們會飲最少一杯酒精飲品。調查發現約八分之一的飲酒人士 (12.2%)，每日飲最少一杯酒精飲品；逾三分之二的飲酒人士 (66.8%) 每週有一日或更少飲酒 (圖 3.5.1)。

¹⁷ 英國酒精飲品指引：

http://www.dh.gov.uk/PolicyAndGuidance/HealthAndSocialCareTopics/AlcoholMisuse/AlcoholMisuseGeneralInformation/AlcoholMisuseGeneralArticle/fs/en?CONTENT_ID=4062199&chk=J782BY

圖 3.5.1：在被訪前一個月，被訪者有多少日飲最少一杯酒精飲品 (問題 16b)



基數：所有飲酒的被訪者，不包括回答「不知道」及奇異值的被訪者 = 658

3.5.2 飲酒精飲品的數量

以標準單位計算，在被訪前的一個月稱有飲最少一杯酒精飲品的被訪者中，他們平均每日飲酒份量为 2.5 個標準單位¹⁸，中位數為 1.5 個標準單位。表 3.5.2 說明了三分之一的飲酒人士 (33.3%) 在被訪前一個月，於飲酒日平均喝 3 個或以上標準單位的酒精飲品。

表 3.5.2：按標準單位計，被訪者在飲酒的日子中的飲酒單位數目 (百分比、平均數和中位數) (問題 16c)

標準單位數目	飲酒人士數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	448	66.7%
3 – <5	155	23.0%
5 或以上	69	10.2%
總數	672*	100.0%
平均數	2.5 個標準單位	
中位數	1.5 個標準單位	

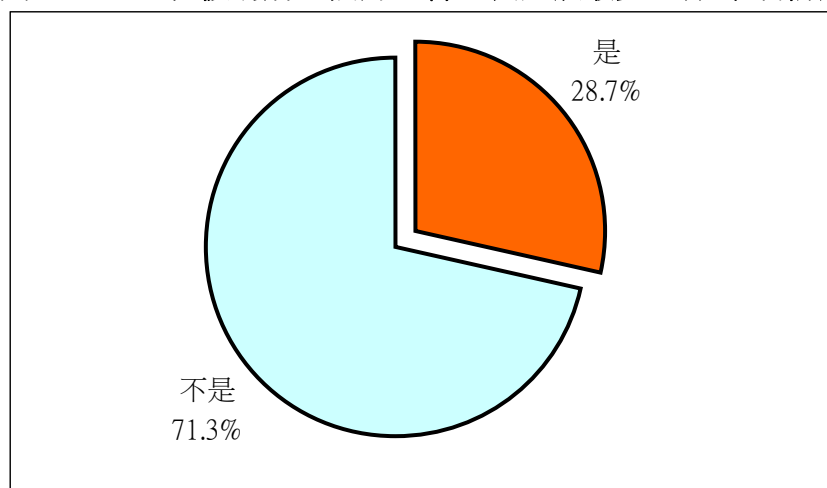
*所有飲酒的被訪者，不包括回答「不知道」及奇異值的被訪者 = 672

¹⁸ 飲酒份量以下列的標準單位計算：1 罐或 1 小瓶啤酒大概等於 1.5 個標準單位飲品；或 1 個標準單位飲品大概等於 1 杯餐酒，或小量白蘭地/威士忌，或 1 小杯中國酒如米酒。

3.5.3 每次喝最少五杯/罐酒精飲料 (暴飲)

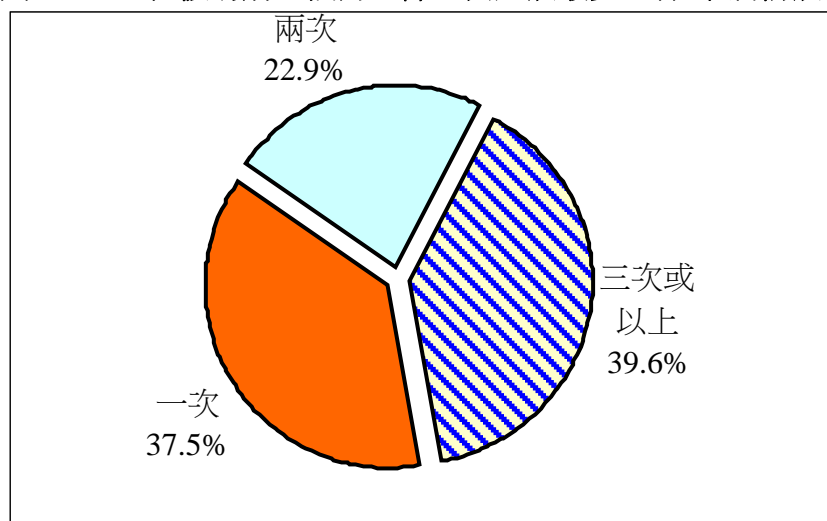
在被訪前一個月內，逾四分之一的飲酒人士 (28.7%) 稱曾一次過飲下最少五杯/罐酒¹⁹ (圖 3.5.3a)，當中約五分之二的被訪者 (39.6%) 在被訪的一個月內曾經暴飲三次或以上，逾五分之一 (22.9%) 試過兩次和逾三分之一 (37.5%) 曾經暴飲一次 (圖 3.5.3b)。

圖 3.5.3a：在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯罐酒精飲品 (問題 16d)



基數：所有飲酒人士，不包括奇異值 = 682

圖 3.5.3b：在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯罐酒精飲品的次數 (問題 16e)



基數：飲酒人士在被訪前一個月內曾一次過飲最少五杯罐酒精飲品，不包括回答「不知道」及奇異值 = 195

¹⁹ 等於任何杯裝/罐裝酒精飲品的總數。每次是指幾個小時。

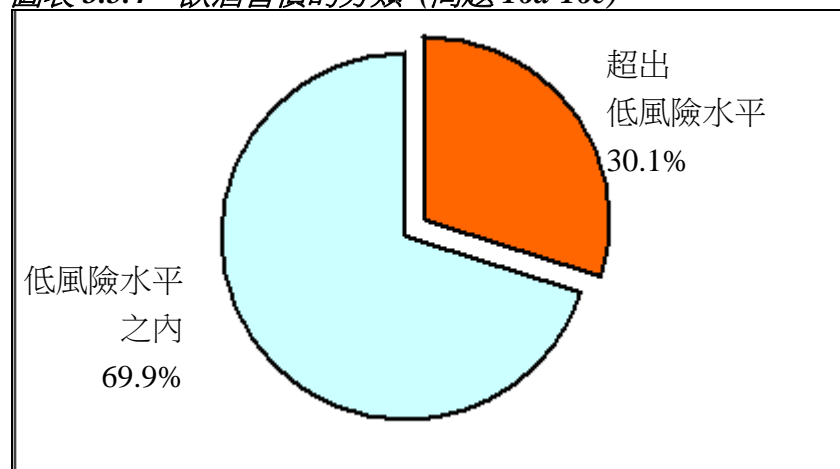
3.5.4 低風險水平的飲酒習慣

根據英國酒精飲品指引分類的飲酒習慣低風險水平（表 3.5.4），逾三分之二（69.9%）飲酒人士的飲酒習慣在低風險水平之內（圖 3.5.4）。

表3.5.4：根據英國酒精飲品指引分類的飲酒習慣安全水平

性別	英國酒精飲品指引 – 低風險水平分類
男性	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一日不飲多於 4 個標準單位，及 ▪ 每週最少 2 日不飲酒精飲品，及 ▪ 一週內不多於 21 個標準單位²⁰
女性	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一日不飲多於 2 個標準單位，及 ▪ 每週最少 2 日不飲酒精飲品，及 ▪ 一週內不多於 14 個標準單位²⁰

圖表3.5.4：飲酒習慣的分類（問題 16a-16c）



基數：所有飲酒人士，不包括回答「不知道」及奇異值 = 648

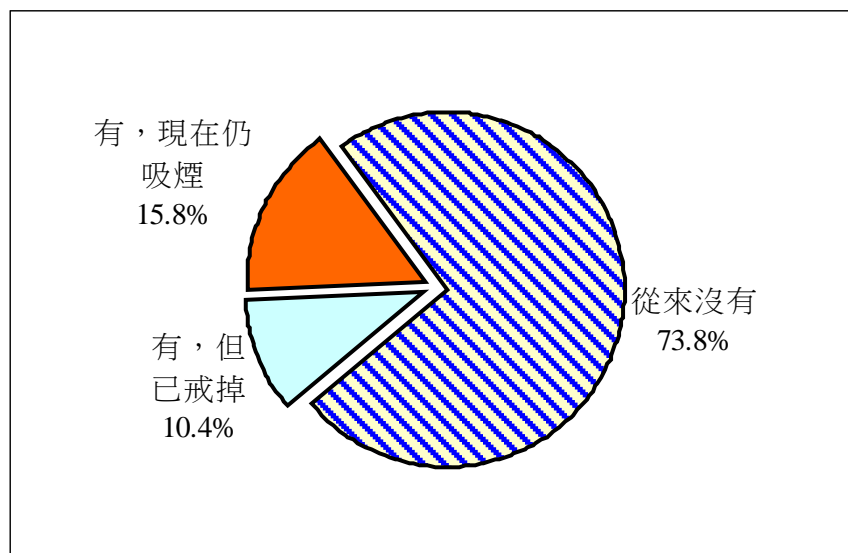
²⁰ 每週標準單位飲品數量計算如下：「被訪者最近一個月內，一週有多少日曾飲最少一杯酒精飲品」（即問題 17b）乘以「被訪者在以上提及的飲酒日子中，每日平均飲多少個標準單位酒精飲品」（即問題 17c）。在問題 17b，0.5 日用以表示「每週少於 1 日」。

3.6 吸煙習慣

本節共有三條問題，以了解被訪者的吸煙習慣。

約有四分三的被訪者 (73.8%) 表示從來沒有吸煙；10.4% 被訪者過去曾吸煙但已經戒煙；而 15.8% 被訪者稱現在仍有吸煙 (圖 3.6)。

圖3.6：吸煙的習慣 (問題 17a)

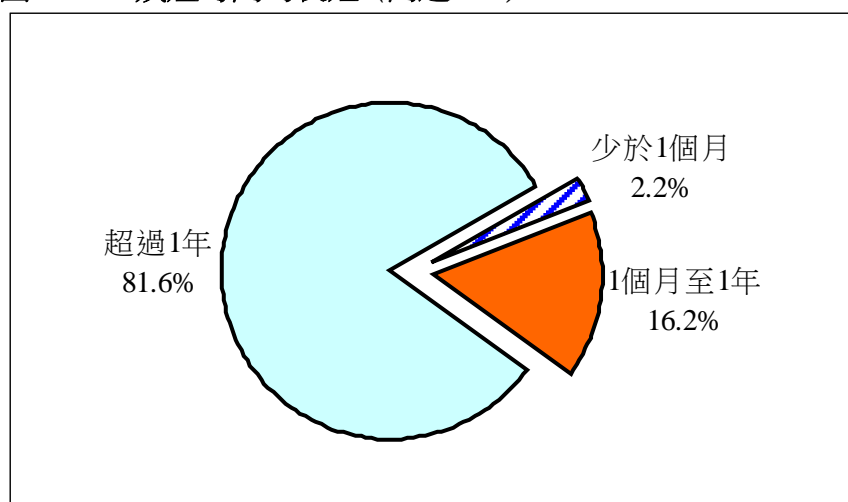


基數：所有被訪者 = 2 168

3.6.1 戒煙

在那些已經戒煙的被訪者中，大部份 (81.6%) 已戒煙超過 1 年 (圖 3.6.1)。

圖3.6.1：戒煙時間的長短 (問題 17b)

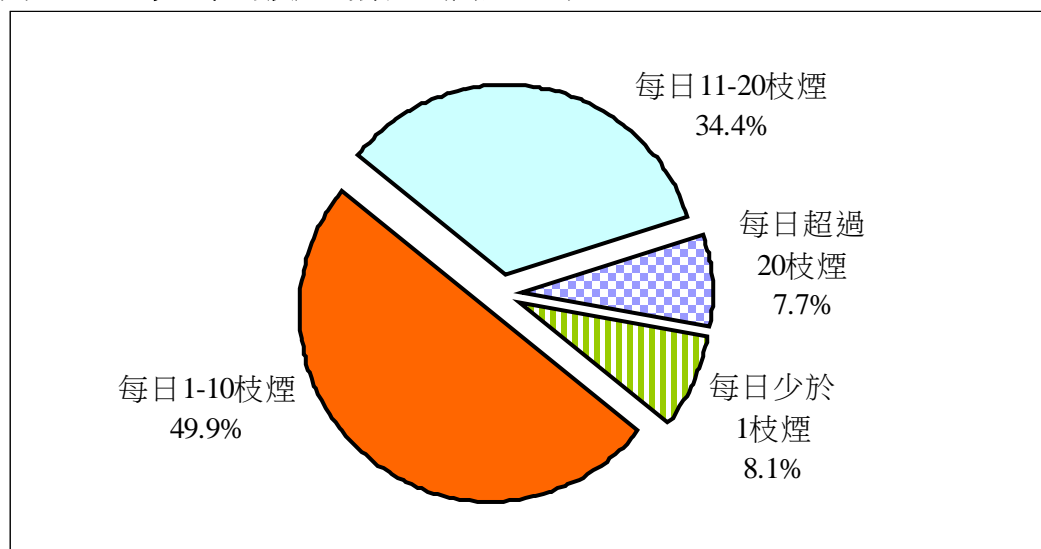


基數：所有曾經吸煙者 = 225

3.6.2 吸煙數量

於那些現在仍吸煙的被訪者，92.0% 是每日吸煙者；當中約半數 (49.9%) 報稱每日吸 1 至 10 支煙；超過五分之二 (42.1%) 每日吸 11 支煙或以上 (圖 3.6.2)。

圖3.6.2：每日平均吸煙的數量 (問題 17c)



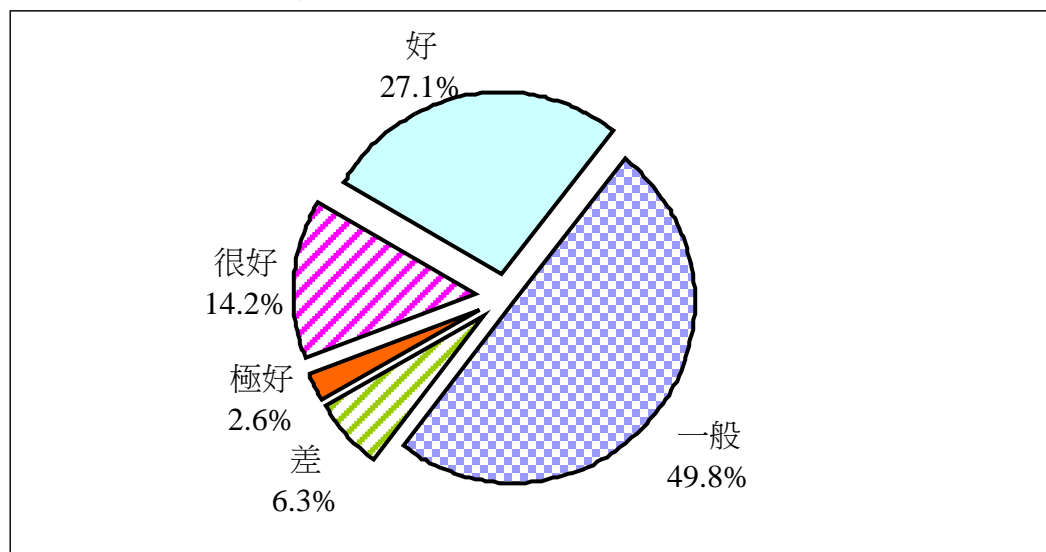
基數：仍然吸煙者但不包括回答「不知道」 = 343

3.7 健康狀況

本節共有三條問題，以了解被訪者自我評估的健康狀況。

整體而言，有 2.6% 的被訪者評估自己的健康狀況為「極好」，逾五分之一 (41.3%) 評估自己的健康狀況為「好」或「很好」。另約半數被訪者 (49.8%) 只認為自己的健康狀況「一般」，而 6.3% 則認為自己的健康狀況屬於「差」(圖 3.7.1)。

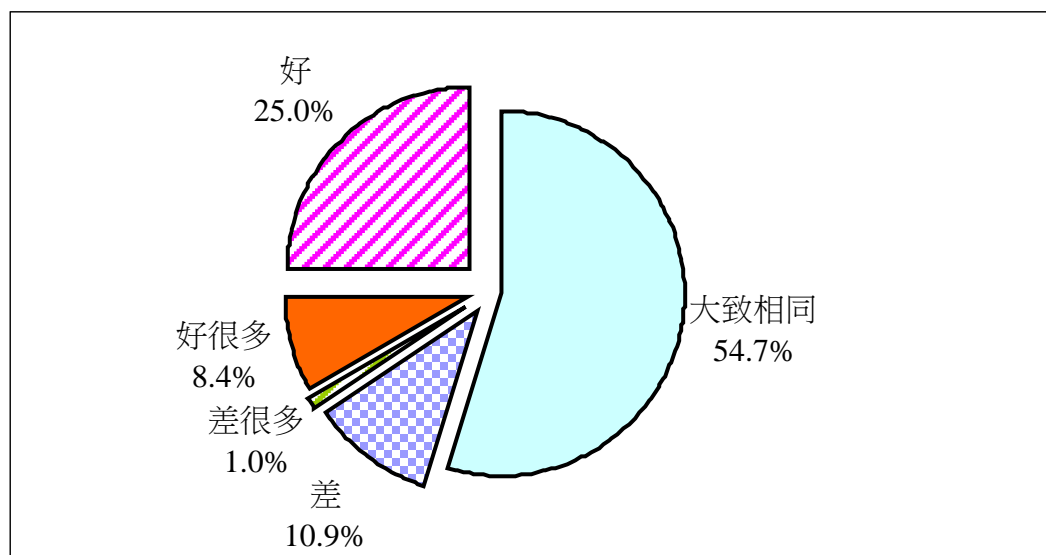
圖3.7.1：自我評估的健康狀況 (問題18)



基數：所有被訪者 = 2 168

當被訪者問及他們的健康狀況如跟同年齡的人比較時，約有三分之一的被訪者 (33.4%) 認為他們的健康狀況較其他同年齡的人「好」或「好很多」，約八分之一 (12.0%) 認為他們的健康狀況較其他同年齡的人「差」或「差很多」。此外，多於半數的被訪者 (54.7%) 認為他們的健康狀況與其他同年齡的人士「大致相同」(圖 3.7.2)。

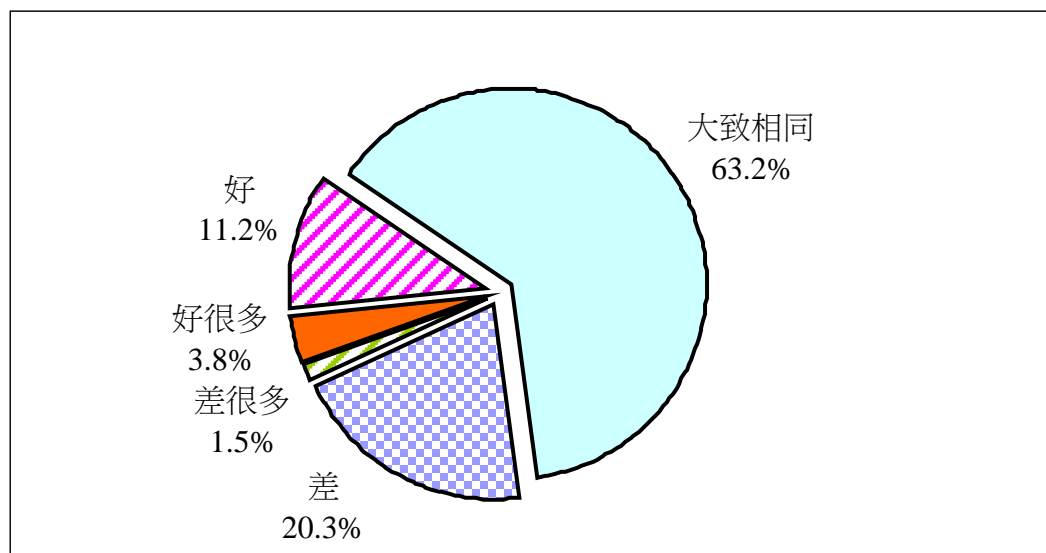
圖3.7.2：跟同年齡的人比較健康狀況（問題19）



基數：所有被訪者 = 2 168

當被訪者被問及他們現在的健康狀況跟過去十二個月比較時，15.0% 的被訪者認為他們現在的健康狀況較過去十二個月「好」或「好很多」，逾五分之一 (21.8%) 則認為他們現在的健康狀況較過去十二個月「差」或「差很多」。此外，63.2% 的被訪者認為他們的現在的健康狀況和過去十二個月「大致相同」(圖 3.7.3)。

圖3.7.3：跟過去十二個月比較現在的健康狀況（問題20）



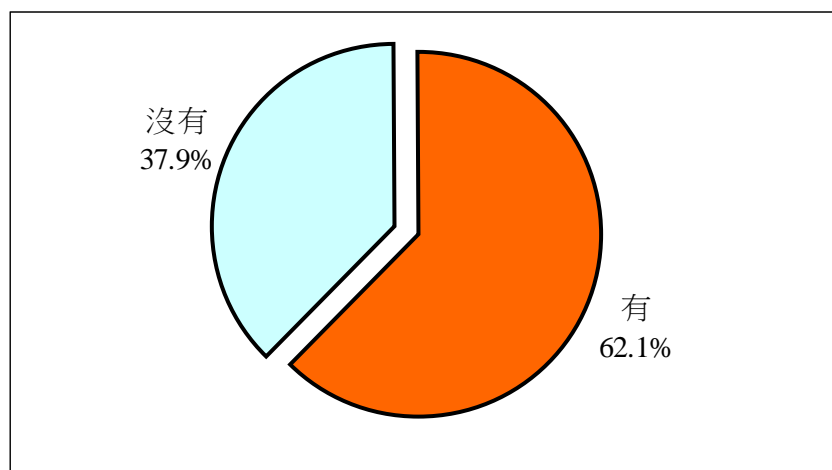
基數：所有被訪者 = 2 168

3.8 子宮頸細胞檢驗 (只訪問女性)

本節共有兩條問題，以了解女性被訪者接受子宮頸細胞檢驗的習慣。

根據是次調查，在數據進行比重調節後，52.9% 的被訪者是女性，當中接近三分之二 (62.1%) 的女性被訪者報稱曾經接受過子宮頸細胞檢驗 (圖 3.8)。

圖 3.8：曾經接受子宮頸細胞檢驗 (問題 21a)

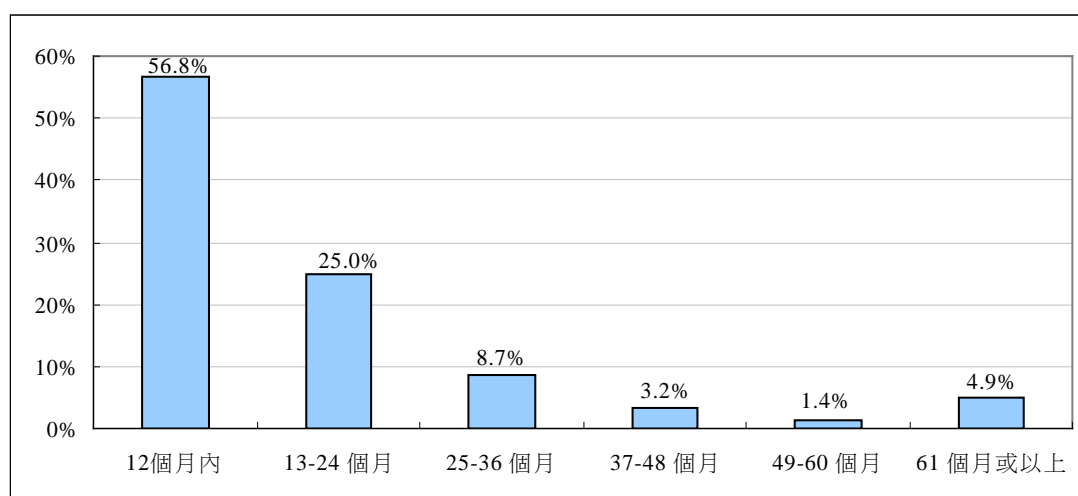


基數：所有女性被訪者，不包括回答「不肯定」= 1 137

3.8.1 最近一次子宮頸細胞檢驗

於那些曾經接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者中，逾半數的被訪者 (56.8%) 稱最近的一次子宮頸細胞檢驗是在被訪前一年內接受；四分之一 (25.0%) 表示在 13 至 24 個月內；另有 18.2% 的女性被訪者表示最近的一次檢驗達 25 個月或以上 (圖 3.8.1)。

圖 3.8.1：最近一次接受子宮頸細胞檢驗距離現在多久 (問題 21b)



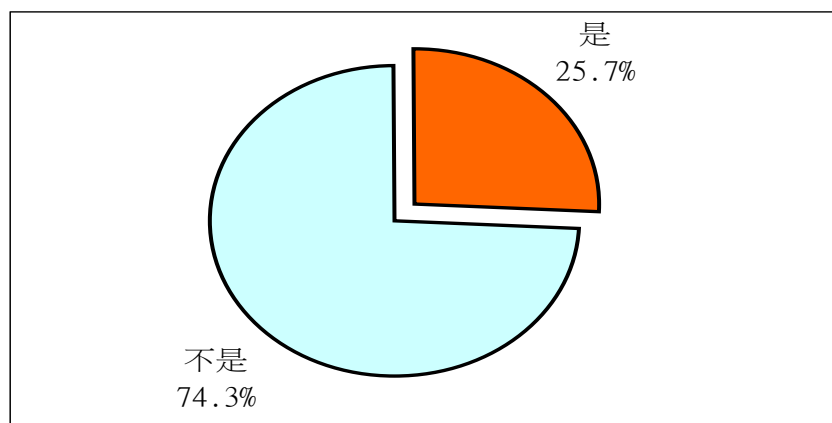
基數：所有曾接受子宮頸細胞檢驗的女性被訪者，不包括回答「不記得」= 700

3.9 行人及駕駛人士的道路安全行為

本節共有五條問題，以了解行人及駕駛人士的道路安全行為。

總體來說，約四分之一的被訪者 (25.7%) 稱在訪問前 12 個月內曾駕駛汽車 (圖 3.9)。

圖 3.9：過去 12 個月內曾駕駛汽車 (問題 22)

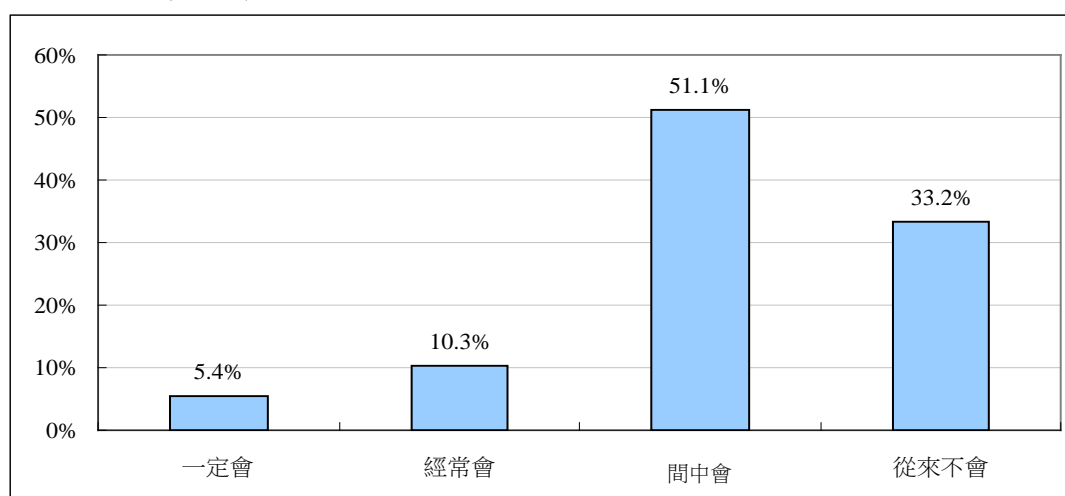


基數：所有被訪者 = 2 168

3.9.1 超速駕駛

當駕駛人士被問及有幾經常會駕駛超速每小時 15 公里或以上時，5.4% 的被訪者承認「一定會」，10.3% 的被訪者則表示「經常會」，以及 51.1% 的被訪者表示「間中會」這樣做。相反，33.2% 的駕駛人士聲稱他們「從來不會」超速 15 公里或以上 (圖 3.9.1)。

圖 3.9.1：有多經常超速 15 公里或以上 (問題 23)

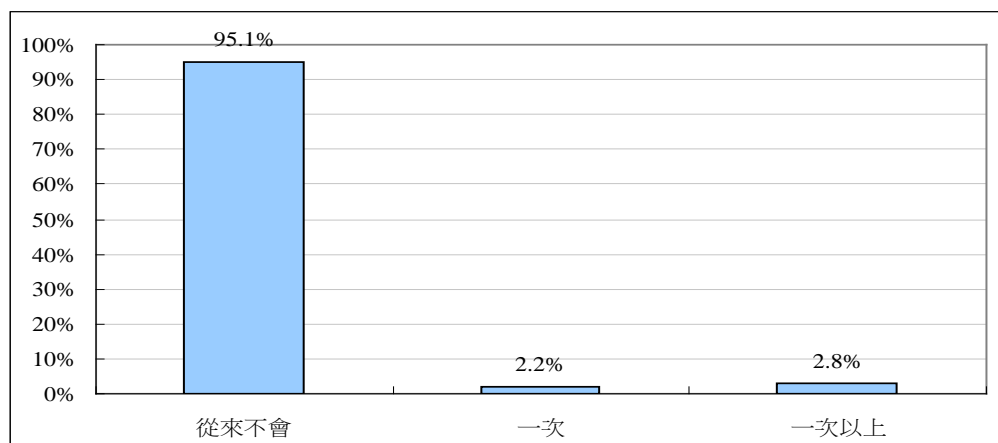


基數：所有駕駛人士 = 556

3.9.2 酒後駕駛

駕駛人士再被問及在被訪前一個月內有幾經常於飲酒後兩小時內駕駛，大部份 (95.1%) 的駕駛人士稱沒有酒後駕駛。另外分別有 2.2% 及 2.8% 的駕駛人士稱曾試過一次和兩次或以上 (圖 3.9.2)。

圖 3.9.2：被訪前一個月內曾試過多少次在飲酒後 2 個小時內駕駛汽車 (問題 24)

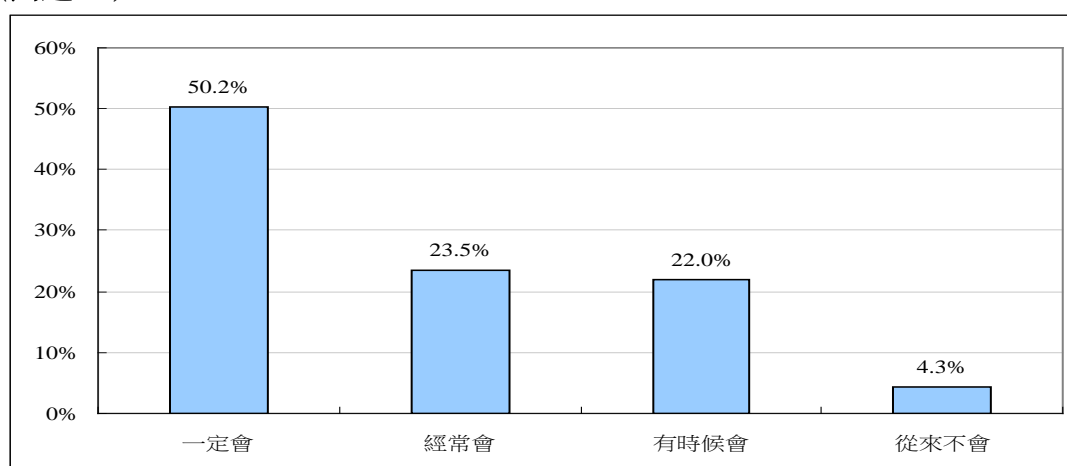


基數：所有駕駛人士 = 556

3.9.3 使用安全帶

當被訪者被問及作為乘客的時候，他們有幾經常依照法例規定在私家車、的士或有安全帶設備的公共小巴上使用安全帶。結果顯示，有 4.3% 的被訪者稱他們「從來不會」使用安全帶，而只有約半數的被訪者 (50.2%) 表示「一定會」使用安全帶 (圖 3.9.3)。

圖 3.9.3：被訪者有多經常依照法例在必須和有安全帶提供的情況下使用安全帶 (問題 25)

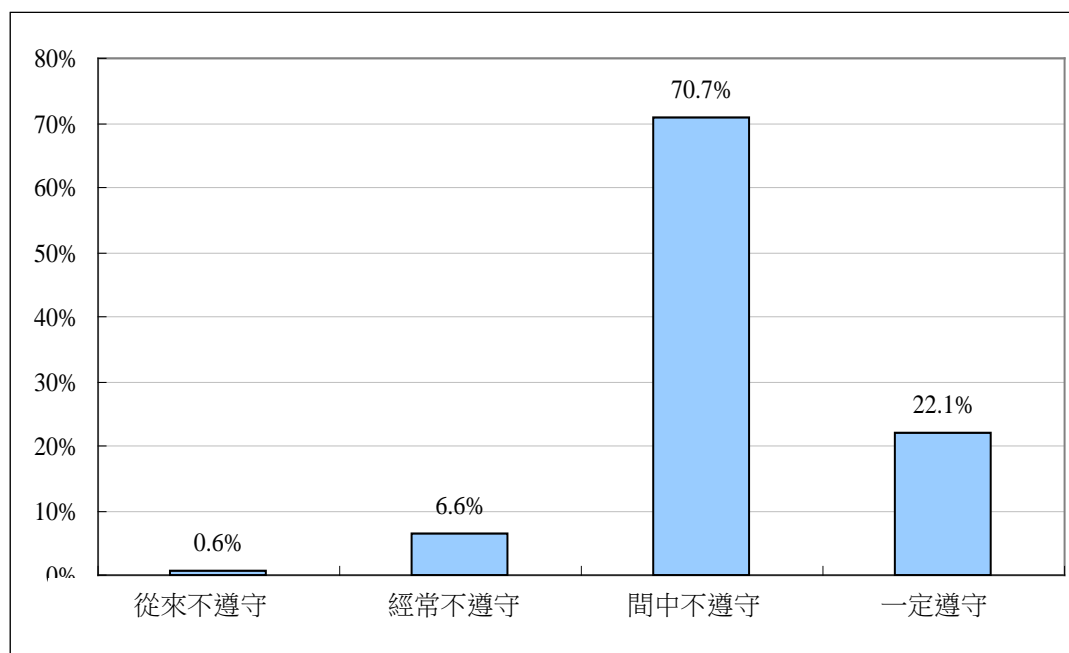


基數：所有駕駛人士，不包括「不會使用車輛/汽車」的人士 = 2 132

3.9.4 遵守交通規則過馬路

逾五分之一的被訪者 (22.1%) 稱他們「一定」遵守交通規則過馬路 (如依照紅綠燈指示, 使用斑馬線或行人天橋)。相反, 7.2% 的被訪者稱他們「從來」或「經常」不遵守交通規則過馬路 (圖 3.9.4)。

圖 3.9.4 : 遵守交通規則如不用斑馬線或行人天橋過馬路的程度 (問題 26)



基數：所有駕駛人士，不包括「不會過馬路」的車人士= 2 163

第四章 以被訪者特徵資料及有關問題作分組分析

4.1 變數重組

本章會以被訪者的特徵資料包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入來作組別分析，從而檢視這些特徵因素和調查的範圍有沒有顯著的關係。此外，此類組別分析亦會用於調查某些特別的範疇，例如，被訪者的體重指數 (BMI) 和他們對自己體重狀況的看法作分析。

為了令組別分析更有力和更具代表性，部份答案會重組成較小的類別。表 4.1a 顯示了被訪者特徵變數如何重組，而表 4.1b 則列出某些問題的答案如何整合。在本章，所有回應如「不知道」、「不記得」、「不確定」、「不適用」、「拒絕回答」以及「奇異值」均不會包括在分組分析內。

表 4.1a：重組被訪者特徵資料 (D1-D9)

被訪者特徵變數	原本分類	重組分類	樣本數目 (經比重調節後)
性別	男性	男性	1 021
	女性	女性	1 147
年齡組別	沒有分類	18 – 24	276
		25 – 34	461
		35 – 44	582
		45 – 54	518
		55 – 64	278
教育程度	小學或以下	小學或以下	287
	未完成中學教育	未完成中學教育	358
	完成中學教育(中五)	完成中學教育(中五)	676
	預科	預科	181
	大專(非學位)/學位或以上	大專或以上	655
婚姻狀況	未婚	未婚	686
	已婚並有孩子	已婚	1 369
	已婚但沒有孩子		
	離婚/分居	離婚/分居/喪偶	97
	喪偶		

職業	僱主/經理/行政人員	管理/專業人員	520
	專業人員		
	輔助專業人員		
	文員	文員	334
	服務工作人員	服務人員	235
	商店銷售人員		
	漁農業熟練工人	藍領工人	320
	工藝及有關人員		
	機台及機器操作員及裝配員		
	非技術工人		
	學生	非在職人士	719
	家庭主婦		
	失業/待業		
	退休人士		
	其他非在職人士		
每月家庭收入	\$2,000 以下	\$8,000 以下	159
	\$2,000 - \$3,999		
	\$4,000 - \$5,999		
	\$6,000 - \$7,999		
	\$8,000 - \$9,999	\$8,000 - \$13,999	316
	\$10,000 - \$11,999		
	\$12,000 - \$13,999		
	\$14,000 - \$15,999	\$14,000 - \$19,999	228
	\$16,000 - \$17,999		
	\$18,000 - \$19,999	\$20,000 - \$39,999	555
	\$20,000 - \$24,999		
	\$25,000 - \$29,999		
	\$30,000 - \$34,999		
	\$35,000 - \$39,999		
	\$40,000 - \$44,999	\$40,000 或以上	393
	\$45,000 - \$49,999		
	\$50,000 - \$54,999		
	\$55,000 - \$59,999		
\$60,000 或以上			

表 4.1b : 重組各問題的回應

題號	問題內容	原本分類	重組分類		
問題 6、8 及 10	每週平均花在做劇烈/中等劇烈體力活動/步行的日數	0 日	0 – 1 日		
		1 日			
		2 日	2 – 3 日		
		3 日			
		4 日			
		問題 13a、14a 及 15a	被訪者每週飲用果汁/蔬菜汁及進食水果/瓜菜的平均日數	5 日	4 – 5 日
				6 日	6 – 7 日
7 日					
問題 16b	過去 1 個月內，每週最少飲用 1 杯酒精飲品的次數			每日	每週 6 日或以上
每週 6 日					
問題 16b	過去 1 個月內，每週最少飲用 1 杯酒精飲品的次數	每週 5 日	每週 4 – 5 日		
		每週 4 日			
		每週 3 日	每週 2 – 3 日		
		每週 2 日			
		每週 1 日			
問題 21b	最近一次接受子宮頸細胞檢驗距今有多久	每週不足 1 日	每週 1 日或更少		
		1 – 12 個月前	1 – 12 個月前		
		13 – 24 個月前	13 – 36 個月前		
		25 – 36 個月前			
		37 – 48 個月前	37 個月或以上		
		49 – 60 個月前			
61 個月前或以上					

本報告採用了三種統計檢定方法測試作組別分析²¹，包括皮氏卡方檢定、單因方差檢定及史氏定級相關檢定。如果兩個變數是類別變數 (nominal)，會採用卡方檢定；如果一個變數是類別變數 (nominal) 而另一個是順序變數 (ordinal)，就會採用單因方差檢定；如果兩個變數均為順序變數 (ordinal)，則會採用定級相關檢定。本章只會報告以 5% 水平的顯著結果。至於卡方檢定，只有那些不超過 20% 的資料格低於期望值 5 的結果才會顯示在本報告內。

只有皮氏卡方檢定受到比重調節，單因方差檢定及史氏定級相關檢定則沒有，因為 SPSS 不能為這兩個檢定處理非整數的比重。但是，本報告內所有的百分比皆為已作了性別及年齡比重調節後的百分比。

²¹ 這些統計檢定測試根據 SPSS 應用指引進行，以下是該三個統計測試的公式以作參考之用：
皮氏卡方檢定：

$$\chi^2 = \sum_i \sum_j \frac{(O_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

而 O_{ij} 是第 i 欄及第 j 列對應的實得值； e_{ij} 是第 i 欄及第 j 列對應的預期值。 e_{ij} 的計算是如下：(第 j 列總和 x 第 i 欄列總和) / 總和

單因方差檢定：

$$U = N_1 N_2 + \frac{N_1(N_1 + 1)}{2} - T_1$$

而 N_1 和 N_2 是組別的抽樣數目， T_1 是合併組別的排列次序總和(如有組別的排列次序相同的，會作出調整)。

史氏定級相關檢定系數：

$$r = \frac{\sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{(N - 1)S_x S_y}$$

而 X_i 及 Y_i 分別是 X 及 Y 的第 i 個排序值，而 \bar{X} 及 \bar{Y} 分別是 X 及 Y 的平均排序值。 N 是抽樣數目， S_x 和 S_y 是兩個變數的標準偏差。每個數據值的排列次序會被用於以上的公式內(如有排列次序相同的，會作出調整)。本調查採用了配對(Pairwise)的方法來處理缺漏的數據。

4.2 體重控制

4.2.1 體重狀況

在本節，被訪者的體重會根據他們的 BMI 及按世衛亞洲成年人體重標準的分類法列為「過輕」、「正常」、「過重」及「肥胖」。體重「過輕」是指 BMI 在 18.5 以下；體重「正常」是指 BMI 在 18.5 及少於 23.0 之間；「過重」是指 BMI 在 23.0 及少於 25.0 之間；「肥胖」是指 BMI 在 25.0 或以上。

以世衛亞洲成年人體重標準的分類法來分析，被訪者的體重狀況和他們五個特徵變數，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係 (表 4.2.1)。

較多男性 (29.4%) 被歸類為「肥胖」，而女性 (13.7%) 則較多被歸類為「過輕」。以年齡來說，年齡 34 歲或以下的年輕被訪者 (在 14.3% 至 28.2% 之間) 較多被歸類為「過輕」；反之，35 歲或以上的被訪者較多被歸類為「過重」(在 21.1% 至 23.9% 之間) 或「肥胖」(在 23.2% 至 29.0% 之間)。

教育程度較低的被訪者較多被歸類為「過重」或「肥胖」。和其他教育程度組別的被訪者相比，小學或以下教育程度的被訪者被歸類為「過重」(25.5%) 或「肥胖」(31.2%) 的比率較高。

未婚的被訪者 (18.8%) 比已婚 (6.0%) 及離婚/分居/喪偶的被訪者 (4.8%) 較多被歸類為「過輕」。離婚/分居/喪偶的被訪者被歸類為「肥胖」的比率 (28.8%) 較未婚 (14.1%) 及已婚 (24.7%) 的被訪者高 (表 4.2.1)。

以職業來說，藍領工人較多被歸類為「過重」(25.3%) 或「肥胖」(30.5%)，而文員 (12.1%) 及非在職人士 (13.5%) 則較多被歸類為「過輕」 (表 4.2.1)。

表 4.2.1：根據 BMI 及世衛按亞洲人標準的分類法而得出的體重狀況

變數	分類	基數	過輕	正常	過重	肥胖	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	988	5.9%	42.1%	22.6%	29.4%		0.000	
	女性	1 099	13.7%	55.2%	16.7%	14.5%			
年齡	18-24	266	28.2%	52.5%	10.3%	9.0%			0.000
	25-34	441	14.3%	55.8%	15.5%	14.4%			
	35-44	561	7.2%	48.5%	21.1%	23.2%			
	45-54	507	3.8%	43.2%	23.9%	29.0%			
	55-64	263	3.9%	44.5%	22.8%	28.8%			

教育程度	小學或以下	269	5.9%	37.5%	25.5%	31.2%	0.000
	未完成中學教育	346	9.0%	43.8%	21.0%	26.1%	
	完成中學教育(中五)	649	10.1%	50.3%	18.6%	21.1%	
	預科	180	18.0%	55.0%	12.5%	14.5%	
	大專或以上	634	10.0%	53.8%	19.0%	17.2%	
婚姻狀況	未婚	661	18.8%	54.0%	13.1%	14.1%	0.000
	已婚	1 318	6.0%	46.4%	22.9%	24.7%	
	離婚/分居/喪偶	93	4.8%	51.0%	15.4%	28.8%	
職業	管理/專業人員	509	8.1%	49.7%	20.5%	21.8%	0.000
	文員	325	12.1%	53.6%	18.1%	16.2%	
	服務人員	227	8.7%	48.1%	18.8%	24.4%	
	藍領工人	307	4.5%	39.6%	25.3%	30.5%	
	非在職人士	684	13.5%	51.3%	16.4%	18.9%	

4.2.2 對目前體重的看法

對自己目前體重的看法與被訪者的性別、年齡、教育程度及婚姻狀況有顯著的關係。

女性被訪者 (41.7%) 比男性被訪者 (34.2%) 有較大比率認為自己「過重」；而男性被訪者 (12.2%) 則比女性被訪者 (6.6%) 較多認為自己「過輕」。18 至 24 歲的被訪者 (14.0%) 比其他年齡較大的組別 (由 7.1% 至 10.1%) 多覺得自己「過輕」。以教育程度來說，教育程度越低的被訪者會越傾向覺得自己「過重」。離婚/分居/喪偶的被訪者 (46.2%) 及已婚的被訪者 (42.9%) 則比未婚的被訪者 (27.4%) 較多認為自己「過重」(表 4.2.2a)。

表 4.2.2a：對目前體重的看法 (問題3)

變數	分類	基數	過輕	正常	過重	P-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 019	12.2%	53.6%	34.2%	0.000		
	女性	1 144	6.6%	51.8%	41.7%			
年齡	18-24	275	14.0%	63.1%	22.8%	0.000		
	25-34	461	9.5%	57.9%	32.6%			
	35-44	579	8.3%	52.0%	39.7%			
	45-54	517	7.1%	45.1%	47.8%			
	55-64	278	10.1%	48.2%	41.7%			

教育程度	小學或以下	286	7.4%	50.1%	42.5%		0.004
	未完成中學教育	357	11.8%	45.5%	42.7%		
	完成中學教育(中五)	674	8.6%	52.6%	38.8%		
	預科	181	10.5%	61.3%	28.2%		
	大專或以上	654	9.0%	55.4%	35.7%		
婚姻狀況	未婚	685	12.5%	60.0%	27.4%		0.000
	已婚	1 364	7.6%	49.5%	42.9%		
	離婚/分居/喪偶	97	11.0%	42.8%	46.2%		

本分析以世衛按亞洲人體重作標準的分類法和被訪者他們對自己現時體重的看法來作比較，結果發現兩者有顯著的關係。

認為自己「過重」的被訪者當中，接近四分之三（「過重」29.0%；「肥胖」43.1%）和世衛的分類法一致；如按世衛的分類法則有 26.6% 應屬「正常」。

認為自己「過輕」的被訪者中，超過半數（55.4%）的體重按世衛的分類法實屬「正常」。此外，有 1.2% 認為自己「過重」的被訪者，其體重實屬「過輕」；而 3.8% 認為自己「過輕」的被訪者，其體重按世衛的分類法卻實屬「過重」或「肥胖」（表 4.2.2b）。

表 4.2.2b：以世衛按亞洲人標準的分類法和被訪者對自己目前體重的看法的比較

變數	分類	基數	按世衛的分類法				P-值		
			過輕	正常	過重	肥胖	卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
			對目前體重的意見	過重	799	1.2%			
正常	1 099	11.0%	64.1%	15.6%	9.3%				
過輕	190	40.8%	55.4%	2.3%	1.5%				

4.2.3 體重控制

於被訪前 12 個月內曾刻意控制體重的被訪者和他們的性別、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

女性被訪者（30.0%）較男性被訪者（22.9%）多表示於被訪前 12 個月內曾刻意控制體重。服務人員（31.3%）及管理/專業人員（29.9%）比其他職業組別的被訪者較多曾刻意控制體重。每月家庭收入達 \$20,000 或以上的被訪者（30.1%-31.9%）亦比其他家庭收入組別的被訪者較多報稱在被訪前的 12 個月內曾刻意控制體重（表 4.2.3）。

表 4.2.3：在過去 12 個月內刻意控制體重 (問題 4a)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 021	22.9%	77.1%	0.000		
	女性	1 147	30.0%	70.0%			
職業	管理/專業人員	520	29.9%	70.1%	0.032		
	文員	334	27.2%	72.8%			
	服務人員	235	31.3%	68.7%			
	藍領工人	320	21.1%	78.9%			
	非在職人士	719	25.6%	74.4%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	159	23.3%	76.7%	0.005		
	\$8,000 - \$13,999	316	22.1%	77.9%			
	\$14,000 - \$19,999	228	21.0%	79.0%			
	\$20,000 - \$39,999	555	30.1%	69.9%			
	\$40,000 或以上	393	31.9%	68.1%			

4.2.4 控制體重的方法

4.2.4.1 做運動

被訪者的性別與選擇做運動來控制體重有顯著的關係。男性被訪者較女性被訪者選擇以做運動來控制體重的比率高 (90.0% 對 80.9%) (表 4.2.4.1)。

表 4.2.4.1：做運動來控制體重 (問題 5di)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	234	90.0%	10.0%	0.003		
	女性	344	80.9%	19.1%			

4.2.4.2 使用藥物/產品

被訪者的性別、年齡及教育程度與他們使用藥物/產品來控制體重有顯著的關係。有較大比率的女性 (23.8%)、年齡 18 至 24 歲 (25.5%) 及教育達預科程度的被訪者 (30.7%) 稱他們曾使用藥物/產品來控制體重 (表 4.2.4.2)。

表 4.2.4.2：使用藥物產品來控制體重 (問題 5a)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	234	6.9%	93.1%	0.000		
	女性	344	23.8%	76.2%			
年齡	18-24	75	25.5%	74.5%	0.002		
	25-34	120	24.3%	75.7%			
	35-44	167	14.6%	85.4%			
	45-54	141	15.4%	84.6%			
	55-64	63	2.8%	97.2%			
教育程度	小學或以下	61	5.6%	94.4%	0.014		
	未完成中學教育	85	15.6%	84.4%			
	完成中學教育(中五)	183	17.4%	82.6%			
	預科	50	30.7%	69.3%			
	大專或以上	195	17.0%	83.0%			

4.2.4.3 去纖體或美容中心

被訪者的性別與去纖體或美容中心以控制體重有顯著的關係。女性 (7.4%) 較男性 (0.9%) 多去纖體或美容中心以控制體重 (表 4.2.4.3)。

表 4.2.4.3：去纖體或美容中心來控制體重 (問題 5c)

變數	分類	基數	有	沒有	P-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	234	0.9%	99.1%	0.000		
	女性	344	7.4%	92.6%			

4.2.4.4 改變飲食習慣

以改變飲食習慣來控制體重與被訪者的年齡、教育程度及職業有顯著的關係。

年齡 25 至 34 歲(81.5%)，教育程度小學或以下 (81.0%) 及職業為服務人員 (82.9%) 的被訪者比相關組別人士較多以改變飲食習慣來控制體重 (表 4.2.4.4)。

表 4.2.4.4 : 改變飲食習慣來控制體重 (問題 5e)

Variable	Level	Base	Yes	No	P-value		
					Chi-square test	Kruskal-Wallis test	Rank correlation
年齡	18-24	75	74.1%	25.9%		0.044	
	25-34	120	81.5%	18.5%			
	35-44	167	79.0%	21.0%			
	45-54	141	68.1%	31.9%			
	55-64	63	69.6%	30.4%			
教育程度	小學或以下	61	81.0%	19.0%		0.013	
	未完成中學教育	85	73.5%	26.5%			
	完成中學教育 (中五)	183	66.7%	33.3%			
	預科	50	77.1%	22.9%			
	大專或以上	195	79.8%	20.2%			
職業	管理/專業人員	155	71.6%	28.4%	0.045		
	文員	91	78.9%	21.1%			
	服務人員	74	82.9%	17.1%			
	藍領工人	68	62.5%	37.5%			
	非在職人士	184	76.2%	23.8%			

4.3 運動/體力活動

4.3.1 劇烈運動/體力活動

被訪者於被訪前一週內有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動的日數和他們的特徵包括性別、年齡、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，女性 (82.3%)、年齡 55 至 64 歲的被訪者 (82.1%)、已婚 (79.8%) 及文員 (82.6%) 較多於被訪前一週內只有一日或更少做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動 (表 4.3.1)。

表 4.3.1: 在被訪前一週內有做 10 分鐘或以上劇烈運動/體力活動的平均日數 (問題 6)

變數	分類	基數	0-1日	2-3日	4-5日	6-7日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 021	71.6%	16.6%	4.5%	7.2%		0.000	
	女性	1 141	82.3%	10.0%	2.8%	4.9%			
年齡	18-24	273	63.5%	26.1%	5.2%	5.2%			0.000
	25-34	457	79.2%	14.8%	3.6%	2.4%			
	35-44	582	79.4%	12.8%	3.2%	4.6%			
	45-54	518	77.3%	9.2%	4.7%	8.8%			
	55-64	278	82.1%	5.8%	1.5%	10.6%			
婚姻狀況	未婚	682	73.1%	19.3%	4.1%	3.6%		0.000	
	已婚	1 366	79.8%	10.1%	3.3%	6.8%			
	離婚/分居/喪偶	97	73.9%	9.5%	5.7%	10.9%			
職業	管理/專業人員	518	76.8%	15.5%	3.6%	4.1%		0.001	
	文員	330	82.6%	11.6%	3.1%	2.7%			
	服務人員	235	75.9%	16.0%	2.4%	5.7%			
	藍領工人	320	69.9%	10.1%	5.8%	14.2%			
	非在職人士	718	79.0%	12.4%	3.3%	5.4%			

4.3.2 中等劇烈運動/體力活動

被訪者在被訪前一週內有做 10 分鐘或以上中等劇烈運動/體力活動的日數，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (67.3%)、年齡 25 至 34 歲 (69.4%)、有預科教育程度 (69.0%)、未婚 (69.1%)、文員 (75.5%) 及每月家庭收入達 \$40,000 或以上 (66.8%) 的被訪者，較相關組別的被訪者多在被訪前一週內只有一日或更少有做 10 分鐘或以上中等劇烈運動/體力活動 (表 4.3.2)。

表 4.3.2 : 在被訪前一週內有做 10 分鐘或以上中等劇烈運動/體力活動的平均日數 (問題 8)

變數	分類	基數	0-1日	2-3日	4-5日	6-7日	P-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 019	67.3%	16.9%	4.8%	10.9%		0.034	
	女性	1 140	64.0%	17.9%	5.9%	12.2%			
年齡	18-24	274	66.3%	16.7%	6.9%	10.1%			0.036
	25-34	457	69.4%	17.8%	4.5%	8.2%			
	35-44	582	65.2%	17.2%	5.5%	12.2%			
	45-54	517	62.2%	19.1%	4.2%	14.6%			
	55-64	277	64.4%	15.2%	6.8%	13.6%			
教育程度	小學或以下	287	68.8%	13.1%	4.3%	13.8%			0.003
	未完成中學教育	356	58.5%	15.8%	6.0%	19.7%			
	完成中學教育(中五)	671	64.2%	18.0%	6.2%	11.5%			
	預科	180	69.0%	16.1%	4.6%	10.3%			
	大專或以上	654	68.2%	20.0%	4.9%	7.0%			
婚姻狀況	未婚	681	69.1%	17.0%	5.2%	8.7%		0.023	
	已婚	1 365	64.0%	17.5%	5.5%	12.9%			
	離婚/分居/喪偶	96	61.9%	17.5%	5.2%	15.4%			
職業	管理/專業人員	518	67.8%	19.1%	3.9%	9.2%		0.000	
	文員	330	75.5%	14.5%	4.4%	5.5%			
	服務人員	235	64.3%	18.0%	5.5%	12.2%			
	藍領工人	320	61.4%	15.7%	4.7%	18.2%			
	非在職人士	717	61.3%	18.0%	7.4%	13.3%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	158	64.4%	15.9%	4.2%	15.5%		0.012
	\$8,000 - \$13,999	316	61.7%	15.5%	5.9%	16.9%		
	\$14,000 - \$19,999	228	60.4%	17.0%	6.0%	16.6%		
	\$20,000 - \$39,999	552	66.5%	18.7%	5.4%	9.5%		
	\$40,000 或以上	392	66.8%	20.5%	4.8%	7.8%		

4.3.3 步行

被訪者於被訪前一週內有步行 10 分鐘或以上的日數，與他們的年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

有較大比率年齡 55 至 64 歲 (86.4%)、教育程度小學或以下 (86.6%)、已婚 (80.9%) 的被訪者及藍領工人 (87.7%) 稱在被訪前一週內有 6-7 日有步行 10 分鐘或以上 (表 4.3.3)。

表 4.3.3：在被訪前一週內有步行 10 分鐘或以上的日數 (問題 10)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	276	3.5%	5.5%	15.7%	75.3%		0.000	
	25-34	461	5.3%	6.9%	11.2%	76.6%			
	35-44	582	6.3%	8.4%	10.3%	75.0%			
	45-54	517	4.0%	5.5%	7.2%	83.4%			
	55-64	277	3.0%	4.8%	5.8%	86.4%			
教育程度	小學或以下	286	4.0%	3.3%	6.1%	86.6%		0.011	
	未完成中學教育	358	6.4%	5.7%	6.5%	81.4%			
	完成中學教育 (中五)	676	5.1%	7.1%	10.8%	77.0%			
	預科	181	2.5%	8.2%	10.6%	78.7%			
	大專或以上	654	4.3%	6.9%	12.1%	76.7%			
婚姻狀況	未婚	686	4.4%	6.4%	12.9%	76.2%	0.033		
	已婚	1 366	4.4%	6.2%	8.4%	80.9%			
	離婚/分居/喪偶	97	9.7%	8.2%	9.3%	72.8%			

職業	管理/專業人員	519	4.5%	6.5%	9.4%	79.6%	0.002
	文員	334	6.2%	5.8%	12.8%	75.2%	
	服務人員	235	4.3%	9.3%	9.8%	76.6%	
	藍領工人	320	5.3%	4.1%	2.9%	87.7%	
	非在職人士	718	3.8%	6.7%	12.2%	77.2%	

4.3.4 以 IPAQ 分析的體力活動水平

根據 IPAQ 分析的體力活動水平與被訪者的性別、年齡、教育程度、職業以及每月家庭收入有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，女性 (22.4%)、年齡 35 至 44 歲 (24.8%)、有大專或以上教育程度 (21.2%)、文員 (27.3%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (24.4%) 的被訪者較多被歸類為有「低度」體力活動水平 (表 4.3.4)。

表 4.3.4：根據 IPAQ 分析的體力活動水平

變數	分類	基數	低度	中度	高度	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	971	18.8%	56.7%	24.5%	0.003		
	女性	1 089	22.4%	59.0%	18.6%			
年齡	18-24	267	17.3%	61.2%	21.5%	0.000		
	25-34	430	22.5%	60.6%	16.9%			
	35-44	552	24.8%	56.1%	19.0%			
	45-54	496	18.1%	55.6%	26.3%			
	55-64	264	17.6%	56.4%	26.0%			
教育程度	小學或以下	274	19.9%	50.9%	29.1%	0.001		
	未完成中學教育	341	20.7%	50.9%	28.3%			
	完成中學教育 (中五)	640	20.4%	57.5%	22.1%			
	預科	172	21.0%	64.3%	14.7%			
	大專或以上	622	21.2%	63.5%	15.3%			
職業	管理/專業人員	489	19.6%	59.4%	21.0%	0.000		
	文員	314	27.3%	61.6%	11.2%			
	服務人員	224	25.8%	46.3%	27.9%			
	藍領工人	307	17.0%	48.6%	34.4%			
	非在職人士	688	18.3%	62.7%	19.0%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	155	24.4%	54.4%	21.2%	0.044	
	\$8,000 - \$13,999	301	20.8%	49.6%	29.7%		
	\$14,000 - \$19,999	218	19.9%	57.2%	22.9%		
	\$20,000 - 39,999	531	22.5%	58.3%	19.2%		
	\$40,000 或以上	376	19.2%	63.4%	17.4%		

4.4 飲食習慣

4.4.1 每週飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度

被訪者的年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入與其飲用果汁/蔬菜汁的頻密程度有顯著的關係。

較大比率年齡 55-64 歲 (86.7%)、教育程度小學或以下 (88.1%)、已婚人士 (81.1%)、藍領工人 (87.8%) 及每月家庭收入少於 \$8,000 (85.4%) 的被訪者稱每週有一日或更少飲用果汁/蔬菜汁 (表 4.4.1)。

表 4.4.1：每週飲用果汁/蔬菜汁的日數 (問題 13a)

變數	分類	基數	0-1日	2-3日	4-5日	6-7日	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	274	72.0%	18.5%	2.6%	6.8%			0.000
	25-34	458	71.0%	18.9%	2.7%	7.5%			
	35-44	580	80.9%	10.9%	1.7%	6.4%			
	45-54	516	83.2%	9.3%	1.6%	5.8%			
	55-64	278	86.7%	4.6%	2.1%	6.6%			
教育程度	小學或以下	283	88.1%	7.0%	0.9%	4.1%			0.000
	未完成中學教育	358	84.0%	8.6%	0.4%	7.0%			
	完成中學教育(中五)	673	82.5%	8.8%	2.3%	6.4%			
	預科	181	70.8%	20.9%	1.7%	6.6%			
	大專或以上	652	70.9%	18.2%	3.4%	7.5%			
婚姻狀況	未婚	682	74.4%	17.2%	2.5%	5.9%		0.002	
	已婚	1 364	81.1%	10.3%	2.0%	6.7%			
	離婚/分居/喪偶	95	80.9%	9.5%	0.9%	8.7%			
職業	管理/專業人員	518	70.5%	16.7%	3.1%	9.8%		0.000	
	文員	331	76.2%	14.8%	2.9%	6.2%			
	服務人員	235	78.4%	13.9%	2.3%	5.5%			
	藍領工人	320	87.8%	7.1%	1.3%	3.7%			
	非在職人士	715	82.6%	10.0%	1.3%	6.1%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	158	85.4%	6.5%	3.1%	5.0%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	314	84.9%	8.6%	0.4%	6.0%			
	\$14,000 - \$19,999	226	83.4%	9.5%	2.8%	4.3%			
	\$20,000 - \$39,999	555	79.5%	12.7%	2.2%	5.6%			
	\$40,000 或以上	393	68.7%	19.1%	1.9%	10.3%			

4.4.2 每日飲用果汁/蔬菜汁的杯數

在被訪前一週，被訪者每日飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數，只和職業有顯著的關係。

管理/專業人員 (10.4%) 較其他職業的被訪者 (3.8% - 6.9%) 多每日飲用一杯或以上果汁/蔬菜汁 (表 4.4.2)。

表 4.4.2：每日飲用果汁/蔬菜汁的平均杯數 (問題 13b)

變數	分類	基數	少於 1 杯	1 - 2 杯	2 杯以上	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
職業	管理/專業人員	518	89.6%	9.8%	0.6%		0.048	
	文員	331	93.1%	6.9%	0.0%			
	服務人員	234	93.5%	6.5%	0.0%			
	藍領工人	319	96.2%	3.8%	0.0%			
	非在職人士	712	93.5%	6.3%	0.2%			

4.4.3 每週進食水果的頻密程度

被訪者進食水果的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

表示每週有 6-7 日進食水果的被訪者多為女性 (60.4%)、年齡 55 至 64 歲 (72.5%)、教育程度小學或以下 (65.1%)、已婚 (60.2%) 及非在職人士 (63.8%) (表 4.4.3)。

表 4.4.3：每週進食水果的日數 (問題 14a)

變數	分類	基數	0 - 1 日	2 - 3 日	4 - 5 日	6 - 7 日	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 021	15.5%	20.6%	15.4%	48.4%		0.000	
	女性	1 147	6.2%	17.9%	15.5%	60.4%			
年齡	18-24	276	12.3%	26.3%	16.5%	44.9%		0.000	
	25-34	461	13.6%	24.4%	20.5%	41.5%			
	35-44	582	9.3%	18.9%	17.2%	54.5%			
	45-54	518	9.7%	15.5%	13.2%	61.6%			
	55-64	278	7.1%	12.8%	7.6%	72.5%			

教育程度	小學或以下	287	9.5%	14.5%	11.0%	65.1%	0.000
	未完成中學教育	358	13.0%	15.6%	11.7%	59.6%	
	完成中學教育 (中五)	676	11.6%	19.8%	16.0%	52.7%	
	預科	181	4.3%	22.5%	19.6%	53.6%	
	大專或以上	655	10.6%	21.4%	18.0%	50.0%	
婚姻狀況	未婚	686	13.6%	25.2%	16.9%	44.4%	0.000
	已婚	1 369	8.6%	16.4%	14.8%	60.2%	
	離婚/分居/喪偶	97	14.4%	15.5%	17.5%	52.6%	
職業	管理/專業人員	520	10.3%	22.3%	15.8%	51.6%	0.000
	文員	334	10.3%	24.4%	19.0%	46.2%	
	服務人員	235	14.5%	20.8%	18.0%	46.8%	
	藍領工人	320	13.9%	17.4%	14.0%	54.7%	
	非在職人士	719	7.7%	14.5%	14.0%	63.8%	

4.4.4 每日進食瓜菜的頻密程度

被訪者在被訪前一週進食瓜菜的頻密程度，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，女性 (88.4%)、年齡 55 至 64 歲 (91.6%)、教育程度小學或以下 (90.2%)、已婚 (89.0%) 及非在職人士 (88.0%) 的被訪者較多表示每週有 6-7 日進食瓜菜 (表 4.4.4)。

表 4.4.4：每週進食瓜菜的日數 (問題 15a)

變數	分類	基數	0-1 日	2-3 日	4-5 日	6-7 日	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 021	2.2%	6.9%	10.5%	80.4%	0.000		
	女性	1 147	0.9%	3.1%	7.7%	88.4%			
年齡	18-24	276	3.0%	6.6%	9.9%	80.6%	0.000		
	25-34	461	2.2%	6.1%	12.3%	79.4%			
	35-44	582	0.9%	6.1%	9.0%	84.0%			
	45-54	518	1.3%	2.6%	7.8%	88.3%			
	55-64	278	0.9%	3.0%	4.5%	91.6%			

教育程度	小學或以下	287	1.1%	3.0%	5.7%	90.2%	0.011
	未完成中學教育	358	2.8%	3.9%	6.7%	86.6%	
	完成中學教育 (中五)	676	1.7%	6.2%	9.9%	82.2%	
	預科	181	2.4%	4.9%	7.4%	85.4%	
	大專或以上	655	0.6%	4.8%	11.1%	83.6%	
婚姻狀況	未婚	686	2.3%	7.5%	12.8%	77.4%	0.000
	已婚	1 369	1.0%	3.1%	7.0%	89.0%	
	離婚/分居/喪偶	97	3.0%	11.1%	10.5%	75.4%	
職業	管理/專業人員	520	1.2%	4.0%	12.1%	82.7%	0.002
	文員	334	1.0%	4.3%	7.7%	86.9%	
	服務人員	235	4.1%	6.9%	11.1%	78.0%	
	藍領工人	320	1.4%	8.1%	8.8%	81.7%	
	非在職人士	719	1.3%	3.7%	6.9%	88.0%	

4.4.5 被訪者每日進食水果及瓜菜的份量 (不包括飲用果汁/蔬菜汁)

本調查發現，被訪者每日進食水果及瓜菜的平均份量²²，與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，女性 (23.5%)、年齡 55 至 64 歲 (24.3%)、教育程度為小學或以下 (25.4%)、離婚/分居/喪偶 (24.0%) 及非在職人士 (24.2%) 的被訪者較多每日會進食最少 5 份水果及瓜菜 (表 4.4.5)。

表 4.4.5：在接受訪問一週前，每日會進食最少 5 份水果及瓜菜的比率 (問題 14b 及 15b)

變數	分類	基數	少於 5 份水果及蔬菜	5 份或以上水果及蔬菜	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 011	85.8%	14.2%	0.000		
	女性	1 137	76.5%	23.5%			
年齡	18-24	275	84.7%	15.3%	0.000		
	25-34	456	84.9%	15.1%			
	35-44	578	80.4%	19.6%			
	45-54	513	79.1%	20.9%			
	55-64	274	75.7%	24.3%			

²² 平均進食的份量總數：每日進食水果的平均份量+每日進食瓜菜的平均份量

教育程度	小學或以下	282	74.6%	25.4%		0.046
	未完成中學教育	354	82.0%	18.0%		
	完成中學教育(中五)	673	81.4%	18.6%		
	預科	180	83.8%	16.2%		
	大專或以上	649	81.8%	18.2%		
婚姻狀況	未婚	682	85.7%	14.3%		0.000
	已婚	1 354	79.0%	21.0%		
	離婚/分居/喪偶	96	76.0%	24.0%		
職業	管理/專業人員	515	84.7%	15.3%		0.000
	文員	332	86.2%	13.8%		
	服務人員	233	80.8%	19.2%		
	藍領工人	318	80.5%	19.5%		
	非在職人士	714	75.8%	24.2%		

4.5 飲酒模式

4.5.1 飲酒份量

在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品最少 1 次的被訪者，與他們的性別、年齡、教育程度、職業、婚姻狀況及每月家庭收入有顯著的關係。

和相關組別的被訪者比較，男性 (45.4%)、年齡 25-34 歲(39.8%)、有大專或以上教育程度 (40.2%)、未婚 (35.4%)、管理/專業人員 (41.0%) 及每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者(39.6%) 較多稱在被訪前的一個月內曾飲酒精飲品最少 1 次 (表 4.5.1)。

表 4.5.1：在被訪前一個月內曾飲最少一杯酒精飲品 (問題 16a)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 021	45.4%	54.6%	0.000		
	女性	1 147	19.1%	80.9%			
年齡	18-24	276	28.5%	71.5%	0.000		
	25-34	461	39.8%	60.2%			
	35-44	582	32.8%	67.2%			
	45-54	518	27.8%	72.2%			
	55-64	278	24.2%	75.8%			
教育程度	小學或以下	287	21.7%	78.3%	0.000		
	未完成中學教育	358	25.9%	74.1%			
	完成中學教育(中五)	676	29.9%	70.1%			
	預科	181	31.9%	68.1%			
	大專或以上	655	40.2%	59.8%			
婚姻狀況	未婚	686	35.4%	64.6%	0.021		
	已婚	1 369	29.4%	70.6%			
	離婚/分居/喪偶	97	32.3%	67.7%			
職業	管理/專業人員	520	41.0%	59.0%	0.000		
	文員	334	32.9%	67.1%			
	服務人員	235	37.0%	63.0%			
	藍領工人	320	37.4%	62.6%			
	非在職人士	719	20.1%	79.9%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	159	14.5%	85.5%	0.000
	\$8,000 - \$13,999	316	25.3%	74.7%	
	\$14,000 - \$19,999	228	27.2%	72.8%	
	\$20,000 - \$39,999	555	33.9%	66.1%	
	\$40,000 或以上	393	39.6%	60.4%	

4.5.2 飲酒的頻密程度

每週飲酒的頻密程度，與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (18.1%)、年齡 55-64 歲(27.4%)、教育程度小學或以下 (51.3%)、離婚/分居/喪偶人士 (28.4%)、藍領工人 (22.8%) 及每月家庭收入介乎 \$8,000 至 \$13,999 之間的被訪者 (28.2%) 較其他相關組別的被訪者多稱在一週內有 6 日或以上飲酒 (表 4.5.2)。

表 4.5.2：在被訪前一個月內飲酒精飲品的頻密程度 (問題 16b)

變數	分類	基數	每週 1 日或更少	每週 2-3 日	每週 4-5 日	每週 6 日或以上	p-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	451	61.5%	14.6%	5.8%	18.1%	0.000		
	女性	207	78.1%	10.8%	4.6%	6.5%			
年齡	18-24	76	75.6%	12.1%	5.6%	6.7%	0.000		
	25-34	176	72.0%	14.8%	4.8%	8.4%			
	35-44	186	69.7%	11.6%	7.7%	10.9%			
	45-54	139	53.8%	15.9%	4.8%	25.4%			
	55-64	65	56.1%	13.8%	2.8%	27.4%			
教育程度	小學或以下	59	36.9%	4.5%	7.3%	51.3%	0.000		
	未完成中學教育	88	56.9%	18.1%	3.9%	21.0%			
	完成中學教育 (中五)	192	66.4%	15.4%	4.7%	13.4%			
	預科	58	72.4%	15.3%	7.8%	4.5%			
	大專或以上	258	75.4%	12.0%	5.6%	7.0%			
婚姻狀況	未婚	236	73.9%	13.3%	5.5%	7.2%	0.004		
	已婚	385	62.9%	13.7%	5.4%	18.0%			
	離婚/分居/喪偶	30	56.9%	12.4%	2.3%	28.4%			

職業	管理/專業人員	210	67.7%	14.6%	5.8%	11.9%	0.010
	文員	106	71.5%	15.3%	4.9%	8.3%	
	服務人員	85	73.6%	8.9%	2.2%	15.2%	
	藍領工人	112	52.7%	14.9%	9.6%	22.8%	
	非在職人士	138	67.9%	12.2%	3.3%	16.5%	
每月家庭收入	\$8,000 以下	23	45.3%	27.1%	5.8%	21.8%	0.019
	\$8,000 - \$13,999	73	57.3%	7.4%	7.2%	28.2%	
	\$14,000 - \$19,999	59	82.5%	6.6%	1.5%	9.4%	
	\$20,000 - \$39,999	183	61.9%	15.9%	6.1%	16.1%	
	\$40,000 或以上	154	74.5%	13.2%	4.9%	7.3%	

4.5.3 一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品 (暴飲)

被訪者的性別、教育程度、婚姻狀況及職業，與在訪前的一個月內曾經一次過飲最少 5 杯/罐酒精飲品有顯著的關係。

此種暴飲模式較多見於男性 (33.8%)、未完成中學 (37.8%)、離婚/分居/喪偶的被訪者 (39.9%) 及服務人員 (42.8%) (表 4.5.3)。

表 4.5.3：一次過飲最少 5 杯罐酒精飲品 (問題 16d)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	463	33.8%	66.2%	0.000		
	女性	219	17.9%	82.1%			
教育程度	小學或以下	62	33.8%	66.2%	0.002		
	未完成中學教育	93	37.8%	62.2%			
	完成中學教育 (中五)	202	34.8%	65.2%			
	預科	58	13.3%	86.7%			
	大專或以上	264	23.0%	77.0%			
婚姻狀況	未婚	243	33.9%	66.1%	0.020		
	已婚	402	25.0%	75.0%			
	離婚/分居/喪偶	31	39.9%	60.1%			

職業	管理/專業人員	213	26.7%	73.3%	0.000		
	文員	110	16.3%	83.7%			
	服務人員	87	42.8%	57.2%			
	藍領工人	120	41.9%	58.1%			
	非在職人士	144	22.7%	77.3%			

4.5.4 低風險水平的飲酒習慣

根據英國酒精飲品指引，較安全的飲酒習慣與被訪者的教育程度有顯著的關係。

被訪者的教育程度越低，越多會超出飲酒的低風險水平，比率由有大專或以上教育程度的 21.9%，上升至教育程度小學或以下的 59.4% (表 4.5.4)。

表 4.5.4：飲酒習慣的低風險水平

變數	分類	基數	低風險水平 之內	超出低風險 水平	p-值		
					卡方 檢定	單因方 差檢定	定級相關 檢定
教育程度	小學或以下	59	40.6%	59.4%		0.000	
	未完成中學教育	85	62.1%	37.9%			
	完成中學教育 (中五)	190	65.4%	34.6%			
	預科	57	91.6%	8.4%			
	大專或以上	254	78.1%	21.9%			

4.6 吸煙習慣

4.6.1 吸煙習慣

吸煙習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及職業有顯著的關係。

男性 (26.6%)、年齡 25 至 34 歲 (19.8%)、未完成中學 (26.4%)、離婚/分居/喪偶 (26.0%) 的被訪者及藍領工人 (29.4%) 較多為仍然吸煙人士 (表 4.6.1)。

表 4.6.1 : 吸煙習慣 (問題 18a)

變數	分類	基數	有， 但已戒掉	有， 現在仍吸煙	從來沒有	p-值		
						卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	1 021	15.8%	26.6%	57.6%	0.000		
	女性	1 147	5.5%	6.2%	88.2%			
年齡	18-24	276	6.6%	11.8%	81.6%	0.002		
	25-34	461	9.5%	19.8%	70.7%			
	35-44	582	9.2%	14.3%	76.5%			
	45-54	518	12.0%	16.5%	71.4%			
	55-64	278	14.2%	16.5%	69.3%			
教育程度	小學或以下	287	10.9%	15.2%	73.9%	0.000		
	未完成中學 教育	358	11.3%	26.4%	62.2%			
	完成中學教 育 (中五)	676	11.0%	18.6%	70.4%			
	預科	181	10.8%	10.0%	79.2%			
	大專或以上	655	9.0%	9.2%	81.8%			
婚姻狀況	未婚	686	8.0%	17.5%	74.6%	0.002		
	已婚	1 369	11.7%	14.2%	74.1%			
	離婚/分居/ 喪偶	97	8.8%	26.0%	65.2%			
職業	管理/專業 人員	520	11.0%	14.5%	74.5%	0.000		
	文員	334	8.9%	12.8%	78.2%			
	服務人員	235	11.9%	27.5%	60.6%			
	藍領工人	320	16.1%	29.4%	54.5%			
	非在職人士	719	7.8%	8.8%	83.4%			

4.6.2 吸煙數量

吸煙數量與被訪者的性別、年齡、教育程度及職業有顯著的關係。

男性 (9.4%)、年齡 55-64 歲 (10.4%)、教育程度小學或以下 (12.8%) 的被訪者及藍領工人 (13.4%) 較多稱他們每日吸 20 支煙以上 (表 4.6.2)。

表 4.6.2 : 每日平均吸煙的數量 (問題 18c)

變數	分類	基數	每日少於 1 支	每日 1-10 支	每日 11-20 支	每日 20 支以上	p-值		
							卡方 檢定	單因方差 檢定	定級相關 檢定
性別	男性	271	7.8%	42.0%	40.7%	9.4%		0.000	
	女性	71	8.9%	79.8%	10.3%	1.0%			
年齡	18-24	33	4.3%	74.1%	13.2%	8.5%			0.002
	25-34	91	6.7%	61.8%	26.1%	5.5%			
	35-44	83	12.6%	43.8%	34.3%	9.3%			
	45-54	86	8.3%	37.0%	47.7%	6.9%			
	55-64	46	5.5%	41.8%	42.3%	10.4%			
教育程度	小學或以下	44	0.0%	43.4%	43.8%	12.8%			0.000
	未完成中學 教育	95	2.8%	34.6%	52.6%	9.9%			
	完成中學教 育 (中五)	126	12.3%	54.3%	25.4%	8.0%			
	預科	18	6.0%	61.6%	32.4%	0.0%			
	大專或以上	60	13.9%	65.8%	18.4%	2.0%			
職業	管理/專業 人員	75	13.2%	52.4%	28.6%	5.9%		0.000	
	文員	43	5.3%	74.0%	17.9%	2.8%			
	服務人員	65	11.9%	48.4%	34.1%	5.6%			
	藍領工人	94	4.3%	34.2%	48.0%	13.4%			
	非在職人士	64	5.7%	55.4%	32.1%	6.8%			

4.7 健康狀況

4.7.1 對現時健康狀況的看法

被訪者對現時自己健康狀況的看法與他們的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

女性 (7.5%)、年齡 25-34 歲 (7.8%)、教育程度小學或以下 (9.2%)、離婚/分居/喪偶 (11.1%)、非在職人士 (7.3%) 及每月家庭收入 \$8,000 以下的被訪者 (15.6%) 較多評估自己現時健康狀況「差」(表 4.7.1)。

表 4.7.1：對現時健康狀況的看法 (問題 18)

變數	分類	基數	極多	很好	好	一般	差	p-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 021	3.2%	15.9%	30.7%	45.3%	5.0%		0.000	
	女性	1 147	2.1%	12.7%	23.9%	53.9%	7.5%			
年齡	18-24	276	1.6%	16.6%	31.3%	45.8%	4.7%			0.001
	25-34	461	1.9%	15.1%	28.1%	47.1%	7.8%			
	35-44	582	2.5%	13.8%	27.7%	50.4%	5.6%			
	45-54	518	3.1%	15.4%	23.1%	52.2%	6.2%			
	55-64	278	3.6%	8.2%	27.1%	53.6%	7.6%			
教育程度	小學或以下	287	2.7%	11.7%	20.1%	56.3%	9.2%			0.000
	未完成中學教育	358	1.6%	12.0%	24.9%	54.0%	7.5%			
	完成中學教育 (中五)	676	2.2%	12.6%	27.5%	52.6%	5.1%			
	預科	181	2.8%	15.8%	26.5%	50.3%	4.7%			
	大專或以上	655	3.2%	17.6%	31.0%	42.1%	6.3%			
婚姻狀況	未婚	686	1.8%	15.4%	29.7%	46.0%	7.1%		0.006	
	已婚	1 369	2.9%	13.6%	26.4%	51.5%	5.7%			
	離婚/分居/喪偶	97	2.4%	12.6%	16.3%	57.5%	11.1%			
職業	管理/專業人員	520	4.0%	16.0%	32.7%	41.4%	5.8%		0.002	
	文員	334	2.3%	15.9%	23.2%	52.3%	6.2%			
	服務人員	235	2.3%	12.1%	26.7%	51.9%	7.0%			
	藍領工人	320	2.0%	11.6%	26.0%	55.5%	4.9%			
	非在職人士	719	1.9%	14.0%	24.7%	52.1%	7.3%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	159	1.9%	9.5%	21.1%	51.9%	15.6%	0.000
	\$8,000 - \$13,999	316	1.2%	12.0%	26.2%	54.2%	6.4%	
	\$14,000 - \$19,999	228	1.4%	14.0%	28.8%	48.9%	6.9%	
	\$20,000 - \$39,999	555	1.9%	13.8%	25.8%	54.0%	4.5%	
	\$40,000 或以上	393	3.7%	18.5%	32.4%	41.5%	3.9%	

4.7.2 對自己健康狀況與同年齡的人比較

對自己健康狀況與同年齡的人比較與被訪者的性別、年齡、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

女性 (1.5%)、年齡 35-44 歲 (1.6%)、離婚/分居/喪偶 (6.4%)、非在職人士 (1.5%) 及每月家庭收入 \$8,000 以下的被訪者 (4.7%) 較相關組別的被訪者多表示他們的健康狀況較同年齡的人「差很多」(表 4.7.2)。

表 4.7.2：對自己健康狀況與同年齡的人比較 (問題 19)

變數	分類	基數	好很多	好	大致相同	差	差很多	p-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 021	8.2%	28.3%	54.0%	9.0%	0.6%	0.004		
	女性	1 147	8.6%	22.0%	55.2%	12.7%	1.5%			
年齡	18-24	276	2.9%	17.2%	65.5%	14.2%	0.3%	0.000		
	25-34	461	5.8%	24.0%	57.2%	12.0%	1.0%			
	35-44	582	7.9%	26.1%	54.2%	10.2%	1.6%			
	45-54	518	12.4%	26.7%	50.7%	8.8%	1.4%			
	55-64	278	11.5%	29.7%	46.0%	12.4%	0.3%			
婚姻狀況	未婚	686	5.4%	22.6%	57.7%	13.8%	0.5%	0.000		
	已婚	1 369	9.8%	26.0%	53.8%	9.5%	0.9%			
	離婚/分居/喪偶	97	10.3%	27.2%	46.2%	9.9%	6.4%			
職業	管理/專業人員	520	10.1%	27.6%	54.0%	7.4%	0.9%	0.000		
	文員	334	6.0%	22.4%	56.2%	14.4%	1.1%			
	服務人員	235	10.5%	25.0%	56.0%	7.7%	0.8%			
	藍領工人	320	9.2%	28.1%	53.8%	8.4%	0.5%			
	非在職人士	719	7.6%	22.4%	54.1%	14.4%	1.5%			

每月家庭收入	\$8,000 以下	159	8.6%	15.1%	51.8%	19.7%	4.7%			0.013
	\$8,000 - \$13,999	316	7.7%	27.6%	53.2%	9.9%	1.6%			
	\$14,000 - \$19,999	228	9.8%	25.7%	55.1%	8.9%	0.5%			
	\$20,000 - \$39,999	555	7.1%	24.0%	57.7%	10.5%	0.6%			
	\$40,000 或以上	393	10.3%	26.3%	55.2%	7.6%	0.5%			

4.7.3 對自己現時的健康狀況與在被訪前 12 個月比較

對自己現時的健康狀況與在被訪前 12 個月比較跟被訪者的年齡、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

被訪者年齡 55-64 歲 (2.2%)、非在職人士 (2.4%) 及每月家庭收入 \$8,000 以下的被訪者 (7.0%)，較相關組別的被訪者多表示他們現時的健康狀況相對被訪前 12 個月「差很多」(表 4.7.3)。

表 4.7.3：對自己現時健康狀況與被訪前 12 個月比較 (問題 20)

變數	分類	基數	好很多	好	大致相同	差	差很多	p-值		
								卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	276	2.8%	12.9%	65.8%	17.9%	0.6%			0.041
	25-34	461	4.9%	11.9%	64.4%	17.1%	1.8%			
	35-44	582	3.8%	9.8%	63.2%	21.5%	1.8%			
	45-54	518	2.8%	11.1%	62.8%	22.1%	1.2%			
	55-64	278	4.4%	11.6%	59.2%	22.7%	2.2%			
職業	管理/專業人員	520	2.9%	9.5%	67.3%	19.5%	0.8%		0.032	
	文員	334	1.2%	9.3%	64.9%	22.7%	1.8%			
	服務人員	235	6.6%	10.0%	65.9%	16.4%	1.1%			
	藍領工人	320	5.8%	9.3%	61.5%	22.7%	0.7%			
	非在職人士	719	3.7%	14.8%	59.3%	19.9%	2.4%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	159	3.4%	16.5%	43.8%	29.2%	7.0%			0.032
	\$8,000 - \$13,999	316	5.5%	11.0%	60.3%	21.9%	1.3%			
	\$14,000 - \$19,999	228	5.4%	9.5%	61.3%	22.5%	1.4%			
	\$20,000 - \$39,999	555	2.7%	8.4%	69.2%	19.1%	0.6%			
	\$40,000 或以上	393	3.5%	12.9%	65.4%	17.2%	1.1%			

4.8 子宮頸細胞檢驗 (只適用於女性被訪者)

4.8.1 子宮頸細胞檢驗的經驗

曾經接受子宮頸細胞檢驗與女性被訪者的年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

45 至 54 歲 (79.3%)、教育程度小學或以下(70.6%)、已婚 (79.3%)、藍領工人 (67.5%) 及每月家庭收入達 \$40,000 或以上 (70.0%) 的女性被訪者，比相關組別的女性被訪者多稱曾接受子宮頸細胞檢驗 (表 4.8.1)。

表 4.8.1：接受子宮頸細胞檢驗 (問題 21a)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	138	8.3%	91.7%	0.000		
	25-34	253	53.5%	46.5%			
	35-44	321	75.0%	25.0%			
	45-54	262	79.3%	20.7%			
	55-64	132	67.6%	32.4%			
教育程度	小學或以下	180	70.6%	29.4%	0.000		
	未完成中學教育	193	67.7%	32.3%			
	完成中學教育(中五)	362	65.9%	34.1%			
	預科	98	46.4%	53.6%			
	大專或以上	297	54.5%	45.5%			
婚姻狀況	未婚	320	19.5%	80.5%	0.000		
	已婚	743	79.3%	20.7%			
	離婚/分居/喪偶	65	77.1%	22.9%			
職業	管理/專業人員	200	58.4%	41.6%	0.006		
	文員	203	55.2%	44.8%			
	服務人員	112	54.5%	45.5%			
	藍領工人	74	67.5%	32.5%			
	非在職人士	524	67.1%	32.9%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	91	60.6%	39.4%	0.040		
	\$8,000 - \$13,999	169	68.5%	31.5%			
	\$14,000 - \$19,999	132	54.2%	45.8%			
	\$20,000 - \$39,999	268	62.2%	37.8%			
	\$40,000 或以上	192	70.0%	30.0%			

4.8.2 距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間

距離上次接受子宮頸細胞檢驗的時間與曾經接受該檢驗的女性被訪者的年齡、教育程度及每月家庭收入有顯著的關係。

年齡 55-64 歲 (23.5%)、有小學或以下教育程度 (19.7%) 及每月家庭收入 \$8,000 以下 (19.7%) 的女性被訪者較多稱她們最近的一次子宮頸細胞檢驗是在 37 個月或以前接受的 (表 4.8.2)。

表 4.8.2：距離一次接受子宮頸細胞檢驗的時間 (問題 21b)

變數	分類	基數	1-12 個月前	13-36 個月前	37 個月或以前	p-值		
						卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	11	53.8%	46.2%	0.0%			0.000
	25-34	135	65.7%	30.7%	3.6%			
	35-44	239	57.0%	35.6%	7.4%			
	45-54	206	55.4%	34.8%	9.8%			
	55-64	88	44.9%	31.6%	23.5%			
教育程度	小學或以下	125	49.1%	31.2%	19.7%			0.005
	未完成中學教育	130	55.8%	30.8%	13.4%			
	完成中學教育(中五)	236	58.9%	34.2%	6.9%			
	預科	45	51.8%	43.1%	5.1%			
	大專或以上	161	61.9%	34.5%	3.6%			
每月家庭收入	\$8,000 以下	54	47.3%	33.0%	19.7%			0.000
	\$8,000 - \$13,999	113	51.7%	34.4%	13.8%			
	\$14,000 - \$19,999	71	55.3%	28.4%	16.4%			
	\$20,000 - \$39,999	167	59.8%	35.6%	4.6%			
	\$40,000 或以上	134	62.6%	34.7%	2.7%			

4.9 行人及駕駛人士的道路安全行為

4.9.1 在過去 12 個月內曾經駕駛

在 被訪前 12 個月內 曾否駕駛汽車，與被訪者的性別、年齡、教育程度、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (39.8%)、年齡 25 至 34 歲 (33.2%)、有大專或以上的教育程度 (38.7%)、管理/專業人員 (43.9%) 及每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者 (45.9%) 較多稱在被訪前 12 個月曾經駕駛汽車 (表 4.9.1)。

表 4.9.1 : 在被訪前 12 個月內曾駕駛汽車 (問題 22)

變數	分類	基數	有	沒有	p-值		
					卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	1 021	39.8%	60.2%	0.000		
	女性	1 147	13.0%	87.0%			
年齡	18-24	276	12.1%	87.9%	0.000		
	25-34	461	33.2%	66.8%			
	35-44	582	28.9%	71.1%			
	45-54	518	27.3%	72.7%			
	55-64	278	16.4%	83.6%			
教育程度	小學或以下	287	10.5%	89.5%	0.000		
	未完成中學教育	358	18.7%	81.3%			
	完成中學教育(中五)	676	23.5%	76.5%			
	預科	181	24.1%	75.9%			
	大專或以上	655	38.7%	61.3%			
職業	管理/專業人員	520	43.9%	56.1%	0.000		
	文員	334	21.4%	78.6%			
	服務人員	235	20.9%	79.1%			
	藍領工人	320	36.9%	63.1%			
	非在職人士	719	10.3%	89.7%			

每月家庭收入	低於 \$8 000	159	12.0%	88.0%	0.000
	\$8 000 - \$13 999	316	14.1%	85.9%	
	\$14 000 - \$19 999	228	17.1%	82.9%	
	\$20 000 - \$39 999	555	27.1%	72.9%	
	\$40 000 或以上	393	45.9%	54.1%	

4.9.2 超速駕駛

駕駛者的性別、職業和每月家庭收入與駕駛時超速每小時 15 公里或以上有顯著的關係。

男性(17.3%)、服務人員 (18.4%) 及每月家庭收入介乎 \$20,000 至 \$39,999 (18.5%) 或 \$40,000 以上(17.6%) 的駕駛人士較其他相關組別的駕駛人士多表示「一定」或「經常」會超速駕駛 (表 4.9.2)。

表 4.9.2 : 駕駛時超速小小時 15 公里或以上的經常性 (問題 23)

變數	分類	基數	一定會	經常會	有時候會	從來不會	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
性別	男性	407	5.8%	11.5%	53.3%	29.4%		0.002	
	女性	150	4.5%	6.9%	45.1%	43.6%			
職業	管理/專業人員	229	7.0%	8.7%	54.9%	29.4%		0.042	
	文員	71	2.1%	7.3%	48.6%	42.0%			
	服務人員	49	4.3%	14.1%	46.5%	35.2%			
	藍領工人	118	5.2%	12.6%	55.8%	26.5%			
	非在職人士	74	4.6%	11.7%	38.4%	45.3%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	19	5.2%	11.4%	19.5%	63.9%			0.027
	\$8 000 - \$13 999	44	2.4%	8.6%	54.8%	34.2%			
	\$14 000 - \$19 999	39	0.0%	14.2%	51.8%	34.1%			
	\$20 000 - \$39 999	150	8.1%	10.3%	45.6%	36.0%			
	\$40 000 或以上	180	7.1%	10.5%	54.7%	27.7%			

4.9.3 使用安全帶

在有提供和必須使用安全帶的情況下（例如在私家車、的士或有安全帶設備的公共小巴上），被訪者使用安全帶的習慣與他們的年齡、婚姻狀況、職業和每月家庭收入有顯著的關係。

年齡 18-24 歲 (8.2%)、未婚 (5.5%) 人士、藍領工人 (6.5%) 及每月家庭收入 \$8,000 或以下 (9.5%) 的被訪者較多表示「從來不會」使用安全帶 (表 4.9.3)。

表 4.9.3：在有提供或必須使用安全帶時，依照法例規定使用安全帶的情況 (問題 25)

變數	分類	基數	一定會用	經常會用	有時候會用	從來不會用	p-值		
							卡方檢定	單因方差檢定	定級相關檢定
年齡	18-24	274	29.4%	29.0%	33.4%	8.2%			0.000
	25-34	455	45.9%	26.4%	23.9%	3.8%			
	35-44	572	50.2%	25.9%	19.5%	4.4%			
	45-54	508	60.0%	19.5%	18.3%	2.2%			
	55-64	273	61.5%	14.9%	18.8%	4.8%			
婚姻狀況	未婚	675	38.4%	29.0%	27.1%	5.5%		0.000	
	已婚	1 349	55.8%	20.7%	19.7%	3.8%			
	離婚/分居/喪偶	92	55.8%	22.3%	17.9%	4.1%			
職業	管理/專業人員	517	55.8%	22.4%	20.1%	1.8%		0.002	
	文員	332	47.0%	27.9%	19.9%	5.3%			
	服務人員	231	41.4%	24.1%	30.5%	3.9%			
	藍領工人	307	52.7%	20.3%	20.4%	6.5%			
	非在職人士	707	49.5%	23.0%	22.3%	5.2%			
每月家庭收入	低於 \$8 000	154	51.3%	12.5%	26.7%	9.5%			0.000
	\$8 000 - \$13 999	307	42.7%	23.8%	27.5%	6.0%			
	\$14 000 - \$19 999	225	52.5%	20.6%	22.8%	4.1%			
	\$20 000 - \$39 999	555	48.7%	25.0%	22.2%	4.0%			
	\$40 000 或以上	386	54.7%	26.6%	16.2%	2.5%			

4.9.4 遵守交通規則過馬路

遵守交通規則過馬路（例如遵守交通燈指示、使用斑馬線或行人天橋橫過馬路）的習慣與被訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及每月家庭收入有顯著的關係。

男性 (9.2%)、年齡 18-24 歲 (13.3%)、有大專或以上教育程度 (10.1%)、未婚 (11.8%)、文員 (10.3%) 及每月家庭收入介乎 \$14,000 - \$19,999 或 \$20,000 - \$39,999 之間 (分別 8.4% 和 8.6%) 的被訪者較多稱「從來冇」或「經常冇」遵守交通規則過馬路 (表 4.9.4)。

表 4.9.4：遵守交通規則過馬路 (問題 26)

變數	分類	基數	從來 冇	經常 冇	間中 冇	一定 會	p-值		
							卡方檢 定	單因方 差檢定	定級相 關檢定
性別	男性	1 018	0.8%	8.4%	72.7%	18.1%		0.000	
	女性	1 145	0.4%	4.9%	69.0%	25.7%			
年齡	18-24	276	1.3%	12.0%	72.6%	14.1%			0.000
	25-34	461	0.3%	12.3%	71.7%	15.7%			
	35-44	581	1.0%	4.2%	72.5%	22.3%			
	45-54	515	0.4%	3.3%	72.6%	23.7%			
	55-64	278	0.0%	3.1%	61.8%	35.2%			
教育程度	小學或以下	287	0.5%	3.9%	66.0%	29.6%			0.000
	未完成中學教育	358	1.1%	4.5%	67.3%	27.2%			
	完成中學教育(中五)	675	0.4%	5.8%	71.1%	22.7%			
	預科	180	0.7%	6.9%	68.8%	23.6%			
	大專或以上	653	0.5%	9.5%	74.7%	15.2%			
婚姻狀況	未婚	686	0.7%	11.1%	75.5%	12.8%		0.000	
	已婚	1 365	0.5%	4.4%	69.0%	26.2%			
	離婚/分居/喪偶	96	1.9%	5.4%	62.4%	30.4%			
職業	管理/專業人員	518	0.9%	7.7%	72.9%	18.4%			0.000
	文員	334	0.0%	10.3%	74.9%	14.7%			
	服務人員	235	0.6%	6.9%	74.7%	17.9%			
	藍領工人	320	0.8%	6.2%	72.1%	20.9%			
	非在職人士	719	0.6%	3.9%	65.4%	30.1%			

每月家庭 收入	低於 \$8 000	159	0.9%	2.5%	62.7%	33.9%			0.001
	\$8 000 - \$13 999	316	0.3%	5.7%	69.7%	24.2%			
	\$14 000 - \$19 999	227	0.9%	7.6%	74.4%	17.2%			
	\$20 000 - \$39 999	555	0.5%	8.1%	74.6%	16.9%			
	\$40 000 或以上	393	0.7%	7.0%	71.0%	21.2%			

第五章 總結及建議

5.1 總結

5.1.1 體重控制

本調查發現，根據世衛以亞洲成年人而定的體重分類法，逾五分之二的被訪者 (41.0%) 在調查期間是屬於「過重」或「肥胖」。約有半數的被訪者 (49.0%) 的體重狀況屬「正常」及其餘 (10.0%) 則屬於「過輕」。

至於被訪者對自己體重狀況的認知，約有半數的被訪者 (52.6%) 覺得自己「正常」，逾三分之一以上的被訪者 (38.1%) 覺得自己「過重」及 9.2% 認為自己「過輕」。然而，有部份被訪者明顯對自己體重狀況的看法跟世衛按亞洲成年人而定的體重分類法不同。更具體地說，在認為自己「過重」的被訪者中，少於四分之三 (72.1%) 被世衛歸類為「過重」或「肥胖」及只有 40.8% 的被訪者認為自己「過輕」是跟世衛的「過輕」標準符合。女性、年紀較大 (35 歲或以上)、教育程度較低及離婚/分居/喪偶的被訪者，則較多認為自己「過重」。

只有 15.0% 的被訪者報稱其體重較一年前相差逾 10 磅，當中約三分之二的被訪者 (62.2%) 報稱自己體重上升。逾四分之一以上的被訪者 (26.6%) 在被訪前十二個月內曾經刻意控制體重，當中 57.9% 的被訪者是為了減輕體重。於曾刻意控制體重的被訪者中，最常採用控制體重的方法是做運動 (84.6%) 及改變飲食習慣 (74.6%)。

5.1.2 運動/體力活動

不論歲數、性別及不同的身體狀況，恆常的運動都可促進健康²³。調查發現，大部份的被訪者在被訪前一週內並不活躍。逾半數的被訪者在被訪前一週內沒有每日做最少 10 分鐘中等劇烈 (54.9%) 或劇烈 (65.9%) 運動/體力活動。相對來說，步行是最常見的運動/體力活動，當中 75.0% 的被訪者在被訪前的一週每日都會有最少 10 分鐘的步行。另外，調查亦發現被訪者每日會花很長時間坐著。在被訪前一週內，被訪者在週日 (星期一至五)，平均每日坐著的時間為 6.3 小時。

根據國際運動/體力活動問卷調查 (IPAQ) 的類別標準，大部份被訪者的體力活動水平屬於「中度」 (57.9%) 或「低度」 (20.7%)；在五名被訪者中只有一名 (21.4%) 屬於有「高度」體力活動水平。女性、年齡 35-44 歲、有大專或以上教育程度、文員及每月家庭收入少於 \$8,000 的被訪者多屬於「低度」類別。

²³ 請參考生署的「體力活動的資料文件」(http://www.info.gov.hk/dh/do_you_k/eng/exercise.htm)

5.1.3 飲食習慣

進食足夠的水果及瓜菜對健康有很多益處。作為每日膳食外，進食足夠的水果及瓜菜可以防止主要的非傳染疾病如心臟病及某些癌症²⁴。進食各種水果及瓜菜也可以讓身體攝取足夠的微營養素、纖維素及許多營養以外必需的物質。此外，多進食水果及瓜菜可以幫助排除高飽和脂肪、糖份及鹽份的食物。

一般而言，被訪者進食瓜果比進食水果較頻密。大部份被訪者 (82.6%) 每日均有進食瓜菜，另逾半數的被訪者 (53.0%) 有每日進食水果的習慣。但是，被訪者每日平均只進食 3.4 份水果及瓜菜 (不包括果汁)。再者，飲用果汁/蔬菜汁的習慣並不普遍，只有 6.3% 的被訪者稱每日都有喝果汁/蔬菜汁。

世衛建議成人每日應進食最少 5 份水果及瓜菜，以維持良好的健康。本調查發現被訪者進食的蔬果份量難以令人滿意，只有大約五分之一的被訪者 (包括果汁：20.2%；不包括果汁：19.1%) 在被訪前一週內，平均每日進食 5 份或以上的水果及瓜菜。男性、年紀較輕 (18-34 歲)、教育程度較高及未婚人士比相關組別人士少達到建議的每日進食最少 5 份水果及瓜菜。

5.1.4 飲酒模式

有約三分之一的被訪者 (31.5%) 是飲酒人士並曾在被訪前一個月內最少喝過一次含酒精飲料。整體而言，飲酒人士多為男性、年齡介乎 25-34 歲、擁有大學或以上的教育程度、未婚人士、管理/專業人員以及每月家庭收入達 \$40,000 或以上的被訪者。

在被訪飲酒人士中，28.7% 報稱曾在被訪前一個月內暴飲最少一次 (一次過飲下最少 5 杯/罐酒精飲品)。當中尤其以男士、離婚/分居/喪偶人士、服務人員及藍領工人較為普遍有暴飲的習慣。根據英國酒精飲品分類的飲酒習慣安全水平指引，30.1% 的飲酒人士超出建議的低風險飲酒水平。教育程度較低 (小學或以下) 比教育程度較高的被訪者較多會超出建議的低風險飲酒水平。

5.1.5 吸煙習慣

吸煙是導致死亡及疾病如心臟病、某些癌症及慢性肺病的主要原因。15.8% 的被訪者在調查時仍有吸煙，當中 92.0% 為每日吸煙者。而每日吸食超過 20 支煙的吸煙者多為男士、年齡介乎 55-64 歲、教育程度較低的人士及藍領工人的被訪者。

²⁴ Fruit, vegetables and NCD prevention. Geneva: World Health Organization; 2003。
http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfv_fv.pdf

5.1.6 健康狀況

逾五名被訪者中有二名 (43.9%) 聲稱他們的健康狀況是「好」、「很好」或「極好」。反之只有 6.3% 被訪者聲稱他們的健康狀況是「差」。

差不多三分之一的被訪者 (33.4%) 認為自己的健康狀況較同年齡人士「好」或「好很多」。另一方面，約八名被訪者中有一名 (12.0%) 則認為自己的健康狀況較年齡人士「差」或「差很多」。

與被訪前十二個月比較，只有 15.0% 被訪者報稱他們現時的健康狀況「較好」或「好很多」。反之，逾五分之一的被訪者 (21.8%) 報稱現時的健康狀況「差」或「差很多」。

5.1.7 子宮頸細胞檢驗

接近三分之二的女性被訪者 (62.1%) 曾接受子宮頸細胞檢驗。35 歲以下、教育程度較高、未婚、文員及服務工作人員的被訪者較相關組別的被訪者少接受是項檢驗。

5.1.8 行人及駕駛人士的道路安全行為

約四分之一被訪者 (25.7%) 稱在被訪前 12 個月內曾經駕駛汽車，當中有三分之二的駕駛人士 (66.8%) 曾超速駕駛最少每小時 15 公里及有 4.9% 駕駛人士曾在飲酒後兩個小時內駕駛。

半數被訪者 (50.2%) 於乘坐汽車時，均在必須或有提供安全帶的情況下「一定會」使用安全帶。此外，7.2% 的被訪者承認「從來」或「經常」不遵守交通規則過馬路。

5.2 建議

以下是一些針對本調查結果的建議：

1. 應多加推廣有關理想體重、參與恆常運動/體力活動、每日進食足夠的水果及瓜菜的訊息。根據世衛按亞洲人人而定的分類法，逾五分之二的被訪者 (41.0%) 在受訪期間被歸類為「過重」或「肥胖」，另逾半 (55.4%) 認為自己「過輕」的被訪者實屬「正常」。此外，只有約五分之一的受訪者在被訪前一星期平均每日進食五份或以上的水果及瓜菜(包括果汁：20.2%；不包括果汁：19.1%)，情況並不理想。因此，應有更多的推廣及宣傳去教育社會關於：
 - (i) 正確評估體重的方法，如體重指標 (BMI) 的計算公式；
 - (ii) 正確方法去保持適中體重，如增加體力活動及健康飲食；以及
 - (iii) 增加每日水果及瓜菜的進食量，以達到建議的每日最少五份不同種類的蔬果。
2. 應加強駕駛人士的道路安全行為。調查結果顯示，樣本中有三分之二的駕駛人士 (66.8%) 曾超速每小時十五公里或以上，尤其是男性及較年輕的駕駛人士。
3. 接近三分之一的飲酒人士 (30.1%) 的飲酒習慣超過建議的低風險飲酒水平。節約飲酒的推廣應以男性和低學歷的飲酒人士為目標對象。
4. 有需要在各社會層面的人群當中，如性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業及收入水平，找出導致他們有不健康行為的原因。而且，有必要指出導致他們因不健康的行為習慣所引起的健康問題，這不單與個人特徵有關，亦是有關社會經濟以及社環境的因素。推廣健康促進活動時應考慮以上潛在的原因，以及制定策略去加強對某些組別的人士對有關方面的認知，從而令他們更健康。

5.3 調查局限

1. 有見於本調查和政府的人口統計資料之間出現年齡和性別分佈差異，我們因此利用比重的方法以調整兩者的差別。然而，此比重方法未能顧及不均等選擇機會率的問題，如每家庭有不同數目的電話號碼，每個家庭有不同數目的合資格被訪者，以及沒有回應的問題。
2. 在電話訪問進行期間，當被選出的住宅有多於一位合資格的人士居住，本調查會採用「即將生日」的方式來挑選被訪者，此方法未能包括在黃昏及週末經常不在家的人士。
3. 以電話訪問形式進行的調查，不包括沒有電話的住戶及完全沒有嘗試接觸住在院舍的人士，導致對這些人士的代表性出現選擇性偏差。縱使如此，住宅電話在香港的涵蓋率已超過 90.0%，因此，受第一個原因而不被訪問的影響很少。
4. 是項調查的結果是根據被訪者自行發表的意見，因此有一定程度的限制。
 - i. 被訪者可能不願意向訪問員透露那些不被社會認同的行為或認為是不健康的生活模式，或刻意地提供低於實際情況的答案（如大量飲酒）。反之，他們也可能因某些行為多會被社會接受而刻意地提供高於實際情況的答案（如表示多進食蔬果）。
 - ii. 自評行為或習慣可能會受記憶性偏差及誤差影響。但是項調查要求被訪者回顧的事情並不久遠，因而可減低這方面的偏差。
5. 最後，這是一項橫斷調查 (cross-sectional study)，因此不能肯定各因素之間的因果和先後關係。

附件 甲 調查問卷

行為風險因素調查

自我介紹

你好，我姓 xxx，是香港大學社會科學研究中心的訪問員。我們受衛生署委託進行一項問卷調查，目的是想瞭解市民對於健康生活的認知，我們只會阻你幾分鐘寶貴的時間，而你所提供的資料是會絕對保密同時只會作分析用途，如果你有任何的疑問，請於辦公時間早上 9 點至下午 6 點之間，致電2857 8333到香港大學社會科學研究中心查詢。

選出被訪者

因為我們要隨機抽樣，所以請問這住宅有多少人居住呢，包括你自己但不包括傭人？(有 ____ 位)

咁你現時屋企有幾多位 18-64 歲而又居住在府上的在家人士但外傭並不計算在內？(有 ____ 位)

在這幾位當中，邊一位是即將生日而呢一刻又係屋企呢？麻煩請佢聽電話。(訪問員：如被訪者有質疑，請解釋這是個利用生日日期來揀選被訪者的方法)

[v1] 記錄電話號碼

[v2] 記錄訪問員號碼

體量控制

因為衛生署想了解香港人的身高及體重，所以麻煩你在下列各項問題中盡可能提供準確的數字。(訪問員：如果需要轉換測量的刻度，請依照比率轉換；如果被訪者不知道他的身高／體重／腰圍，請輸入‘998’，如果被訪者拒絕回答他的身高／體重／腰圍，請輸入‘999’.)

Q1a.當你沒有穿著鞋時的身高是多少？

_____ 厘米 (訪問員可輸入，例如 5f8i 或 168cm)

Q1b.當你穿著簡單的衣服時的體重是多少？

_____ 公斤 (訪問員可輸入，例如 60kg 或 158lb)

Q1c. 你的腰圍是多少呢？

_____ 厘米 (訪問員可輸入, 例如 30i 或 85cm)

Q2a. 與一年以前相比較, 你的體重有沒有相差超過10 磅 (大約 4.5 公斤) 呢？

1. 有
2. 沒有 (跳答至 Q3)
3. 不知道 (跳答至 Q3)

Q2b. 體重係增加了還是減少了？

1. 增加
2. 減少

Q3. 你認為你現時的體重係過重、適中定係過輕？

1. 過重
2. 適中
3. 過輕

Q4a. 在過去的 12 個月期間, 你有沒有刻意地控制你的體重, 例如增加, 減少或者維持體重呢？

1. 有
2. 沒有 (跳答至 Q6)

Q4b. 你是為了增加、減少或者維持體重呢？

1. 減少體重
2. 增加體重
3. 維持體重

Q5. 在過去的 12個月期間, 你有沒有使用以下那些方法來控制你的體重呢？

Q5a. 服用控制體重的藥物或者產品包括健康食品？

1. 有
2. 沒有

Q5b. 看醫生或者營養師?

1. 有
2. 沒有

Q5c. 去纖體或者美容中心

1. 有
2. 沒有

Q5d 做運動呢?

1. 有
2. 沒有

Q5e. 變飲食習慣

1. 有
2. 沒有

Q5f. 沒有使用其他方法呢?

1. 有
2. 沒有

運動/體力活動

請你盡量回答以下的問題，我想知道你在過去 7 日，有幾經常做劇烈運動，中等劇烈運動和步行。這些活動可以在你的工作、屋企或在空閒的時間進行。

Q6. 在過去7日內，你有多少日是有做劇烈運動呢？劇烈運動是指做完後你的呼吸會比平時快好多的，例如：跑步，跳健康舞，踢足球，游泳，粗重工作等，而每一次最少會做10 分鐘或以上。（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入 ‘998’.)

_____日

Q7. [只供那些被訪者在Q6回答大過或者等於”1”]

在你有做劇烈運動的日子，只計算每次至少做10分鐘或以上的，你平均一日會用幾多時間做劇烈運動呢？（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入 ‘998’.)

_____分鐘

Q8. 在過去的7日內，你有幾多日有做中等劇烈運動呢？中等劇烈運動是指做完後你呼吸會比平時快些的，例如： 踩單車，洗車打臘，競步，抹窗等，而你每一次最少會做 10 分鐘或以上。（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’.)

_____日

Q9. [只供那些被訪者在Q8回答大過或者等於”1”]

在你有做中等劇烈運動的日子，只計算每次做至少10分鐘或以上的，你平均一日會用幾多時間做中等劇烈運動呢？（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’.)

_____分鐘

Q10. 在過去7日，你有幾多日行路至少10 分鐘或以上的？包括行路返工／返學，由一個地方行到另一個地方，及日常優閒的散步等。（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’.)

_____日

Q11. [只供那些被訪者在Q10回答大過或者等於”1”]

只計算每次步行10分鐘或以上，你平均一日用幾多時間行路呢？（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’.)

_____小時 _____分鐘

Q12. 只計算星期一至五，請問你在過去7日內，平均一日有幾多時間係坐著的呢？這包括坐在辦公室、屋企或任何地方，亦包括拜訪朋友的時候、坐車，坐□看書或躺下看電視。[如果被訪者不能夠回答每日的平均時間，那麼說：請盡可能大約估計一下。]（訪問員：如果被訪者不知道或難講，請輸入‘998’.)

_____小時 _____分鐘

飲用果汁習慣

Q13a. 請問你平均一個星期有多少日有飲果汁或者蔬菜汁？果汁或蔬菜汁是指鮮榨或者標籤 100% 或者純果汁或純蔬菜汁。

_____日 (少於一日，跳答 Q14)

Q13b. 只計算有飲果汁或者菜汁的日子，你一日通常會飲多少杯？一杯約指 250 毫升或者普通盒裝維他奶的份量。

_____ 杯

進食水果及瓜菜習慣

Q14a. 請問你平均一個星期有幾多日有食生果？(不包括果汁)

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日
6. 6 日
7. 7 日
8. 沒有吃(跳答Q15a)

Q14b. [只供那些被訪者在 Q14a 回答少過 ”8”]

只計你有食生果的日子，你平均一日會食幾多個生果呢？(訪問員追問： 1 個生果等於 1 個中等大小的蘋果或橙, 1 隻中香蕉, 或 2 個杏子或李子 , 或 1 碗提子或士多啤梨) (追問他們吃什麼水果，然後用表轉換) (數字可被記錄如 0.5 或 1.5)

_____個

Q15a. 請問你平均一個星期有幾多日有吃瓜菜？

1. 1 日
2. 2 日
3. 3 日
4. 4 日
5. 5 日

6. 6 日
7. 7 日
8. 沒有吃(跳答Q16a)

Q15b. [只供那些被訪者在 Q15a 回答少過 ”8”]

只計你有食瓜菜的日子, 請問你平均一日會食幾多碗份量相等於一個飯碗□瓜菜呢? (可記半碗如 0.5 碗 或 1.5 碗)

_____碗

飲酒習慣

Q16a 在過去一個月內, 你有冇飲過最少一杯酒精飲品?

1. 有
2. 沒有(跳答Q17)

Q16. 咁在過去的一個月, 你平均一星期有幾多日會飲最少一杯酒精飲品? [訪問員: 不可讀出答案, 如果被訪者不知道或難講, 請輸入 ‘998’.]

1. 每日
2. 每星期 6 日
3. 每星期 5 日
4. 每星期 4 日
5. 每星期 3 日
6. 每星期 2 日
7. 每星期 1 日
8. 少於每星期 1 日

Q16c. 只計你有飲最少一杯酒的日子, 你平均會飲幾多個標準單位□酒呢? (讀出標準的酒的類型) (一罐或一細樽啤酒大約相等於 1.5 個標準單位。或 1 個標準單位□酒大約相等於一杯餐酒; 或 一 peg 白蘭地酒/威士忌酒; 或 一小酒杯□中國酒, 如米酒) [如有需要, 訪問員請參考酒類飲品的標準單位資料表, 如果被訪者不知道或難講, 請輸入 ‘998’.]

_____個單位

Q16d. 在過去一個月內，你有冇試過一次過飲起碼 5 杯或 5 罐酒精飲品？（我們指任何類型的酒杯或罐的總數，而一次過是指在幾個小時之內。）

1. 有
2. 沒有（跳答 Q17a）

Q16e. 在過去一個月內，試過幾多次呢？[訪問員：不可讀出答案]

1. 一次
2. 兩次
3. 三次或以上

抽煙模式

Q17a. 你有冇曾經食煙？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 有，但已戒
2. 有，依家仲食緊（跳答Q17c）
3. 從來沒有（跳答Q18a）

Q17b. 請問你戒了多久？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 少於 1個月（跳答Q18a）
2. 1個月至 1 年（跳答Q18a）
3. 超過 1 年（跳答Q18a）

Q17c. 你平均一日食幾多枝煙呢？[訪問員：不可讀出答案]

1. 每日少過一枝煙
2. 每日1-10枝煙
3. 每日11-20枝煙
4. 每日超過 20枝煙

健康狀況

Q18. 總括來說，你認為你的健康狀況是：[訪問員：讀出答案]

1. 極好
2. 很好
3. 好
4. 一般
5. 差

Q19. 跟你同年齡的人比較，你認為你的健康狀況比其他人： [訪問員： 讀出答案]

1. 好很多
2. 好
3. 大致相同
4. 差
5. 差很多

Q20. 跟你過去十二個月比較，你認為你依家的健康比以前： [訪問員： 讀出答案]

6. 好很多
7. 好
8. 大致相同
9. 差
10. 差很多

子宮頸細胞檢驗 [只供女性被訪者回答]

Q21a. 你以前有冇做過子宮頸細胞檢查呢？

1. 有
2. 沒有(跳答Q22a)
3. 不確定(跳答Q22a)

Q21b. [只供那些被訪者在Q21a 回答 ”有”]

你最近一次的子宮頸細胞檢查距離現在約有多久呢？ [訪問員： 不可讀出答案]

1. 12 個月內
2. 13-24 個月
3. 25-36 個月
4. 37-48 個月
5. 48-60 個月
6. 61 個月或以上
7. 不記得

道路安全

Q22. 在過去 12個月內，請問你有冇□車？

1. 有
2. 沒有（回答 Q25）

Q23. 你□車有幾經常會超速 15 公里或以上呢？(如果答咪，問者請澄清是公里或英里，然後轉換成公里) [訪問員：讀出 1-4 答案]

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從來唔會

Q24. 在過去一個月，你試過幾多次在飲酒後 2 個小時內□車？

_____ [數字]

Q25. 你做乘客□時候，你有幾經常依照法例在私家車、的士或有安全帶□公共小巴上使用安全帶？[訪問員：讀出 1-4 答案]

1. 一定會
2. 經常會
3. 間中會
4. 從來唔會
5. 不適用

Q26. 你有幾經常冇遵守交通規則過馬路，例如唔遵守紅綠燈指示，唔用斑馬線或人行橋？[訪問員：讀出 1-4 答案]

1. 從來冇遵守
2. 經常冇遵守
3. 間中冇遵守
4. 一定遵守
5. 不適用

個人資料

為了研究的用途，所以我會問你幾條有關您個人的資料，你所提供的所有資料是一定會絕對保密。

D1. 記錄性別

1. 男
2. 女

D2. 請問你幾多歲？

_____歲 [如果被訪者拒絕回答，請輸入 '999'.]

D3. 請問你最高的教育程度是？ [訪問員：請讀出個別答案]

1. 小學或以下
2. 未完成中學
3. 完成中五
4. 預科
5. 專上教育包 (非學位)/(學位) 或以上
999. 拒絕回答

D4. 請問你的婚姻狀況是 [訪問員：請讀出個別答案]

1. 未婚
2. 已婚並有孩子
3. 已婚但沒有孩子
4. 分居或離婚
5. 喪偶
6. 拒絕回答

D5. 你現時有工作嗎？

1. 有
2. 沒有 (跳答Q30)

D6. 你的職業是什麼呢？

1. 僱主/經理/行政人員
2. 專業人員(跳答 Q31)
3. 輔助專業人員(跳答Q31)
4. 文員(跳答Q31)
5. 服務工作人員(跳答Q31)
6. 商店銷售人員(跳答Q31)
7. 漁農業熟練工人(跳答Q31)
8. 工藝及有關人員(跳答Q31)
9. 機台及機器操作員及裝配員(跳答Q31)

10. 非技術工人(跳答Q31)

999. 拒絕回答

D7. 你是 ? [訪問員：請讀出個別答案]

1. 學生(跳答Q32)

2. 家庭主婦(跳答Q32)

3. 失業/待業(跳答Q32)

4. 退休人士(跳答Q32)

5. 其它(請說明) (跳答Q32)

999. 拒絕回答

D8. 你的每月個人總收入是

1. 沒有收入

2. \$1-1,999

3. \$2,000-3,999

4. \$4,000-5,999

5. \$6,000-7,999

6. \$8,000-9,999

7. \$10,000-11,999

8. \$12,000-13,999

9. \$14,000-15,999

10. \$16,000-17,999

11. \$18,000-19,999

12. \$20,000-24,999

13. \$25,000-29,999

14. \$30,000-34,999

15. \$35,000-39,999

16. \$40,000-44,999

17. \$45,000-49,999

18. \$ 50,000 或以上

19. 拒絕回答

D9. 你的每月家庭總收入是

1. 你的每月家庭收入是

2. \$2,000-3,999

3. \$4,000-5,999

4. \$6,000-7,999

5. \$8,000-9,999

6. \$10,000-11,999
7. \$12,000-13,999
8. \$14,000-15,999
9. \$16,000-17,999
10. \$18,000-19,999
11. \$20,000-24,999
12. \$25,000-29,999
13. \$30,000-34,999
14. \$35,000-39,999
15. \$40,000-44,999
16. \$45,000-49,999
17. \$50,000-54,999
18. \$55,000-59,999
19. \$ 60,000 或以上
20. 拒絕回答

D10. 記錄訪問採用的語言

1. 廣東話
2. 普通話
3. 英語

附件乙

Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short Form



Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

– Short and Long Forms

November 2005

Contents

1. Introduction
 2. Uses of IPAQ Instruments
 3. Summary Characteristics of Short and Long Forms
 4. Overview of Continuous and Categorical Analyses of IPAQ
 5. Protocol for Short Form
 6. Protocol for Long Form
 7. Data Processing Rules
 8. Summary Algorithms
-
- | | |
|-------------|---|
| Appendix 1. | At A Glance IPAQ Scoring Protocol – Short Forms |
| Appendix 2. | At A Glance IPAQ Scoring Protocol – Long Forms |

1. Introduction

This document describes recommended methods of scoring the data derived from the telephone / interview administered and self-administered IPAQ short and long form instruments. The methods outlined provide a revision to earlier scoring protocols for the IPAQ short form and provide for the first time a comparable scoring method for IPAQ long form. Latest versions of IPAQ instruments are available from www.ipaq.ki.se.

Although there are many different ways to analyse physical activity data, to date there is no formal consensus on a 'correct' method for defining or describing levels of physical activity based on self-report population surveys. The use of different scoring protocols makes it very difficult to compare within and between countries, even when the same instrument has been used. Use of these scoring methods will enhance the comparability between surveys, provided identical sampling and survey methods have been used.

2. Uses of IPAQ Instruments

IPAQ short form is an instrument designed primarily for population surveillance of physical activity among adults. It has been developed and tested for use in adults (age range of 15-69 years) and until further development and testing is undertaken the use of IPAQ with older and younger age groups is not recommended.

IPAQ short and long forms are sometimes being used as an evaluation tool in intervention studies, but this was not the intended purpose of IPAQ. Users should carefully note the range of domains and types of activities included in IPAQ before using it in this context. Use as an outcome measure in small scale intervention studies is not recommended.

3. Summary Characteristics of IPAQ Short and Long Forms

1. IPAQ assesses physical activity undertaken across a comprehensive set of domains including:
 - a. leisure time physical activity
 - b. domestic and gardening (yard) activities
 - c. work-related physical activity
 - d. transport-related physical activity;
2. The IPAQ **short** form asks about three specific types of activity undertaken in the four domains introduced above. The specific types of activity that are assessed are walking, moderate-intensity activities and vigorous-intensity activities.
3. The items in the **short** IPAQ form were structured to provide separate scores on walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activity. Computation of the total score for the short form requires summation of the duration (in minutes) and frequency (days) of walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activities. Domain specific estimates cannot be estimated.

4. The IPAQ **long** form asks details about the specific types of activities undertaken within each of the four domains. Examples include walking for transportation and moderate-intensity leisure-time activity.
5. The items in the **long** IPAQ form were structured to provide separate domain specific scores for walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activity within each of the work, transportation, domestic chores and gardening (yard) and leisure-time domains. Computation of the total scores for the long form requires summation of the duration (in minutes) and frequency (days) for all the types of activities in all domains. Domain specific scores or activity specific sub-scores may be calculated. Domain specific scores require summation of the scores for walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activities within the specific domain, whereas activity-specific scores require summation of the scores for the specific type of activity across domains.

4. Overview of Continuous and Categorical Analyses of IPAQ

Both categorical and continuous indicators of physical activity are possible from both IPAQ forms. However, given the non-normal distribution of energy expenditure in many populations, it is suggested that the continuous indicator be presented as median minutes/week or median MET-minutes/week rather than means (such as mean minutes/week or mean MET-minutes/week).

4.1 Continuous Variables

Data collected with IPAQ can be reported as a continuous measure. One measure of the volume of activity can be computed by weighting each type of activity by its energy requirements defined in METs to yield a score in MET-minutes. METs are multiples of the resting metabolic rate and a MET-minute is computed by multiplying the MET score of an activity by the minutes performed. MET-minute scores are equivalent to kilocalories for a 60 kilogram person. Kilocalories may be computed from MET-minutes using the following equation: MET-min x (weight in kilograms/60 kilograms). MET-minutes/day or MET-minutes/week can be presented although the latter is more frequently used and is thus suggested.

Details for the computation for summary variables from IPAQ short and long forms are detailed below. As there are no established thresholds for presenting MET-minutes, the IPAQ Research Committee propose that these data are reported as comparisons of median values and interquartile ranges for different populations.

4.2 Categorical Variable: Rationale for Cut Point Values

There are three levels of physical activity proposed to classify populations:

1. Low
2. Moderate
3. High

The algorithms for the short and long forms are defined in more detail in Sections 5.3 and 6.3, respectively. Rules for data cleaning and processing prior to computing the algorithms appear in Section 7.

Regular participation is a key concept included in current public health guidelines for physical activity.¹ Therefore, both the total volume and the number of days/sessions are included in the IPAQ analysis algorithms.

The criteria for these levels have been set taking into account that IPAQ asks questions in all domains of daily life, resulting in higher median MET-minutes estimates than would have been estimated from leisure-time participation alone. The criteria for these three levels are shown below.

Given that measures such as IPAQ assess total physical activity in all domains, the “leisure time physical activity” based public health recommendation of 30 minutes on most days will be achieved by most adults in a population. Although widely accepted as a goal, in absolute terms 30 minutes of moderate-intensity activity is low and broadly equivalent to the background or basal levels of activity adult individuals would accumulate in a day. Therefore a new, higher cutpoint is needed to describe the levels of physical activity associated with health benefits for measures such as IPAQ, which report on a broad range of domains of physical activity.

‘High’

This category was developed to describe higher levels of participation. Although it is known that greater health benefits are associated with increased levels of activity there is no consensus on the exact amount of activity for maximal benefit. In the absence of any established criteria, the IPAQ Research Committee proposes a measure which equates to approximately at least one hour per day or more, of at least moderate-intensity activity above the basal level of physical activity. Considering that basal activity may be considered to be equivalent to approximately 5000 steps per day, it is proposed that “high active” category be considered as those who move at least 12,500 steps per day, or the equivalent in moderate and vigorous activities. This represents at least an hour more moderate-intensity activity over and above the basal level of activity, or half an hour of vigorous-intensity activity over and above basal levels daily. These calculations were based on emerging results of pedometers studies.²

This category provides a higher threshold of measures of total physical activity and is a useful mechanism to distinguish variation in population groups. Also it could be used to set population targets for health-enhancing physical activity when multi-domain instruments, such as IPAQ are used.

¹ Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association* 1995; 273(5):402-7. and U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The Presidents' Council on Physical Fitness and Sports: Atlanta, GA:USA. 1996.

² Tudor-Locke C, Bassett DR Jr. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med.* 2004;34(1):1-8.

‘Moderate’

This category is defined as doing some activity, more than the low active category. It is proposed that it is a level of activity equivalent to “half an hour of at least moderate-intensity PA on most days”, the former leisure time-based physical activity population health recommendation.

‘Low’

This category is simply defined as not meeting any of the criteria for either of the previous categories.

5. Protocol for IPAQ Short Form

5.1 Continuous Scores

Median values and interquartile ranges can be computed for walking (W), moderate-intensity activities (M), vigorous-intensity activities (V) and a combined total physical activity score. All continuous scores are expressed in MET-minutes/week as defined below.

5.2 MET Values and Formula for Computation of MET-minutes/week

The selected MET values were derived from work undertaken during the IPAQ Reliability Study undertaken in 2000-2001³. Using the Ainsworth et al. Compendium (*Med Sci Sports Med* 2000) an average MET score was derived for each type of activity. For example; all types of walking were included and an average MET value for walking was created. The same procedure was undertaken for moderate-intensity activities and vigorous-intensity activities. The following values continue to be used for the analysis of IPAQ data: Walking = 3.3 METs, Moderate PA = 4.0 METs and Vigorous PA = 8.0 METs. Using these values, four continuous scores are defined:

Walking MET-minutes/week = 3.3 * walking minutes * walking days
Moderate MET-minutes/week = 4.0 * moderate-intensity activity minutes * moderate days
Vigorous MET-minutes/week = 8.0 * vigorous-intensity activity minutes * vigorous-intensity days
Total physical activity MET-minutes/week = sum of Walking + Moderate + Vigorous MET-minutes/week scores.

5.3 Categorical Score

Category 1 Low

This is the lowest level of physical activity. Those individuals who not meet criteria for Categories 2 or 3 are considered to have a ‘low’ physical activity level.

³ Craig CL, Marshall A, Sjostrom M et al. International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity *Med Sci Sports Exerc* 2003;August

Category 2 Moderate

The pattern of activity to be classified as 'moderate' is either of the following criteria:

- a) 3 or more days of vigorous-intensity activity of at least 20 minutes per day
- OR**
- b) 5 or more days of moderate-intensity activity and/or walking of at least 30 minutes per day
- OR**
- c) 5 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous intensity activities achieving a minimum Total physical activity of at least 600 MET-minutes/week.

Individuals meeting at least one of the above criteria would be defined as accumulating a minimum level of activity and therefore be classified as 'moderate'. See Section 7.5 for information about combining days across categories.

Category 3 High

A separate category labelled 'high' can be computed to describe higher levels of participation.

The two criteria for classification as 'high' are:

- a) vigorous-intensity activity on at least 3 days achieving a minimum Total physical activity of at least 1500 MET-minutes/week
- OR**
- b) 7 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum Total physical activity of at least 3000 MET-minutes/week.

See Section 7.5 for information about combining days across categories.

5.4 Sitting Question in IPAQ Short Form

The IPAQ sitting question is an additional indicator variable of time spent in sedentary activity and is not included as part of any summary score of physical activity. Data on sitting should be reported as median values and interquartile ranges. To-date there are few data on sedentary (sitting) behaviours and no well-accepted thresholds for data presented as categorical levels.

6. Protocol for IPAQ Long Form

The long form of IPAQ asks in detail about walking, moderate-intensity and vigorous-intensity physical activity in each of the four domains. Note: asking more detailed questions regarding physical activity within domains is likely to produce higher prevalence estimates than the more generic IPAQ short form.

6.1 Continuous Score

Data collected with the IPAQ long form can be reported as a continuous measure and reported as median MET-minutes. Median values and interquartile ranges can be computed for walking (W), moderate-intensity activities (M), and vigorous-intensity activities (V) within each domain using the formulas below. Total scores may also be calculated for walking (W), moderate-intensity activities (M), and vigorous-intensity activities (V); for each domain (work, transport, domestic and garden, and leisure) and for an overall grand total.

6.2 MET Values and Formula for Computation of MET-minutes

Work Domain

Walking MET-minutes/week at work = $3.3 * \text{walking minutes} * \text{walking days at work}$

Moderate MET-minutes/week at work = $4.0 * \text{moderate-intensity activity minutes} * \text{moderate-intensity days at work}$

Vigorous MET-minutes/week at work = $8.0 * \text{vigorous-intensity activity minutes} * \text{vigorous-intensity days at work}$

Total Work MET-minutes/week = sum of Walking + Moderate + Vigorous MET-minutes/week scores at work.

Active Transportation Domain

Walking MET-minutes/week for transport = $3.3 * \text{walking minutes} * \text{walking days for transportation}$

Cycle MET-minutes/week for transport = $6.0 * \text{cycling minutes} * \text{cycle days for transportation}$

Total Transport MET-minutes/week = sum of Walking + Cycling MET-minutes/week scores for transportation.

Domestic and Garden [Yard Work] Domain

Vigorous MET-minutes/week yard chores = $5.5 * \text{vigorous-intensity activity minutes} * \text{vigorous-intensity days doing yard work}$ (**Note:** the MET value of 5.5 indicates that vigorous garden/yard work should be considered a moderate-intensity activity for scoring and computing total moderate intensity activities.)

Moderate MET-minutes/week yard chores = $4.0 * \text{moderate-intensity activity minutes} * \text{moderate-intensity days doing yard work}$

Moderate MET-minutes/week inside chores = $3.0 * \text{moderate-intensity activity minutes} * \text{moderate-intensity days doing inside chores}$.

Total Domestic and Garden MET-minutes/week = sum of Vigorous yard + Moderate yard + Moderate inside chores MET-minutes/week scores.

Leisure-Time Domain

Walking MET-minutes/week leisure = $3.3 * \text{walking minutes} * \text{walking days in leisure}$

Moderate MET-minutes/week leisure = $4.0 * \text{moderate-intensity activity minutes} * \text{moderate-intensity days in leisure}$

Vigorous MET-minutes/week leisure = $8.0 * \text{vigorous-intensity activity minutes} * \text{vigorous-intensity days in leisure}$

Total Leisure-Time MET-minutes/week = sum of Walking + Moderate + Vigorous MET-minutes/week scores in leisure.

Total Scores for all Walking, Moderate and Vigorous Physical Activities

Total Walking MET-minutes/week = Walking MET-minutes/week (at Work + for Transport + in Leisure)

Total Moderate MET-minutes/week total = Moderate MET-minutes/week (at Work + Yard chores + inside chores + in Leisure time) + Cycling Met-minutes/week for Transport + Vigorous Yard chores MET-minutes/week

Total Vigorous MET-minutes/week = Vigorous MET-minutes/week (at Work + in Leisure)

Note: Cycling MET value and Vigorous garden/yard work MET value fall within the coding range of moderate-intensity activities.

Total Physical Activity Scores

An overall total physical activity MET-minutes/week score can be computed as:

Total physical activity MET-minutes/week = sum of Total (Walking + Moderate + Vigorous) MET-minutes/week scores.

This is equivalent to computing:

Total physical activity MET-minutes/week = sum of Total Work + Total Transport + Total Domestic and Garden + Total Leisure-Time MET-minutes/week scores.

As there are no established thresholds for presenting MET-minutes, the IPAQ Research Committee proposes that these data are reported as comparisons of median values and interquartile ranges for different populations.

6.3 Categorical Score

As noted earlier, regular participation is a key concept included in current public health guidelines for physical activity.⁴ Therefore, both the total volume and the number of day/sessions are included in the IPAQ analysis algorithms. There are three levels of physical activity proposed to classify populations – 'low', 'moderate', and 'high'. The criteria for these levels are the same as for the IPAQ short [described earlier in Section 4.2]

Category 1 Low

This is the lowest level of physical activity. Those individuals who not meet criteria for Categories 2 or 3 are considered 'low'.

Category 2 Moderate

The pattern of activity to be classified as 'moderate' is either of the following criteria:

- d) 3 or more days of vigorous-intensity activity of at least 20 minutes per day
- OR**
- e) 5 or more days of moderate-intensity activity and/or walking of at least 30 minutes per day
- OR**

⁴ Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association* 1995; 273(5):402-7. and U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The Presidents' Council on Physical Fitness and Sports: Atlanta, GA:USA. 1996.

- f) 5 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum Total physical activity of at least 600 MET-minutes/week.

Individuals meeting at least one of the above criteria would be defined as accumulating a moderate level of activity. See Section 7.5 for information about combining days across categories.

Category 3 High

A separate category labelled 'high' can be computed to describe higher levels of participation.

The two criteria for classification as 'high' are:

- a) vigorous-intensity activity on at least 3 days achieving a minimum Total physical activity of at least 1500 MET-minutes/week

OR

- b) 7 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum Total physical activity of at least 3000 MET-minutes/week.

See Section 7.5 for information about combining days across categories.

6.4 IPAQ Sitting Question IPAQ Long Form

The IPAQ sitting question is an additional indicator variable and is not included as part of any summary score of physical activity. To-date there are few data on sedentary (sitting) behaviours and no well-accepted thresholds for data presented as categorical levels. For the sitting question 'Minutes' is used as the indicator to reflect time spent in sitting rather than MET-minutes which would suggest an estimate of energy expenditure.

IPAQ long assesses an estimate of sitting on a typical weekday, weekend day and time spent sitting during travel (see transport domain questions).

Summary sitting variables include

Sitting Total Minutes/week = weekday sitting minutes* 5 weekdays + weekend day sitting minutes* 2 weekend days

Average Sitting Total Minutes/day = (weekday sitting minutes* 5 weekdays + weekend day sitting minutes* 2 weekend days) / 7

Note: The above calculation of 'Sitting Total' excludes time spent sitting during travel because the introduction in IPAQ long directs the responder to NOT include this component as it would have already been captured under the Transport section. If a summary sitting variable including time spent sitting for transport is required, it should be calculated by adding the time reported (travelling in a motor vehicle) under transport to the above formula. Care should be taken in reporting these alternate data to clearly distinguish the 'total sitting' variable from a 'total sitting – including transport' variable.

7. Data Processing Rules

In addition to a standardized approach to computing categorical and continuous measures of physical activity, it is necessary to undertake standard methods for the cleaning and treatment of IPAQ datasets. The use of different approaches and rules would introduce variability and reduce the comparability of data.

There are no established rules for data cleaning and processing on physical activity. Thus, to allow more accurate comparisons across studies IPAQ Research Committee has established and recommends the following guidelines:

7.1 Data Cleaning

- I. Any responses to duration (time) provided in the hours and minutes response option should be converted from hours and minutes into minutes.
- II. To ensure that responses in 'minutes' were not entered in the 'hours' column by mistake during self-completion or during data entry process, values of '15', '30', '45', '60' and '90' in the 'hours' column should be converted to '15', '30', '45', '60' and '90' minutes, respectively, in the minutes column.
- III. In some cases duration (time) will be reported as weekly (not daily) e.g., VVHRS, VVMINS. These data should be converted into an average daily time by dividing by 7.
- IV. If 'don't know' or 'refused' or data are missing for time or days then that case is removed from analysis.

Note: Both the number of days *and* daily time are required for the creation of categorical and continuous summary variables

7.2 Maximum Values for Excluding Outliers

This rule is to exclude data which are unreasonably high; these data are to be considered outliers and thus are excluded from analysis. All cases in which the sum total of all Walking, Moderate and Vigorous time variables is greater than 960 minutes (16 hours) should be excluded from the analysis. This assumes that on average an individual of 8 hours per day is spent sleeping.

The 'days' variables can take the range 0-7 days, or 8, 9 (don't know or refused); values greater than 9 should not be allowed and those cases excluded from analysis.

7.3 Minimum Values for Duration of Activity

Only values of 10 or more minutes of activity should be included in the calculation of summary scores. The rationale being that the scientific evidence indicates that episodes or bouts of at least 10 minutes are required to achieve health benefits. Responses of less than 10 minutes [and their associated days] should be re-coded to 'zero'.

7.4 Truncation of Data Rules

This rule attempts to normalize the distribution of levels of activity which are usually skewed in national or large population data sets.

In IPAQ short - it is recommended that all Walking, Moderate and Vigorous time variables exceeding '3 hours' or '180 minutes' are truncated (that is re-coded) to be equal to '180 minutes' in a new variable. This rule permits a maximum of 21 hours of activity in a week to be reported for each category (3 hours * 7 days).

In IPAQ long – the truncation process is more complicated, but to be consistent with the approach for IPAQ short requires that the variables total Walking, total Moderate-intensity and total Vigorous-intensity activity are calculated and then, for each of these summed behaviours, the total value should be truncated to 3 hours (180 minutes).

When analysing the data as categorical variable or presenting median and interquartile ranges of the MET-minute scores, the application of the truncation rule will not affect the results. This rule does have the important effect of preventing misclassification in the 'high' category. For example, an individual who reports walking for 10 minutes on 6 days and 12 hours of moderate activity on one day could be coded as 'high' because this pattern meets the '7 day' and "3000 MET-min" criteria for 'high'. However, this uncommon pattern of activity is unlikely to yield the health benefits that the 'high' category is intended to represent.

Although using median is recommended due to the skewed distribution of scores, if IPAQ data are analysed and presented as a continuous variable using mean values, the application of the truncation rule will produce slightly lower mean values than would otherwise be obtained.

7.5 Calculating MET-minute/week Scores

Data processing rules 7.2, 7.3, and 7.4 deals first with excluding outlier data, then secondly, with recoding minimum values and then finally dealing with high values. These rules will ensure that highly active people remain classified as 'high', while decreasing the chances that less active individuals are misclassified and coded as 'high'.

Using the resulting variables, convert time and days to MET-minute/week scores [see above Sections 5.2 and 6.2; METS x days x daily time].

7.6 Calculating Total Days for Presenting Categorical Data on Moderate and High Levels

Presenting IPAQ data using categorical variables requires the total number of 'days' on which all physical activity was undertaken to be assessed. This is difficult because frequency in 'days' is asked separately for walking, moderate-intensity and vigorous-intensity activities, thus allowing the total number of 'days' to range from a minimum

of 0 to a maximum of 21 'days' per week in IPAQ short and higher in IPAQ long. The IPAQ instrument does not record if different types of activity are undertaken on the same day.

In calculating 'moderately active', the primary requirement is to identify those individuals who undertake activity on at least '5 days'/week [see Sections 4.2 and 5.3]. Individuals who meet this criterion should be coded in a new variable called "*at least five days*" and this variable should be used to identify those meeting criterion b) at least 30 minutes of moderate-intensity activity and/or walking; and those meeting criterion c) any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum of 600 MET-minutes/week.

Below are two examples showing this coding in practice:

- i) an individual who reports '2 days of moderate-intensity' and '3 days of walking' should be coded as a value indicating "*at least five days*";
- ii) an individual reporting '2 days of vigorous-intensity', '2 days of moderate-intensity' and '2 days of walking' should be coded as a value to indicate "*at least five days*" [even though the actual total is 6].

The original frequency of 'days' for each type of activity should remain in the data file for use in the other calculations.

The same approach as described above is used to calculate total days for computing the 'high' category. The primary requirement according to the stated criteria is to identify those individuals who undertake a combination of walking, moderate-intensity and or vigorous-intensity activity on at least 7 days/week [See section 4.2]. Individuals who meet this criterion should be coded as a value in a new variable to reflect "*at least 7 days*".

Below are two examples showing this coding in practice:

- i) an individual who reports '4 days of moderate-intensity' and '3 days of walking' should be coded as the new variable "*at least 7 days*".
- ii) an individual reporting '3 days of vigorous-intensity', '3 days moderate-intensity' and '3 days walking' should be coded as "*at least 7 days*" [even though the total adds to 9].

8. Summary algorithms

The algorithms in Appendix 1 and Appendix 2 to this document show how these rules work in an analysis plan, to develop the categories 1 [Low], 2 [Moderate], and 3 [High] levels of activity.

IPAQ Research Committee
November 2005

APPENDIX 1

At A Glance IPAQ Scoring Protocol (Short Forms)

Continuous Score

Expressed as MET-min per week: MET level x minutes of activity/day x days per week

Sample Calculation

MET levels	MET-minutes/week for 30 min/day, 5 days
Walking = 3.3 METs	$3.3 \times 30 \times 5 = 495$ MET-minutes/week
Moderate Intensity = 4.0 METs	$4.0 \times 30 \times 5 = 600$ MET-minutes/week
Vigorous Intensity = 8.0 METs	$8.0 \times 30 \times 5 = 1,200$ MET-minutes/week
	<hr/>
	TOTAL = 2,295 MET-minutes/week

Total MET-minutes/week = Walk (METs*min*days) + Mod (METs*min*days) + Vig (METs*min*days)

Categorical Score- three levels of physical activity are proposed

1. Low

- No activity is reported OR
- Some activity is reported but not enough to meet Categories 2 or 3.

2. Moderate

Either of the following 3 criteria

- 3 or more days of vigorous activity of at least 20 minutes per day OR
- 5 or more days of moderate-intensity activity and/or walking of at least 30 minutes per day OR
- 5 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum of at least 600 MET-minutes/week.

3. High

Any one of the following 2 criteria

- Vigorous-intensity activity on at least 3 days and accumulating at least 1500 MET-minutes/week OR
- 7 or more days of any combination of walking, moderate- or vigorous-intensity activities accumulating at least 3000 MET-minutes/week

Please review the full document "Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire" for more detailed description of IPAQ analysis and recommendations for data cleaning and processing [www.ipaq.ki.se].

APPENDIX 2

At A Glance IPAQ Scoring Protocol (Long Forms)

Continuous Score

Expressed as MET-minutes per week: MET level x minutes of activity/day x days per week

Sample Calculation

MET levels	MET-minutes/week for 30 min/day, 5 days
Walking at work= 3.3 METs	$3.3 \times 30 \times 5 = 495$ MET-minutes/week
Cycling for transportation= 6.0 METs	$6.0 \times 30 \times 5 = 900$ MET-minutes/week
Moderate yard work= 4.0 METs	$4.0 \times 30 \times 5 = 600$ MET-minutes/week
Vigorous intensity in leisure= 8.0 METs	$8.0 \times 30 \times 5 = 1,200$ MET-minutes/week
	<hr/>
	TOTAL = 3,195 MET-minutes/week

Domain Sub Scores

Total MET-minutes/week at work = Walk (METs*min*days) + Mod (METs*min*days) + Vig (METs*min*days) at work

Total MET-minutes/week for transportation = Walk (METs*min*days) + Cycle (METs*min*days) for transportation

Total MET-minutes/week from domestic and garden = Vig (METs*min*days) yard work + Mod (METs*min*days) yard work + Mod (METs*min*days) inside chores

Total MET-minutes/week in leisure-time = Walk (METs*min*days) + Mod (METs*min*days) + Vig (METs*min*days) in leisure-time

Walking, Moderate-Intensity and Vigorous-Intensity Sub Scores

Total Walking MET-minutes/week = Walk MET-minutes/week (at Work + for Transport + in Leisure)

Total Moderate MET-minutes/week = Cycle MET-minutes/week for Transport + Mod MET-minutes/week (Work + Yard chores + Inside chores + Leisure) + Vigorous Yard chores MET-minutes

Note: The above is a total moderate activities only score. If you require a total of all moderate-intensity physical activities you would sum Total Walking and Total Moderate

Total Vigorous MET-minutes/week = Vig MET-minutes/week (at Work + in Leisure)

Total Physical Activity Score

Total Physical Activity MET-minutes/week = Walking MET-minutes/week + Moderate MET-minutes/week + Total Vigorous MET-minutes/week

Continued.....

Also

Total Physical Activity MET-minutes/week = Total MET-minutes/week (at Work + for Transport + in Chores + in Leisure)

Categorical Score- three levels of physical activity are proposed

1. Low

No activity is reported **OR**

- a. Some activity is reported but not enough to meet Categories 2 or 3.

2. Moderate

Either of the following 3 criteria

- a. 3 or more days of vigorous-intensity activity of at least 20 minutes per day **OR**
- b. 5 or more days of moderate-intensity activity and/or walking of at least 30 minutes per day **OR**
- c. 5 or more days of any combination of walking, moderate-intensity or vigorous-intensity activities achieving a minimum of at least 600 MET-min/week.

3. High

Any one of the following 2 criteria

- Vigorous-intensity activity on at least 3 days and accumulating at least 1500 MET-minutes/week **OR**
- 7 or more days of any combination of walking, moderate- or vigorous- intensity activities accumulating at least 3000 MET-minutes/week

Please review the full document "Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire" for more detailed description of IPAQ analysis and recommendations for data cleaning and processing [www.ipaq.ki.se].

~ 本報告完結 ~