

第五章

健康相關行為與生活習慣

許多疾病，特別是慢性非傳染病，可由各種健康相關行為及生活習慣所引起。許多此類疾病皆有共同的行為風險因素，包括吸煙及有害的飲酒模式、體能活動量不足和蔬果攝取量低。除了這些行為風險因素之外，香港人普遍外出進食的生活習慣也可能增加與營養相關慢性疾病的風險。積極改善生活習慣，可大幅降低非傳染病導致的早逝、疾病和殘疾。另一方面，健康的生活習慣可促進個人健康，降低心血管疾病¹和癌症²的風險，繼而減少社會的醫療負擔。本章展示對香港人口在健康相關行為與生活習慣的調查結果，包括吸煙習慣及有害的飲酒模式、體能活動、飲食與營養、外出進食次數及服用某些藥物及營養補充品的情況。

人口在健康相關行為與生活習慣的概覽

指標	女性	男性	總計
曾經吸食香煙的人口比例	10.8%	45.0%	27.1%
每日飲酒的人口比例	1.0%	5.2%	3.0%
在調查前 12 個月內曾暴飲的人口比例	3.9%	14.2%	9.6%
在調查前 12 個月內飲酒行為屬有風險、有危害性或很大可能對酒精有依賴性 (即酒精使用障礙鑑別檢測 (AUDIT) 總得分 ≥ 8 分) 的人口比例	1.0%	6.2%	3.5%
根據世界衛生組織的定義，18 歲或以上人士體能活動量不足的人口比例	14.2%	11.6%	13.0%
每天進食蔬菜及水果不足的人口比例 (平均每日少於五份)	93.5%	95.4%	94.4%

指標	女性	男性	總計
每週至少食用一次加工肉類和相關產品的人口比例	42.2%	51.3%	46.5%
每次在餐桌進食時使用含鹽調味料的人口比例	2.3%	2.7%	2.5%
使用含碘食鹽的家庭住戶比例	不適用	不適用	22.3%
每週至少一次外出進食早餐、午餐或晚餐的人口比例	79.9%	88.9%	84.2%
調查前一個月內曾服用營養補充品的人口比例	19.4%	12.4%	16.1%

5.1 吸煙習慣

吸煙會導致各種疾病，包括肺癌、大腸癌和肝癌等各類癌症。吸煙也是可引致冠狀動脈心臟病、周邊血管疾病和中風等心血管疾病的原因之一。除肺癌外，吸食煙草產品會損害呼吸系統及肺部組織，造成慢性支氣管炎、肺氣腫和慢性阻塞性肺病³ 等呼吸系統病。連同暴露於二手煙的環境，吸煙每年導致全球六百萬人死亡⁴。以下章節展示香港人口吸煙的模式及戒煙的意向和信心的調查結果。

5.1.1 吸煙模式

超過四分之一 (27.1%) 的 15 歲或以上人士表示曾吸食香煙 (女性 10.8%，男性 45.0%) (表 5.1.1a)。按年齡組別分析，曾吸食香煙人士在 75 歲至 84 歲年齡組別佔最多達 32.9% (表 5.1.1b)。

表 5.1.1a: 按性別劃分 15 歲或以上曾吸食香煙人士的人口分布

是否曾吸食香煙	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
是	344.6	10.8%	1 303.8	45.0%	1 648.4	27.1%
否	2 840.4	89.2%	1 591.4	55.0%	4 431.8	72.9%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.1.1b: 按年齡組別劃分 15 歲或以上曾吸食香煙人士的人口分布

是否曾吸食香煙	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
是	84.2	10.5%	256.1	26.6%	314.9	30.8%	351.5	29.7%	315.6	29.6%	176.0	31.2%	115.9	32.9%	34.2	26.1%	1 648.4	27.1%
否	717.4	89.5%	705.3	73.4%	706.3	69.2%	831.5	70.3%	749.9	70.4%	388.0	68.8%	236.8	67.1%	96.6	73.9%	4 431.8	72.9%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按開始吸煙的年齡分析，有 28.9% 的曾經吸食香煙人士在 20–24 歲開始吸煙，24.3% 在 18–19 歲開始吸煙。未滿 18 歲開始吸煙佔曾經吸食香煙人士的三分之一 (35.5%)，其中 14 歲以下開始吸煙佔 6.8% (表 5.1.1c)。

表 5.1.1c: 按性別劃分曾經吸食香煙人士開始吸煙的年齡 (歲)

年齡 (歲)	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
14 以下	19.2	5.6%	92.7	7.1%	111.8	6.8%
14 - 15	39.1	11.3%	164.8	12.6%	204.0	12.4%
16 - 17	57.1	16.6%	211.6	16.2%	268.7	16.3%
18 - 19	83.1	24.1%	316.9	24.3%	400.0	24.3%
20 - 24	97.1	28.2%	379.6	29.1%	476.7	28.9%
25 或以上	49.1	14.2%	137.6	10.6%	186.6	11.3%
拒絕回應	-	-	0.6	<0.05%	0.6	<0.05%
總計	344.6	100.0%	1 303.8	100.0%	1 648.4	100.0%
平均數		19.5		19.2		19.3

基數：曾吸食香煙的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.1.2 現時有吸食香煙習慣人士

在曾經吸食香煙的 15 歲或以上人士中，54.6% 表示在調查時有吸食香煙習慣（女性 49.3%，男性 56.0%）（表 5.1.2a）。按年齡組別分析，在調查時有吸食香煙習慣人士佔曾經吸食香煙人士的比例在 35–44 歲人士最高為 66.9%，而在 85 歲或以上人士則最低為 13.8%（表 5.1.2b）。

表 5.1.2a: 按是否現時有吸食香煙習慣及性別劃分 15 歲或以上曾經吸食香煙人士的人口分布

是否現時有吸食香煙習慣	女性		男性		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數
	('000)	%	('000)	%	('000)	%
是	169.9	49.3%	730.4	56.0%	900.3	54.6%
否	174.7	50.7%	573.4	44.0%	748.1	45.4%
總計	344.6	100.0%	1 303.8	100.0%	1 648.4	100.0%

基數：所有曾經吸食香煙的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.1.2b: 按是否現時有吸食香煙習慣及年齡組別劃分 15 歲或以上曾經吸食香煙人士的人口分布

是否現時 有吸食香 煙習慣	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	人數	人數	人數														
	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%
是	54.8	65.0%	163.2	63.7%	210.6	66.9%	211.5	60.2%	163.2	51.7%	67.2	38.2%	25.2	21.8%	4.7	13.8%	900.3	54.6%
否	29.5	35.0%	92.9	36.3%	104.4	33.1%	140.0	39.8%	152.5	48.3%	108.8	61.8%	90.6	78.2%	29.5	86.2%	748.1	45.4%
總計	84.2	100.0%	256.1	100.0%	314.9	100.0%	351.5	100.0%	315.6	100.0%	176.0	100.0%	115.9	100.0%	34.2	100.0%	1 648.4	100.0%

基數：所有曾經吸食香煙的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

本調查亦進一步問及 15 歲或以上的現時有吸食香煙習慣人士有關其戒煙的意向和能成功戒煙的信心程度。現時有吸食香煙習慣人士當中，為了戒煙，在調查前 12 個月內曾停止吸煙一日或更長時間的人士佔 21.1% (女性 23.4%，男性 20.6%) (表 5.1.2c)。

表 5.1.2c: 按是否在調查前 12 個月內曾停止吸煙一日或更長時間及性別劃分現時有吸食香煙習慣人士的比例

是否在調查前 12 個月內曾停止吸煙一日或更長時間	女性		男性		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數
	('000)	%	('000)	%	('000)	%
是	39.7	23.4%	150.4	20.6%	190.1	21.1%
否	130.2	76.6%	580.0	79.4%	710.2	78.9%
總計	169.9	100.0%	730.4	100.0%	900.3	100.0%

基數：所有在調查時有吸食香煙習慣的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

關於受訪者的戒煙計劃，11.6% 的現時有吸食香煙習慣的人士有認真計劃在本調查後一個月內戒煙，8.3% 有認真計劃在本調查後二至六個月內戒煙，而 80.1% 則完全沒有打算戒煙。按性別分析，現時有吸食香煙習慣的女性比現時有吸食香煙習慣的男性有認真打算戒煙的比例較高。在現時有吸食香煙習慣的女性中，有 26.5% 計劃在調查後的六個月內戒煙，而現時有吸食香煙習慣的男性僅有 18.3% 有此打算（表 5.1.2d）。

表 5.1.2d: 按是否有認真計劃在調查後六個月內戒煙及性別劃分現時有吸食香煙習慣人士的比例

是否有認真計劃在調查後六個月內戒煙	女性		男性		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數
	('000)	%	('000)	%	('000)	%
有	45.1	26.5%	133.9	18.3%	178.9	19.9%
調查後一個月內	26.6	15.6%	77.6	10.6%	104.2	11.6%
調查後二至六個月內	18.5	10.9%	56.2	7.7%	74.7	8.3%
沒有	124.8	73.5%	596.5	81.7%	721.4	80.1%
總計	169.9	100.0%	730.4	100.0%	900.3	100.0%

基數：所有在調查時有吸食香煙習慣的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

現時有吸食香煙習慣並曾認真考慮戒煙的人士，被要求以 0 至 10 分表示對未來能夠成功戒煙的信心程度，0 代表完全沒有信心，10 代表最有信心。現時有吸食香煙習慣人士當中，有超過三分之一 (37.2%) 表示對未來能夠成功戒煙相當有信心 (得分為 7 或以上)，3.4% 則完全沒有信心。對未來成功戒煙相當有信心的現時有吸食香煙習慣人士當中，女性 (39.0%) 較男性 (36.5%) 的比例高，同時，現時有吸食香煙習慣的女性 (5.5%) 比男性 (2.6%) 更可能表示對戒煙完全沒有信心。按年齡組別分析，表示對未來能夠成功戒煙相當有信心的現時有吸食香煙習慣人士當中，25 – 34 歲的人士的比例最高 (45.7%)，35 – 44 歲的人士的比例則最低 (31.0%) (表5.1.2e 及表 5.1.2f)。

表 5.1.2e: 按性別劃分對未來能夠成功戒煙的信心程度

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
	0	2.5	5.5%	3.5	2.6%	6.0
1 - 2	1.5	3.4%	2.2	1.7%	3.8	2.1%
3 - 4	4.4	9.7%	14.3	10.7%	18.6	10.4%
5 - 6	18.6	41.2%	60.4	45.1%	79.0	44.2%
7 - 8	11.4	25.2%	33.0	24.7%	44.4	24.8%
9 - 10	6.2	13.8%	15.9	11.9%	22.1	12.4%
不知道	0.5	1.1%	4.5	3.4%	5.0	2.8%
總計	45.1	100.0%	133.9	100.0%	178.9	100.0%
平均數*		5.8		6.0		5.9

基數：現時有吸食香煙習慣並曾認真計劃在調查後六個月內戒煙的受訪者。

* 現時有吸食香煙習慣並曾認真計劃在調查後六個月內戒煙，以及對未來成功戒煙的信心程度給予有效回覆的受訪者。

註釋：戒煙信心程度由 0 (最沒有信心) 增加至 10 (最有信心)。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.1.2f: 按年齡組別劃分對未來能夠成功戒煙的信心程度

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
0	-	-	2.1	5.2%	1.5	3.2%	0.5	1.3%	1.9	7.8%	-	-	-	-	-	-	6.0	3.4%
1 - 2	0.4	3.5%	-	-	1.2	2.5%	1.6	3.9%	0.6	2.5%	-	-	-	-	-	-	3.8	2.1%
3 - 4	1.1	8.4%	3.3	8.2%	4.7	9.8%	3.7	9.1%	4.0	16.5%	1.6	14.2%	-	-	0.3	100.0%	18.6	10.4%
5 - 6	6.6	52.2%	14.8	37.1%	25.4	53.5%	18.3	45.0%	7.2	29.5%	5.7	52.0%	0.9	38.8%	-	-	79.0	44.2%
7 - 8	3.0	23.9%	11.6	29.1%	9.3	19.7%	8.9	21.9%	7.8	32.2%	3.1	28.5%	0.5	20.2%	-	-	44.4	24.8%
9 - 10	1.5	11.9%	6.6	16.6%	5.4	11.4%	6.2	15.2%	1.4	5.7%	0.6	5.4%	0.4	18.1%	-	-	22.1	12.4%
不知道	-	-	1.5	3.8%	-	-	1.5	3.7%	1.5	6.0%	-	-	0.6	22.9%	-	-	5.0	2.8%
總計	12.6	100.0%	39.8	100.0%	47.6	100.0%	40.7	100.0%	24.4	100.0%	11.0	100.0%	2.4	100.0%	0.3	100.0%	178.9	100.0%
平均數*	6.0		6.2		5.7		6.1		5.6		5.8		6.7		#		5.9	

基數：現時有吸食香煙習慣並曾認真計劃在調查後六個月內戒煙的受訪者。

* 現時有吸食香煙習慣並曾認真計劃在調查後六個月內戒煙，以及對未來成功戒煙的信心程度給予有效回覆的受訪者。

註釋：戒煙信心程度由 0 (最沒有信心) 增加至 10 (最有信心)。

基於統計考慮，在表格中未顯示其統計摘要結果。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.1.3 曾經吸煙人士

曾經吸煙人士包括曾有吸食香煙習慣，但在調查時已戒煙的受訪者。15 歲或以上曾經吸煙人士的主要戒煙原因為「為了個人健康」(88.1%)、「為了家人健康」(32.3%)、「家人或朋友建議」(6.8%)、「醫護專業人員建議」(4.6%) 和「香煙或其他煙草產品價格昂貴」(4.1%) (表 5.1.3)。

表 5.1.3: 按性別劃分戒煙原因

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
為了個人健康	151.5	86.7%	507.8	88.6%	659.3	88.1%
為了家人健康	50.9	29.1%	190.7	33.3%	241.6	32.3%
家人或朋友建議	10.4	5.9%	40.7	7.1%	51.1	6.8%
醫護專業人士建議	3.5	2.0%	30.6	5.3%	34.1	4.6%
香煙或其他煙草產品價格昂貴	7.4	4.2%	23.5	4.1%	30.9	4.1%
為子女建立好榜樣	6.7	3.8%	5.4	0.9%	12.1	1.6%
吸煙是不受社會歡迎的習慣	-	-	6.9	1.2%	6.9	0.9%
不想吸煙，無特別理由	1.1	0.6%	4.7	0.8%	5.8	0.8%
許多公共場所禁止吸煙	1.8	1.0%	3.2	0.6%	5.0	0.7%
已經戒煙，僅在社交場合抽煙	-	-	1.2	0.2%	1.2	0.2%
在辦公室或工作場合禁止吸煙	-	-	1.0	0.2%	1.0	0.1%
心情變好或沒需要透過吸煙減壓	0.6	0.3%	-	-	0.6	0.1%
宗教原因	0.5	0.3%	-	-	0.5	0.1%

基數：曾有吸食香煙習慣，但在調查時已戒煙的受訪者。

註釋：按受訪者表示各戒煙原因百分比的遞減排序。

可選擇多項答案。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.2 飲酒

危害性飲酒行為是可導致 200 多種疾病和損傷的因素。不論是短時間內連續過量飲酒或長期經常過量飲酒，均會不同程度的提高心血管疾病、肝硬化、癌症、損傷和精神疾病的風險，其酒精攝取量愈大，風險愈高⁶。暴飲尤其危害健康，其定義為連續飲用五份或以上酒精飲料(即至少 5 罐啤酒、5 杯餐酒或 5 杯烈酒)。除飲酒產生的身體健康問題外，危害性飲酒行為亦與包括酒精依賴等行為健康問題的風險有關。是項人口健康調查評估香港 15 歲或以上人士的飲酒模式、暴飲或大量飲酒的頻率及飲酒問題的風險。

5.2.1 飲酒模式

整體而言，約有一半(50.4%)的 15 歲或以上的人士在調查前 12 個月內間中飲酒(即每月飲酒日數為三日或以下)，11.1% 定期飲酒(即一星期至少飲酒一次)。另一方面，有 21.8% 的 15 歲或以上人士從未飲酒，16.7% 在調查前 12 個月內未曾飲酒。按性別分析，15 歲或以上女性表示從未飲酒(28.7%)比男性(14.3%)多。相反地，表示定期飲酒人士中，男性(17.3%)明顯比女性(5.4%)多(表 5.2.1a)。

表 5.2.1a: 按性別劃分在調查前 12 個月內的飲酒模式

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不飲酒	913.1	28.7%	414.6	14.3%	1 327.7	21.8%
去年未曾飲酒	598.8	18.8%	418.0	14.4%	1 016.8	16.7%
間中飲酒	1 501.5	47.1%	1 562.2	54.0%	3 063.8	50.4%
每月少於 1 次	1 212.6	38.1%	1 065.5	36.8%	2 278.1	37.5%
每月 1 日	182.6	5.7%	284.3	9.8%	466.9	7.7%
每月 2-3 日	106.3	3.3%	212.4	7.3%	318.7	5.2%
定期飲酒	171.6	5.4%	500.3	17.3%	671.9	11.1%
每星期 1 日	81.6	2.6%	179.9	6.2%	261.6	4.3%
每星期 2-3 日	50.8	1.6%	131.7	4.5%	182.5	3.0%
每星期 4-6 日	8.3	0.3%	38.6	1.3%	46.9	0.8%
每日飲酒	30.8	1.0%	150.1	5.2%	180.9	3.0%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

從未飲用過含酒精飲料者以 25 – 34 歲年齡組別所佔比例最低為 12.8%，比例隨年齡增長而穩定上升，最高為 85 歲或以上年長者的 47.2%。在年輕人(即 15–24 歲人士)和年長人士(即 85 歲或以上人士)定期飲酒的比例相對比較低，分別為 4.4% 和 3.9%，而 45–54 歲年齡組別中的比例為最高達 13.6% (表 5.2.1b)。

表 5.2.1b: 按年齡組別劃分在調查前 12 個月內的飲酒模式

	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85 歲或以上	總計									
	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數									
	%	%	%	%	%	%	%	%	%									
	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)									
不飲酒	252.1	31.5%	122.9	12.8%	151.9	14.9%	210.3	17.8%	240.4	22.6%	153.6	27.2%	134.6	38.2%	61.8	47.2%	1 327.7	21.8%
去年未曾飲酒	81.8	10.2%	125.1	13.0%	165.5	16.2%	202.5	17.1%	186.0	17.5%	128.9	22.9%	87.5	24.8%	39.6	30.2%	1 016.8	16.7%
間中飲酒	432.1	53.9%	598.4	62.2%	573.0	56.1%	609.2	51.5%	504.5	47.3%	221.8	39.3%	100.4	28.5%	24.3	18.6%	3 063.8	50.4%
每月少於 1 次	318.2	39.7%	410.3	42.7%	407.1	39.9%	452.5	38.2%	395.8	37.1%	183.6	32.6%	88.5	25.1%	22.1	16.9%	2 278.1	37.5%
每月 1 日	70.6	8.8%	109.9	11.4%	100.7	9.9%	96.4	8.1%	59.1	5.5%	22.1	3.9%	7.3	2.1%	0.9	0.7%	466.9	7.7%
每月 2-3 日	43.3	5.4%	78.2	8.1%	65.2	6.4%	60.4	5.1%	49.7	4.7%	16.1	2.9%	4.5	1.3%	1.3	1.0%	318.7	5.2%
定期飲酒	35.5	4.4%	115.0	12.0%	130.8	12.8%	161.0	13.6%	134.6	12.6%	59.7	10.6%	30.2	8.6%	5.1	3.9%	671.9	11.1%
每星期 1 日	19.1	2.4%	64.6	6.7%	56.6	5.5%	57.9	4.9%	41.6	3.9%	15.7	2.8%	3.7	1.0%	2.4	1.9%	261.6	4.3%
每星期 2-3 日	10.6	1.3%	33.4	3.5%	43.1	4.2%	45.2	3.8%	29.6	2.8%	12.8	2.3%	7.0	2.0%	0.7	0.5%	182.5	3.0%
每星期 4-6 日	2.1	0.3%	7.9	0.8%	7.6	0.7%	13.8	1.2%	10.3	1.0%	3.7	0.7%	1.6	0.4%	-	-	46.9	0.8%
每日飲酒	3.7	0.5%	9.1	0.9%	23.5	2.3%	44.1	3.7%	53.1	5.0%	27.5	4.9%	17.9	5.1%	2.0	1.5%	180.9	3.0%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

年滿 15 歲或以上，曾飲用過含酒精飲料，並有提供開始飲酒年齡的人士當中，開始飲酒的平均年齡為 20.3 歲，21.4% 的人士在 18 歲前開始飲酒。男性(平均 19.3 歲)開始飲酒的年齡比女性(平均 21.4 歲)早。按年齡組別分析，平均開始飲酒年齡通常隨著年齡增加，由 15 – 24 歲的 16.8 歲上升至 75 – 84 歲的 23.8 歲，隨後微降至 85 歲或以上的 22.0 歲(表 5.2.1c 及表 5.2.1d)。

表 5.2.1c: 按性別劃分開始飲酒的年齡

開始飲酒年齡(歲)	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
16 以下	187.8	8.3%	293.5	11.8%	481.3	10.1%
16 – 17	193.0	8.5%	342.1	13.8%	535.1	11.3%
18 – 19	631.8	27.8%	842.3	34.0%	1 474.1	31.0%
20 – 21	634.4	28.0%	608.6	24.5%	1 243.0	26.2%
22 – 24	143.4	6.3%	119.9	4.8%	263.3	5.5%
25 或以上	478.9	21.1%	273.6	11.0%	752.5	15.8%
總計	2 269.2	100.0%	2 480.0	100.0%	4 749.3	100.0%
平均數		21.4		19.3		20.3

基數：曾飲酒並有提供開始飲酒年齡的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.2.1d: 按年齡組別劃分開始飲酒的年齡

開始飲酒年齡(歲)	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%														
16 以下	138.5	25.2%	77.8	9.3%	59.0	6.8%	76.1	7.8%	73.5	8.9%	29.7	7.2%	18.9	8.7%	7.8	11.3%	481.3	10.1%
16 – 17	145.8	26.5%	115.1	13.7%	89.4	10.3%	75.6	7.8%	53.8	6.5%	34.1	8.3%	15.4	7.1%	5.9	8.6%	535.1	11.3%
18 – 19	207.0	37.7%	333.5	39.8%	293.1	33.7%	274.1	28.2%	221.0	26.8%	86.3	21.1%	49.1	22.5%	10.0	14.6%	1 474.1	31.0%
20 – 21	53.8	9.8%	205.0	24.5%	260.6	30.0%	278.7	28.7%	229.4	27.8%	132.3	32.3%	59.7	27.4%	23.5	34.0%	1 243.0	26.2%
22 – 24	4.3	0.8%	60.0	7.2%	47.2	5.4%	71.0	7.3%	43.6	5.3%	24.7	6.0%	7.8	3.6%	4.6	6.6%	263.3	5.5%
25 或以上	-	-	46.6	5.6%	119.4	13.7%	196.2	20.2%	203.7	24.7%	102.2	25.0%	67.3	30.8%	17.1	24.8%	752.5	15.8%
總計	549.5	100.0%	837.9	100.0%	868.7	100.0%	971.7	100.0%	825.1	100.0%	409.3	100.0%	218.1	100.0%	69.0	100.0%	4 749.3	100.0%
平均數		16.8		18.7		19.8		21.0		22.0		22.4		23.8		22.0		20.3

基數：曾飲酒並有提供開始飲酒年齡的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

關於飲用的酒類，曾在調查前 12 個月內飲酒的人士中，最多人飲用啤酒 (71.1%)，隨後是餐酒 (55.2%)。按性別分析，在調查前 12 個月內飲用啤酒的男性 (81.6%) 顯著比女性 (58.3%) 多。相反地，飲用餐酒的女性 (60.3%) 則比男性 (51.0%) 多 (表 5.2.1e)。雖然啤酒是所有年齡組別的飲酒人士當中最受歡迎的選擇，在調查前 12 個月內飲用啤酒的比例隨年齡增長而減少，由 15–24 歲的 79.5%，下降至 75–84 歲的 48.8%，然後回升至 85 歲或以上的 60.7%。餐酒是在最受歡迎飲用酒類當中排行第二。同時，相較於其他年齡的飲酒人士，餐酒在 25–64 歲當中相對受歡迎 (表 5.2.1f)。

表 5.2.1e: 按性別劃分在調查前 12 個月內飲用的酒類

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
啤酒、餐酒、烈酒或中式米酒	1 570.4	93.9%	2 015.2	97.7%	3 585.7	96.0%
啤酒	975.5	58.3%	1 682.3	81.6%	2 657.8	71.1%
餐酒	1 009.3	60.3%	1 051.6	51.0%	2 060.9	55.2%
烈酒	133.6	8.0%	322.3	15.6%	455.9	12.2%
中式米酒	139.7	8.4%	151.6	7.4%	291.3	7.8%
其他酒類*	102.7	6.1%	47.3	2.3%	150.0	4.0%

基數：在調查前 12 個月內曾飲酒的受訪者。

註釋：* 在調查前 12 個月內曾飲酒，但飲用的酒精飲料不屬上述四種酒類的受訪者。

可選擇多項答案。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.2.1f: 按年齡組別劃分在調查前 12 個月內飲用的酒類

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
啤酒、餐酒、烈酒或中式米酒	428.9	91.7%	693.5	97.2%	687.4	97.7%	744.4	96.7%	621.0	97.2%	264.6	94.0%	121.1	92.7%	24.7	84.0%	3 585.7	96.0%
啤酒	371.7	79.5%	550.8	77.2%	509.0	72.3%	538.4	69.9%	434.8	68.0%	171.6	61.0%	63.7	48.8%	17.9	60.7%	2 657.8	71.1%
餐酒	160.7	34.4%	426.4	59.8%	424.7	60.3%	462.1	60.0%	371.1	58.1%	149.2	53.0%	60.2	46.1%	6.4	21.9%	2 060.9	55.2%
烈酒	81.9	17.5%	114.3	16.0%	76.6	10.9%	73.2	9.5%	59.2	9.3%	30.8	10.9%	16.0	12.3%	3.8	13.0%	455.9	12.2%
中式米酒	26.4	5.6%	65.8	9.2%	59.4	8.4%	56.8	7.4%	40.6	6.4%	26.5	9.4%	14.7	11.3%	1.0	3.5%	291.3	7.8%
其他酒類*	38.8	8.3%	19.9	2.8%	16.4	2.3%	25.7	3.3%	18.1	2.8%	16.9	6.0%	9.5	7.3%	4.7	16.0%	150.0	4.0%

基數：在調查前 12 個月內曾飲酒的受訪者。

註釋：* 在調查前 12 個月內曾飲酒，但飲用的酒精飲料不屬上述四種酒類的受訪者。

可選擇多項答案。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

在調查前 12 個月內，飲酒人士在日常飲酒時每天平均的飲酒量，啤酒為 1.9 個酒精單位 (每單位相當於 10 克)，餐酒為 1.6 個酒精單位，烈酒為 2.1 個酒精單位，中式米酒為 2.4 個酒精單位，而全部四種酒類整體合計則為 2.7 個酒精單位。在調查前 12 個月內曾飲用這四種酒的人士中，男性飲酒時每天飲酒量 (以酒精單位計算) 顯著比女性多。當飲酒時，男性每天平均飲酒量為 3.1 個酒精單位，高於女性平均飲酒量的 2.2 個酒精單位 (表 5.2.1g)。按年齡組別分析，以這四種酒合併計算的每天平均飲酒量隨年齡增長而下降，由 25–34 歲的 3.2 個酒精單位，下降至 75 歲或以上的 1.8 個酒精單位 (表 5.2.1h)。

表 5.2.1g: 按性別劃分在調查前 12 個月內日常飲酒時每天平均的飲酒量 (酒精單位數目)

	女性	男性	總計
啤酒*	1.5	2.1	1.9
餐酒#	1.4	1.7	1.6
烈酒^	2.0	2.1	2.1
中式米酒†	2.3	2.6	2.4
總計‡	2.2	3.1	2.7

基數：*在調查前 12 個月內曾飲用啤酒的受訪者。

#在調查前 12 個月內曾飲用餐酒的受訪者。

^在調查前 12 個月內曾飲用烈酒的受訪者。

†在調查前 12 個月內曾飲用中式米酒的受訪者。

‡在調查前 12 個月內曾飲用啤酒、餐酒、烈酒或中式米酒的受訪者。

表 5.2.1h: 按年齡組別劃分在調查前 12 個月內日常飲酒時每天平均的飲酒量 (酒精單位數目)

	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85 歲或以上	總計
啤酒*	2.1	2.0	1.9	1.9	1.7	1.6	1.5	1.6	1.9
餐酒#	1.7	1.6	1.6	1.5	1.4	1.4	1.3	1.2	1.6
烈酒^	2.8	2.2	2.2	1.9	1.5	1.2	1.2	1.1	2.1
中式米酒†	2.0	2.4	2.9	2.8	2.0	1.7	2.0	2.7	2.4
總計‡	3.1	3.2	2.9	2.7	2.3	2.1	1.8	1.8	2.7

基數：*在調查前 12 個月內曾飲用啤酒的受訪者。

#在調查前 12 個月內曾飲用餐酒的受訪者。

^在調查前 12 個月內曾飲用烈酒的受訪者。

†在調查前 12 個月內曾飲用中式米酒的受訪者。

‡在調查前 12 個月內曾飲用啤酒、餐酒、烈酒或中式米酒的受訪者。

5.2.2 暴飲/ 大量飲酒

暴飲，亦稱大量飲酒，是因飲酒而造成損傷等嚴重影響的最重要指標之一。在本調查中，暴飲定義為連續飲用至少 5 罐啤酒、5 杯餐酒或 5 杯烈酒。受訪者會被問及在調查前 12 個月內有此經歷的頻率。

在調查前 12 個月內曾飲酒精飲料的 15 歲或以上人士中，有 9.6% 的人曾暴飲。男性的比例 (14.2%) 明顯高於女性 (3.9%)。15 歲或以上人士中，至少每月暴飲一次的比例為 2.2% (女性 0.5%，男性 4.1%)。按年齡組別分析，在調查前 12 個月內曾暴飲的比例，隨年齡增長而下降，由 15—34 歲人士的 12.9% 下降至 75—84 歲人士的 1.7%，而 85 歲或以上人士的比例則稍增加至 2.7% (表 5.2.2a 及 表 5.2.2b)。

表 5.2.2a: 按性別劃分在調查前 12 個月內的暴飲[#]頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
在調查前 12 個月內曾有	65.0	3.9%	292.5	14.2%	357.5	9.6%
少於每月一次	48.0	2.9%	174.8	8.5%	222.9	6.0%
每月	8.6	0.5%	66.4	3.2%	75.0	2.0%
每星期	4.9	0.3%	38.8	1.9%	43.7	1.2%
每天或幾乎每天	3.5	0.2%	12.5	0.6%	16.0	0.4%
至少每月暴飲一次的比例*	N.A.	0.5%	N.A.	4.1%	N.A.	2.2%
在調查前 12 個月內沒有暴飲	1 608.1	96.1%	1 770.0	85.8%	3 378.1	90.4%
總計	1 673.1	100.0%	2 062.6	100.0%	3 735.7	100.0%

基數：所有在調查前 12 個月內曾飲用含酒精飲料的受訪者。

註釋：# 暴飲：連續至少飲用 5 罐啤酒、5 杯餐酒或 5 杯烈酒。

* 至少每月暴飲一次比例的計算方法是將每月至少暴飲一次的人數除以 15 歲或以上各年齡 / 性別組別人口估計，再以百分比表示。

「N.A.」表示「不適用」。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.2.2b: 按年齡組別劃分在調查前 12 個月內的暴飲[#]頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	人數	人數	人數														
	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%
在調查前 12 個月內	60.1	12.9%	92.1	12.9%	74.7	10.6%	71.2	9.3%	41.2	6.5%	15.1	5.4%	2.2	1.7%	0.8	2.7%	357.5	9.6%
少於每 月一次	46.1	9.9%	64.5	9.0%	44.8	6.4%	34.7	4.5%	21.2	3.3%	9.4	3.3%	1.8	1.4%	0.3	1.2%	222.9	6.0%
每月	10.1	2.2%	18.5	2.6%	20.1	2.9%	16.0	2.1%	8.5	1.3%	1.4	0.5%	-	-	0.4	1.5%	75.0	2.0%
每星期	2.9	0.6%	8.5	1.2%	7.9	1.1%	13.3	1.7%	7.2	1.1%	3.9	1.4%	-	-	-	-	43.7	1.2%
每天或 幾乎每天	1.0	0.2%	0.7	0.1%	1.9	0.3%	7.2	0.9%	4.3	0.7%	0.4	0.1%	0.4	0.3%	-	-	16.0	0.4%
至少每月 暴飲一次 的比例*	N.A.	1.7%	N.A.	2.9%	N.A.	2.9%	N.A.	3.1%	N.A.	1.9%	N.A.	1.0%	N.A.	0.1%	N.A.	0.3%	N.A.	2.2%
在調查前 12 個月內 沒有暴飲	407.5	87.1%	621.3	87.1%	629.1	89.4%	698.9	90.7%	597.8	93.5%	266.4	94.6%	128.4	98.3%	28.7	97.3%	3 378.1	90.4%
總計	467.7	100.0%	713.4	100.0%	703.8	100.0%	770.2	100.0%	639.1	100.0%	281.5	100.0%	130.6	100.0%	29.4	100.0%	3 735.7	100.0%

基數：所有在調查前 12 個月內曾飲用含酒精飲料的受訪者。

註釋：[#] 暴飲：連續至少飲用 5 罐啤酒、5 杯餐酒或 5 杯烈酒。

* 至少每月暴飲一次比例的計算方法是將每月至少暴飲一次的人數除以 15 歲或以上各年齡 / 性別組別人口估計，再以百分比表示。

「N.A.」表示「不適用」。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.2.3 飲酒的風險

「酒精使用障礙鑑別檢測」(AUDIT)是一項可在基層醫療環境用以識別過量飲酒及協助採取扼要的介入措施的簡單工具⁶。這份問卷由 10 條問題組成，首三條問題關於飲酒行為，其餘問題則用於識別酒精依賴及有害地飲用酒精飲品的一些特定後果。有些研究提議用 AUDIT 首三條關於飲酒行為的問題作為危害性飲酒行為的預檢，並稱之為 AUDIT-C。每條問題的分數為 0 至 4 分。AUDIT 的總得分為全部 10 條問題得分的總和，其數值介乎 0 至 40 分之間，分數愈高表示酒精禍害的風險愈大。AUDIT 的總得分以 0-7 分表示無任何或較低風險，8-15 分表示有風險，16-19 分表示有危害性，而 20 分或以上則表示很大可能對酒精有依賴性。

是項調查採用 AUDIT 以收集受訪者在調查前 12 個月內的飲酒行為和相關問題的資料，藉以篩選有危害性飲酒行為風險的飲酒人士。除 AUDIT 的分數外，本調查亦展示 AUDIT-C 的分數，即 AUDIT 中首三條問題得分的總和。AUDIT-C 的分數介乎 0 至 12 分之間。在基層醫療環境中，醫護專業人員可建議在 AUDIT-C 得分達 3 分或以上的飲酒人士，完成 AUDIT 其餘的問題，以識別其風險水平，並提供適切的介入治療及跟進。

整體而言，在 15 歲或以上人士中，有 16.8% 在 AUDIT-C 中得分達 3 分或以上(女性 8.2%，男性 26.2%)。按年齡組別分析，在 AUDIT-C 中得分達 3 分或以上的比例普遍隨年齡增長而下降，由 25-34 歲人士的 23.7% 下降至 85 歲或以上的 2.4% (表 5.2.3a 及 表 5.2.3b)。

表 5.2.3a: 按性別劃分 AUDIT-C 的分數分布

分數	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
0 - 2 分*	2 924.6	91.8%	2 135.8	73.8%	5 060.4	83.2%
3 分或以上	260.4	8.2%	759.4	26.2%	1 019.8	16.8%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：*若受訪者在調查前 12 個月內未曾飲用酒精飲料，其 AUDIT-C 的得分為 0 分。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.2.3b: 按年齡組別劃分 AUDIT-C 的分數分布

分數	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
	('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)	
0 - 2 分*	685.2	85.5%	733.1	76.3%	822.3	80.5%	974.1	82.3%	895.4	84.0%	498.8	88.4%	323.8	91.8%	127.7	97.6%	5 060.4	83.2%
3 分或以上	116.4	14.5%	228.3	23.7%	198.9	19.5%	208.9	17.7%	170.1	16.0%	65.2	11.6%	28.9	8.2%	3.1	2.4%	1 019.8	16.8%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：* 若受訪者在調查前 12 個月內未曾飲用酒精飲料，其 AUDIT-C 的得分為 0 分。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

關於 AUDIT 總得分，有 3.5% 的 15 歲或以上的人士，在 AUDIT 得分達 8 分或以上，表示有風險、有危害性或很大可能對酒精有依賴性。96.5% 的人士 AUDIT 得分低於 8 分，表示在調查前 12 個月內沒有或較低風險。較多曾飲酒的男性 (6.2%) 比女性 (1.0%) 有危害性飲酒行為的風險或更嚴重的飲酒問題 (表 5.2.3c)。按年齡組別分析，相較於其他年齡組別，45–54 歲當中有較多人有風險，即其 AUDIT 得分為 8 分或以上 (4.4%) (表 5.2.3d)。

表 5.2.3c: 按性別劃分 AUDIT 的分數分布

分數	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
	('000)		('000)		('000)	
0 – 7 分*	3 151.9	99.0%	2 715.8	93.8%	5 867.7	96.5%
8 – 15 分	29.5	0.9%	157.3	5.4%	186.8	3.1%
16 – 19 分	1.4	<0.05%	12.8	0.4%	14.2	0.2%
20 – 40 分	2.2	0.1%	9.3	0.3%	11.5	0.2%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：「酒精使用障礙鑑別檢測」(AUDIT) 的分數說明：

0-7 分：沒有或較低風險；

8-15 分：有風險；

16-19 分：有危害性；及

20-40 分：很大可能對酒精有依賴性。

* 若受訪者在調查前 12 個月內未曾飲用酒精飲料，其 AUDIT 總得分為 0 分。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.2.3d: 按年齡組別劃分 AUDIT 的分數分布

分數	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
0 – 7 分*	773.2	96.5%	926.3	96.3%	979.5	95.9%	1 130.7	95.6%	1 027.2	96.4%	551.5	97.8%	349.3	99.0%	130.1	99.5%	5 867.7	96.5%
8 – 15 分	25.0	3.1%	31.0	3.2%	38.2	3.7%	45.3	3.8%	31.5	3.0%	11.7	2.1%	3.4	1.0%	0.7	0.5%	186.8	3.1%
16 – 19 分	0.9	0.1%	2.0	0.2%	2.0	0.2%	4.4	0.4%	4.1	0.4%	0.8	0.1%	-	-	-	-	14.2	0.2%
20 – 40 分	2.5	0.3%	2.2	0.2%	1.5	0.1%	2.6	0.2%	2.7	0.3%	-	-	-	-	-	-	11.5	0.2%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：「酒精使用障礙鑑別檢測」(AUDIT) 的分數說明：

0-7 分：沒有或較低風險；

8-15 分：有風險；

16-19 分：有危害性；及

20-40 分：很大可能對酒精有依賴性。

* 若受訪者在調查前 12 個月內未曾飲用酒精飲料，其 AUDIT 總得分為 0 分。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.3 體能活動

充足的體能活動可促進體適能和心理健康，及降低罹患心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆症和癌症等慢性疾病的風險。世界衛生組織(世衛)建議，為了維持健康，年滿 18 歲或以上的成人每星期進行至少 150 分鐘中等強度帶氧體能活動，或至少 75 分鐘劇烈帶氧體能活動，或中等強度和劇烈活動綜合起來達到相當於至少 600 代謝當量 (Metabolic Equivalent (MET))-分鐘的體能活動。世衛把劇烈體能活動定義為需要大量體力並造成呼吸急促和心律顯著加快的活動，中等強度體能活動定義為需要中等程度的體力並可輕微加快呼吸和心律的活動。MET 指代謝當量，1 MET 為靜止坐下時的能量消耗率，通常每公斤體重每分鐘的攝氧量為 3.5 毫升。體能活動通常使用代謝當量作為參考單位並按強度分類。當做中等強度體能活動時，估計一個人的能量消耗為安靜坐著時的四倍，而做劇烈活動時可達八倍^{7, 8}。

是項人口健康調查使用世衛為體能活動監測而開發的「全球體能活動問卷」(GPAQ)，以評估受訪者的體能活動程度。此項工具收集人口中在做體能活動期間，在通常的一週內做的三種特定類型體能活動的資料，包括工作時的體能活動、交通時的體能活動和休閒活動，以及總體能活動量⁸。

5.3.1 特定類型和總體能活動

在是項調查中，特定類型的體能活動的定義是至少持續 10 分鐘的體能活動，而總體能活動指在上述三類特定類型活動中所有至少持續 10 分鐘的體能活動。在調查中，受訪者自述曾參與的上述三類特定類型不同強度的體能活動。對於工作時的活動和休閒活動，受訪者被要求提供通常每週做此類活動時至少持續 10 分鐘進行此類劇烈體能活動和中等強度活動的次數和時間長度。對於交通活動，則請受訪者提供至少持續 10 分鐘走路或騎單車，進行此類中等強度體能活動的次數和時間長度。

在 15 歲或以上的人士當中，幾乎全部 (98.1%) 人士通常一週內做前述三類體能活動之一至少持續 10 分鐘，其中 18.5% 進行工作相關體能活動，96.9% 做交通相關體能活動(包括走路或騎單車)，和 44.6% 做休閒相關體能活動。相反地，有 1.9% 的 15 歲或以上人士表示從未進行任何此類型體能活動。通常一週內進行特定類型體能活動的 15 歲或以上人士當中，他們的總體能活動(包括全部三類體能活動)的平均時間為每天 106.3 分鐘。按性別分析，通常一週內參與體能活動的男性比

例 (98.3%) 與女性 (98.0%) 相似，但男性 (每天 118.8 分鐘) 平均花在體能活動上的時間比女性多 (每天 94.8 分鐘) (表 5.3.1a)。

在各年齡組別當中，相較於其他年齡組別，15–24 歲組別的人士參與體能活動的比例最高 (99.6%)，而 45–54 歲組別的人士 (平均每天 117.1 分鐘) 則比其他年齡組別的人士花較多時間在該三類型的體能活動 (表 5.3.1b)。

表 5.3.1a：按性別劃分當進行相關體能活動時，通常一週內的平均每日工作相關、交通相關、休閒相關和總體能活動量

	女性		男性		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%
	('000)		('000)		('000)	
通常一週內進行特定類型體能活動[§]						
工作相關體能活動	461.9	14.5%	661.7	22.9%	1 123.7	18.5%
交通相關體能活動	3 087.4	96.9%	2 804.9	96.9%	5 892.3	96.9%
休閒相關體能活動	1 340.2	42.1%	1 371.2	47.4%	2 711.4	44.6%
總體能活動	3 120.1	98.0%	2 846.1	98.3%	5 966.2	98.1%
每日花在工作相關體能活動的平均時間 (分鐘) [#]	108.9		150.5		133.4	
每日花在交通相關體能活動的平均時間 (分鐘) [^]	68.1		70.5		69.2	
每日花在休閒相關體能活動的平均時間 (分鐘) [†]	26.2		29.9		28.1	
每日花在總體能活動的平均時間 (分鐘)*	94.8		118.8		106.3	

基數：所有受訪者。

通常一週內進行工作相關體能活動的受訪者。

^ 通常一週內進行交通相關體能活動，包括走路或騎單車的受訪者。

† 通常一週內進行休閒相關體能活動的受訪者。

* 通常一週內進行涵蓋三類任何一類體能活動的受訪者。

註釋：§ 在是項調查，特定類型的體能活動包括至少持續 10 分鐘的工作活動、交通活動和休閒活動，總體能活動則指所有在這三類特定類型活動中至少持續 10 分鐘的體能活動。

可選擇多項答案。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.3.1b: 按年齡組別劃分當進行相關體能活動時，通常一週內的平均每日工作相關、交通相關、休閒相關和總體能活動量

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
	('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)	
通常一週內進行特定類型體能活動[§]																		
工作相關	125.7	15.7%	175.0	18.2%	237.2	23.2%	300.6	25.4%	225.8	21.2%	45.2	8.0%	12.3	3.5%	1.9	1.4%	1 123.7	18.5%
交通相關	787.3	98.2%	938.4	97.6%	994.0	97.3%	1 152.3	97.4%	1 030.7	96.7%	548.6	97.3%	332.4	94.3%	108.6	83.0%	5 892.3	96.9%
休閒相關	466.1	58.1%	443.1	46.1%	420.3	41.2%	475.2	40.2%	443.4	41.6%	271.4	48.1%	150.8	42.8%	41.3	31.6%	2 711.4	44.6%
總體能活動	798.4	99.6%	948.2	98.6%	1 005.4	98.5%	1 166.8	98.6%	1 046.0	98.2%	550.8	97.7%	337.0	95.5%	113.7	86.9%	5 966.2	98.1%
每日花在工作相關體能活動的平均時間(分鐘) [#]	95.4		131.3		136.4		149.3		145.2		93.6		44.4		32.8		133.4	
每日花在交通相關體能活動的平均時間(分鐘) [^]	70.7		72.8		73.4		69.6		71.2		62.6		55.7		42.6		69.2	
每日花在休閒相關體能活動的平均時間(分鐘) [†]	32.5		23.3		21.6		24.3		29.0		36.7		39.4		31.4		28.1	
每日花在總體能活動的平均時間(分鐘)*	103.7		107.2		113.8		117.1		113.8		88.1		74.2		52.7		106.3	

基數：所有受訪者。

通常一週內進行工作相關體能活動的受訪者。

^ 通常一週內進行交通相關體能活動，包括走路或騎單車的受訪者。

† 通常一週內進行休閒相關體能活動的受訪者。

* 通常一週內進行涵蓋三類任何一類體能活動的受訪者。

註釋：§ 在是項調查，特定類型的體能活動包括至少持續 10 分鐘的工作活動、交通活動和休閒活動，總體能活動則指所有在這三類特定類型活動中至少持續 10 分鐘的體能活動。

可選擇多項答案。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.3.2 劇烈體能活動

在本調查中，劇烈體能活動指至少持續 10 分鐘造成呼吸急促和心律顯著加快的工作相關或休閒體能活動。15 歲或以上人士中，有 20.8% 通常一週內進行劇烈體能活動。男性進行劇烈體能活動的比例 (29.0%) 高於女性 (13.4%)。在年齡方面，15—24 歲人士參與劇烈體能活動的比例最高，然後隨年齡增加穩定減少 (表 5.3.2a 及 表 5.3.2b)。

表 5.3.2a: 按性別劃分 15 歲或以上人士通常一週內進行劇烈體能活動^{*}的比例

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	426.1	13.4%	839.3	29.0%	1 265.5	20.8%
沒有	2 758.9	86.6%	2 055.9	71.0%	4 814.7	79.2%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：* 在是項調查中，劇烈體能活動包括至少持續 10 分鐘造成呼吸急促和心律顯著加快的工作相關或休閒相關體能活動。
由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.3.2b: 按年齡組別劃分 15 歲或以上人士通常一週內進行劇烈體能活動^{*}的比例

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
有	318.3	39.7%	275.0	28.6%	229.9	22.5%	228.9	19.4%	163.2	15.3%	44.4	7.9%	5.4	1.5%	0.3	0.3%	1 265.5	20.8%
沒有	483.3	60.3%	686.4	71.4%	791.3	77.5%	954.1	80.6%	902.3	84.7%	519.6	92.1%	347.3	98.5%	130.5	99.7%	4 814.7	79.2%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：* 在是項調查中，劇烈體能活動包括至少持續 10 分鐘造成呼吸急促和心律顯著加快的工作相關或休閒相關體能活動。
由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

曾進行劇烈工作相關體能活動的人士中，通常一週內進行此類活動的平均日數為 4.7 天 (女性 4.6 天，男性 4.7 天)。而通常一日內進行此類活動時進行劇烈活動的平均時間為 226.0 分鐘 (女性 182.8 分鐘，男性 237.4 分鐘)。曾進行劇烈休閒體能活動的人士中，女性和男性通常一週內進行此類活動的平均日數皆為 2.4 天，而通常一日內進行此類活動時進行劇烈休閒活動的平均時間為 79.7 分鐘 (女性 67.2 分鐘，男性 87.0 分鐘) (表 5.3.2c)。

表 5.3.2c: 按性別劃分當進行相關體能活動時，通常一週內做劇烈體能活動[§]的日數和通常每日的體能活動量

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
劇烈的工作相關體能活動*						
通常一週內進行此類活動的日數						
少於 4 日	19.4	28.2%	61.3	23.4%	80.7	24.4%
4 日或以上	49.5	71.8%	200.8	76.6%	250.2	75.6%
總計	68.9	100.0%	262.1	100.0%	331.0	100.0%
平均數	4.6		4.7		4.7	
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)						
少於 60	9.6	13.9%	28.0	10.7%	37.6	11.4%
60 - <120	16.3	23.7%	35.8	13.7%	52.1	15.7%
120 - <180	10.7	15.6%	30.2	11.5%	40.9	12.4%
180 或以上	32.2	46.8%	168.1	64.2%	200.4	60.5%
總計	68.9	100.0%	262.1	100.0%	331.0	100.0%
平均數	182.8		237.4		226.0	
劇烈的休閒體能活動#						
通常一週內進行此類活動的日數						
少於 4 日	298.3	81.6%	511.3	82.5%	809.5	82.1%
4 日或以上	67.5	18.4%	108.4	17.5%	175.9	17.9%
總計	365.7	100.0%	619.7	100.0%	985.5	100.0%
平均數	2.4		2.4		2.4	
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)						
少於 60	118.6	32.4%	145.6	23.5%	264.1	26.8%
60 - <120	182.0	49.8%	253.0	40.8%	435.0	44.1%
120 - <180	47.0	12.8%	157.1	25.4%	204.1	20.7%
180 或以上	18.1	5.0%	64.1	10.3%	82.2	8.3%
總計	365.7	100.0%	619.7	100.0%	985.5	100.0%
平均數	67.2		87.0		79.7	

基數：* 通常一週內進行工作相關劇烈體能活動的受訪者。

通常一週內進行休閒相關劇烈體能活動的受訪者。

註釋：§ 在是項調查中，劇烈體能活動包括至少持續 10 分鐘造成呼吸急促和心律顯著加快的工作相關或休閒相關體能活動。由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

曾進行劇烈工作相關體能活動的人士中，按通常一週內進行此類活動的平均日數分析，以 65—74 歲的人士最高 (平均每週 5.1 天)，而按通常一日曾進行劇烈活動的平均時間分析，則以 45—54 歲的人士最高 (平均每天 243.4 分鐘)。進行劇烈休閒體能活動的人士中，通常一週內進行此類活動的平均日數，通常隨年齡增長而上升，由 25—34 歲的 2.0 天上升至 75—84 歲的 6.0 天，而通常一日進行此類劇烈活動的平均時間則隨年齡增長而減少，由 15—24 歲的 95.6 分鐘下降至 75—84 歲的 60.2 分鐘 (表 5.3.2d)。

表 5.3.2d: 按年齡組別劃分當進行相關體能活動時，通常一週內做劇烈體能活動^s的日數和通常每日的體能活動量

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
劇烈的工作相關體能活動*																		
通常一週內進行此類活動的日數																		
少於 4 日	20.7	50.2%	10.5	21.3%	16.2	24.1%	15.9	17.3%	15.9	22.2%	1.5	19.2%	-	-	-	-	80.7	24.4%
4 日或以上	20.6	49.8%	38.8	78.7%	51.0	75.9%	75.8	82.7%	55.9	77.8%	6.5	80.8%	1.7	100.0%	-	-	250.2	75.6%
總計	41.3	100.0%	49.3	100.0%	67.2	100.0%	91.7	100.0%	71.9	100.0%	8.0	100.0%	1.7	100.0%	-	-	331.0	100.0%
平均數	3.5		4.8		4.7		5.0		4.8		5.1		4.7		-		4.7	
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)																		
少於 60	4.9	11.8%	6.3	12.7%	8.3	12.4%	11.2	12.2%	6.4	8.9%	0.5	6.0%	-	-	-	-	37.6	11.4%
60 - <120	12.3	29.8%	7.6	15.4%	8.5	12.6%	10.4	11.3%	9.9	13.8%	2.3	28.9%	1.1	66.6%	-	-	52.1	15.7%
120 - <180	7.9	19.2%	6.8	13.7%	8.1	12.1%	10.3	11.2%	6.2	8.7%	1.5	19.3%	-	-	-	-	40.9	12.4%
180 或以上	16.2	39.2%	28.6	58.1%	42.2	62.9%	59.8	65.2%	49.3	68.6%	3.7	45.7%	0.6	33.4%	-	-	200.4	60.5%
總計	41.3	100.0%	49.3	100.0%	67.2	100.0%	91.7	100.0%	71.9	100.0%	8.0	100.0%	1.7	100.0%	-	-	331.0	100.0%
平均數	180.2		212.2		234.0		243.4		237.5		205.9		100.1		-		226.0	
劇烈的休閒體能活動[#]																		
通常一週內進行此類活動的日數																		
少於 4 日	252.4	86.1%	208.2	88.8%	147.3	84.2%	114.2	77.7%	69.6	73.4%	17.6	47.0%	0.5	12.1%	-	-	809.5	82.1%
4 日或以上	40.6	13.9%	26.4	11.2%	27.6	15.8%	32.7	22.3%	25.2	26.6%	19.8	53.0%	3.3	87.9%	0.3	100.0%	175.9	17.9%
總計	293.0	100.0%	234.5	100.0%	174.9	100.0%	146.9	100.0%	94.8	100.0%	37.3	100.0%	3.8	100.0%	0.3	100.0%	985.5	100.0%
平均數	2.2		2.0		2.2		2.6		2.8		4.3		6.0		^		2.4	
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)																		
少於 60	53.8	18.4%	55.1	23.5%	52.7	30.2%	48.5	33.0%	37.3	39.3%	14.1	37.8%	2.2	59.5%	0.3	100.0%	264.1	26.8%
60 - <120	112.9	38.6%	108.4	46.2%	86.0	49.2%	67.9	46.2%	40.9	43.2%	17.8	47.6%	1.1	29.9%	-	-	435.0	44.1%
120 - <180	85.4	29.2%	51.0	21.7%	28.6	16.4%	23.2	15.8%	12.1	12.7%	3.8	10.1%	-	-	-	-	204.1	20.7%
180 或以上	40.7	13.9%	20.1	8.6%	7.6	4.3%	7.3	4.9%	4.5	4.7%	1.7	4.5%	0.4	10.6%	-	-	82.2	8.3%
總計	293.0	100.0%	234.5	100.0%	174.9	100.0%	146.9	100.0%	94.8	100.0%	37.3	100.0%	3.8	100.0%	0.3	100.0%	985.5	100.0%
平均數	95.6		80.4		70.7		70.5		66.2		65.1		60.2		^		79.7	

基數：*通常一週內進行工作相關劇烈體能活動的受訪者。

通常一週內進行休閒相關劇烈體能活動的受訪者。

註釋：\\$ 在是項調查，劇烈體能活動包括至少持續 10 分鐘造成呼吸急促和心律顯著加快的工作相關或休閒相關體能活動。

^ 基於統計考慮，在表格中未顯示其統計摘要結果。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.3.3 中等強度的體能活動

在是項調查，中等強度的體能活動指至少持續 10 分鐘並可輕微加快呼吸和心律的工作相關體能活動、休閒活動及走路或騎單車的體能活動。有 97.7% 的 15 歲或以上人士通常一週內進行中等強度的體能活動。男性和女性的比例差不多相同。在年齡組別方面，15–24 歲人士進行中等強度的體能活動的比例最高達 98.8%，85 歲或以上人士的比例最低為 86.9% (表 5.3.3a 及表 5.3.3b)。

表 5.3.3a: 按性別劃分 15 歲或以上人士通常一週內進行中等強度體能活動*的比例

	女性		男性		總計	
	人數	人數 ('000)	人數	人數 ('000)	人數	人數 ('000)
		%		%		%
有	3 109.9	97.6%	2 828.5	97.7%	5 938.4	97.7%
沒有	75.1	2.4%	66.7	2.3%	141.8	2.3%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：* 在是項調查，中等強度的體能活動包括至少持續 10 分鐘輕微加快呼吸和心律的工作相關活動、走路或騎單車的活動及休閒活動。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.3.3b: 按年齡組別劃分 15 歲或以上人士通常一週內進行中等強度體能活動*的比例

	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85 歲或以上	總計									
	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數									
	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)									
有	792.0	98.8%	943.5	98.1%	999.7	97.9%	1 161.2	98.2%	1 041.4	97.7%	549.9	97.5%	337.0	95.5%	113.7	86.9%	5 938.4	97.7%
沒有	9.6	1.2%	17.9	1.9%	21.5	2.1%	21.8	1.8%	24.1	2.3%	14.1	2.5%	15.7	4.5%	17.1	13.1%	141.8	2.3%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：* 在是項調查，中等強度的體能活動包括至少持續 10 分鐘輕微加快呼吸和心律的工作相關活動、走路或騎單車的活動及休閒活動。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

進行中等強度工作相關體能活動的人士，通常一週內進行此類活動時的平均日數為 4.6 天 (女性 4.7 日，男性 4.5 日)。而通常一日內進行此類活動時的平均時間為 144.4 分鐘 (女性 137.6 分鐘，男性 150.0 分鐘)。按通常一週內進行中等強度工作相關體能活動的平均日數分析，相較於其他年齡組別，85 歲或以上的人士最高 (5.2 天)。而按通常一日進行此類活動的平均時間分析，則以 55—64 歲的人士最高 (154.3 分鐘) (表 5.3.3c 及表 5.3.3d)。

進行中等強度交通相關體能活動 (即走路或騎單車) 的人士，女性和男性在通常的一週內進行此類活動的平均日數皆為 6.7 日。通常一日內進行此類活動的平均時間為 71.1 分鐘 (女性 70.7 分鐘，男性 72.8 分鐘)。按通常一週內進行中等強度交通相關體能活動的平均日數分析，相較於其他年齡組別，以 55—64 歲的人士最高 (6.8 天)。而通常一日進行此類活動的平均時間，通常隨年齡增加而逐漸減少，由 35—44 歲的 76.1 分鐘下降至 85 歲或以上的 44.8 分鐘 (表 5.3.3c 及表 5.3.3d)。

進行中等強度休閒體能活動的人士，當進行相關體能活動時，通常一週內進行此類活動的平均日數及通常一日平均時間分別為 3.3 天 (女性 3.5 天，男性 3.1 天) 和 58.7 分鐘 (女性 54.5 分鐘，男性 63.7 分鐘)。按年齡組別分析，通常一週內進行此類活動的平均日數，由 25—34 歲的 2.2 天穩定增加至 85 歲或以上的 5.6 天。而通常一日進行此類活動的平均時間，以 15—24 歲最高 (74.0 分鐘)，85 歲或以上最低 (43.1 分鐘) (表 5.3.3c 及表 5.3.3d)。

表 5.3.3c: 按性別劃分當進行相關體能活動時，通常一週內做中等強度體能活動^s的日數和通常每日的體能活動量

	女性		男性		總計							
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%						
<u>中等強度的工作相關活動*</u>												
通常一週內進行此類活動的日數												
少於 4 日	115.9	27.9%	144.8	28.0%	260.6	28.0%						
4 日或以上	299.3	72.1%	371.4	72.0%	670.6	72.0%						
總計	415.2	100.0%	516.1	100.0%	931.3	100.0%						
平均數	4.7		4.5		4.6							
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)												
60 以下	105.9	25.5%	104.4	20.2%	210.2	22.6%						
60 - <120	103.2	24.9%	110.4	21.4%	213.6	22.9%						
120 - <180	73.2	17.6%	106.8	20.7%	180.0	19.3%						
180 或以上	132.9	32.0%	194.5	37.7%	327.4	35.2%						
總計	415.2	100.0%	516.1	100.0%	931.3	100.0%						
平均數	137.6		150.0		144.4							
<u>中等強度與交通相關的活動[#]</u>												
通常一週內進行此類活動的日數												
少於 4 日	91.1	3.0%	63.9	2.3%	155.0	2.6%						
4 日或以上	2 996.3	97.0%	2 741.0	97.7%	5 737.3	97.4%						
總計	3 087.4	100.0%	2 804.9	100.0%	5 892.3	100.0%						
平均數	6.7		6.7		6.7							
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)												
60 以下	1 381.6	44.8%	1 271.1	45.3%	2 652.8	45.0%						
60 - <120	1 056.3	34.2%	880.3	31.4%	1 936.6	32.9%						
120 - <180	356.0	11.5%	349.6	12.5%	705.7	12.0%						
180 或以上	293.4	9.5%	303.8	10.8%	597.2	10.1%						
總計	3 087.4	100.0%	2 804.9	100.0%	5 892.3	100.0%						
平均數	70.7		72.8		71.7							

(續)

表 5.3.3c: 按性別劃分當進行相關體能活動時，通常一週內做中等強度體能活動[§]的日數和通常每日的體能活動量
(續)

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
<u>中等強度的休閒活動[^]</u>						
通常一週內進行此類活動的日數						
少於 4 日	654.1	60.9%	625.8	68.0%	1 280.0	64.2%
4 日或以上	419.3	39.1%	294.6	32.0%	713.9	35.8%
總計	1 073.4	100.0%	920.5	100.0%	1 993.9	100.0%
平均數	3.5		3.1		3.3	
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)						
60 以下	532.1	49.6%	401.6	43.6%	933.7	46.8%
60 - <120	417.7	38.9%	357.7	38.9%	775.4	38.9%
120 - <180	95.9	8.9%	107.2	11.6%	203.1	10.2%
180 或以上	27.7	2.6%	54.0	5.9%	81.7	4.1%
總計	1 073.4	100.0%	920.5	100.0%	1 993.9	100.0%
平均數	54.5		63.7		58.7	

基數：* 通常一週內進行中等強度工作相關體能活動的受訪者。

通常一週內進行中等強度交通相關體能活動的受訪者。

[^] 通常一週內進行中等強度休閒相關體能活動的受訪者。

註釋：§ 在是項調查，中等強度的體能活動包括至少持續 10 分鐘輕微加快呼吸和心律的工作相關活動、走路或騎單車的活動及休閒活動。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.3.3d: 按年齡組別劃分當進行相關體能活動時，通常一週內做中等強度體能活動^s的日數和通常每日的體能活動量

15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計		
人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	
中等強度的工作相關活動*																		
通常一週內進行此類活動的日數																		
少於 4	49.5	50.0%	45.7	30.1%	52.3	25.9%	54.4	22.2%	42.4	23.5%	11.2	28.3%	4.7	42.1%	0.3	18.2%	260.6	28.0%
4 或以上	49.6	50.0%	106.3	69.9%	149.6	74.1%	190.8	77.8%	138.0	76.5%	28.4	71.7%	6.5	57.9%	1.5	81.8%	670.6	72.0%
總計	99.2	100.0%	152.0	100.0%	201.9	100.0%	245.1	100.0%	180.4	100.0%	39.6	100.0%	11.2	100.0%	1.9	100.0%	931.3	100.0%
平均數	3.5		4.5		4.6		4.9		4.8		4.8		4.4		5.2		4.6	
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)																		
60 以下	24.8	25.0%	36.9	24.3%	43.1	21.4%	46.6	19.0%	39.6	21.9%	13.1	33.1%	4.9	44.0%	1.2	64.4%	210.2	22.6%
60 - <120	25.3	25.5%	34.4	22.6%	50.2	24.8%	54.1	22.1%	32.3	17.9%	12.0	30.3%	4.8	43.0%	0.7	35.6%	213.6	22.9%
120- <180	18.7	18.9%	25.0	16.4%	39.3	19.5%	54.0	22.0%	35.8	19.9%	6.1	15.5%	1.0	9.0%	-	-	180.0	19.3%
180 或 以上	30.4	30.7%	55.7	36.6%	69.3	34.3%	90.5	36.9%	72.7	40.3%	8.4	21.1%	0.4	4.0%	-	-	327.4	35.2%
總計	99.2	100.0%	152.0	100.0%	201.9	100.0%	245.1	100.0%	180.4	100.0%	39.6	100.0%	11.2	100.0%	1.9	100.0%	931.3	100.0%
平均數	129.8		141.9		146.1		154.1		154.3		105.2		65.0		38.9		144.4	
中等強度與交通相關的活動[#]																		
通常一週內進行此類活動的日數																		
少於 4	20.6	2.6%	23.0	2.5%	25.5	2.6%	26.1	2.3%	22.0	2.1%	21.0	3.8%	11.9	3.6%	5.0	4.6%	155.0	2.6%
4 或以上	766.7	97.4%	915.4	97.5%	968.5	97.4%	1 126.2	97.7%	1 008.7	97.9%	527.6	96.2%	320.5	96.4%	103.6	95.4%	5 737.3	97.4%
總計	787.3	100.0%	938.4	100.0%	994.0	100.0%	1 152.3	100.0%	1 030.7	100.0%	548.6	100.0%	332.4	100.0%	108.6	100.0%	5 892.3	100.0%
平均數	6.7		6.7		6.7		6.7		6.8		6.7		6.7		6.6		6.7	
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)																		
60 以下	349.2	44.4%	411.5	43.8%	439.8	44.3%	520.8	45.2%	447.8	43.5%	249.2	45.4%	171.6	51.6%	62.7	57.8%	2 652.8	45.0%
60 - <120	258.8	32.9%	300.2	32.0%	323.1	32.5%	374.4	32.5%	336.0	32.6%	200.5	36.6%	106.2	31.9%	37.3	34.3%	1 936.6	32.9%
120- <180	85.7	10.9%	110.6	11.8%	116.5	11.7%	146.0	12.7%	139.6	13.5%	59.6	10.9%	40.1	12.1%	7.4	6.9%	705.7	12.0%
180 或 以上	93.6	11.9%	116.2	12.4%	114.5	11.5%	111.0	9.6%	107.1	10.4%	39.2	7.2%	14.5	4.4%	1.1	1.0%	597.2	10.1%
總計	787.3	100.0%	938.4	100.0%	994.0	100.0%	1 152.3	100.0%	1 030.7	100.0%	548.6	100.0%	332.4	100.0%	108.6	100.0%	5 892.3	100.0%
平均數	73.4		75.8		76.1		71.8		73.0		65.1		58.1		44.8		71.7	

(續)

表 5.3.3d: 按年齡組別劃分當進行相關體能活動時，通常一週內做中等強度體能活動[§]的日數和通常每日的體能活動量 (續)

15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計		
人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	
<u>中等強度的休閒活動[^]</u>																		
通常一週內進行此類活動的日數																		
少於 4	218.4	85.0%	229.7	84.8%	225.6	77.3%	255.8	70.7%	208.3	55.6%	95.0	38.1%	37.6	25.4%	9.6	23.4%	1 280.0	64.2%
4 或以上	38.5	15.0%	41.0	15.2%	66.2	22.7%	106.0	29.3%	166.0	44.4%	154.5	61.9%	110.4	74.6%	31.4	76.6%	713.9	35.8%
總計	256.9	100.0%	270.7	100.0%	291.8	100.0%	361.8	100.0%	374.4	100.0%	249.4	100.0%	148.0	100.0%	40.9	100.0%	1 993.9	100.0%
平均數	2.3		2.2		2.6		3.0		3.8		4.8		5.5		5.6		3.3	
通常一天內進行此類活動的時間 (分鐘)																		
60 以下	82.0	31.9%	106.5	39.3%	148.3	50.8%	178.4	49.3%	182.9	48.8%	125.5	50.3%	85.2	57.5%	24.9	60.9%	933.7	46.8%
60 - <120	110.8	43.1%	118.8	43.9%	109.0	37.3%	135.5	37.5%	139.3	37.2%	99.7	40.0%	48.8	33.0%	13.6	33.1%	775.4	38.9%
120 - <180	45.0	17.5%	32.2	11.9%	25.7	8.8%	31.7	8.8%	37.1	9.9%	18.5	7.4%	11.3	7.6%	1.7	4.0%	203.1	10.2%
180 或以上	19.1	7.4%	13.2	4.9%	8.7	3.0%	16.1	4.5%	15.2	4.0%	5.7	2.3%	2.8	1.9%	0.8	1.9%	81.7	4.1%
總計	256.9	100.0%	270.7	100.0%	291.8	100.0%	361.8	100.0%	374.4	100.0%	249.4	100.0%	148.0	100.0%	40.9	100.0%	1 993.9	100.0%
平均數	74.0		62.6		54.8		58.1		57.8		53.7		49.9		43.1		58.7	

基數：* 通常一週內進行中等強度工作相關體能活動的受訪者。

通常一週內進行中等強度交通相關體能活動的受訪者。

^ 通常一週內進行中等強度休閒相關體能活動的受訪者。

註釋：§ 在是項調查，中等強度的體能活動包括至少持續 10 分鐘輕微加快呼吸和心律的工作相關活動、走路或騎單車的活動及休閒活動。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.3.4 靜態行為

靜態行為指工作時、在家、與朋友一起或在車、巴士或火車上坐著或躺著，但不包括睡眠。整體而言，15 歲或以上人士，通常一日內靜態行為的平均時間為 419.2 分鐘或約 7.0 小時 (女性 417.5 分鐘，男性 421.0 分鐘)，按年齡組別分析，85 歲或以上人士坐著或躺著的平均時間最長，為 522.5 分鐘，65–74 歲者最短，為 393.9 分鐘。有 19.1% 的 15 歲或以上人士表示每天平均有 10 小時或更久時間坐著或躺著，而其中僅有 1.0% 每天平均坐著或躺著的時間少於兩小時 (表 5.3.4a 及表 5.3.4b)。

表 5.3.4a: 按性別劃分通常一日內坐著或躺著*的時間 (分鐘)

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
	少於 120	37.2	1.2%	24.7	0.9%	61.9
120 或以上	3 147.8	98.8%	2 870.5	99.1%	6 018.3	99.0%
120 - < 240	290.0	9.1%	241.7	8.3%	531.8	8.7%
240 - < 360	568.1	17.8%	529.3	18.3%	1 097.4	18.0%
360 - < 480	902.2	28.3%	865.8	29.9%	1 768.1	29.1%
480 - < 600	783.5	24.6%	676.5	23.4%	1 460.0	24.0%
600 或以上	603.9	19.0%	557.2	19.2%	1 161.1	19.1%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數		417.5		421.0		419.2

基數：所有受訪者。

註釋：*坐著或躺著的時間不包括睡眠時間。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.3.4b: 按年齡組別劃分通常一日內坐著或躺著*的時間 (分鐘)

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數
	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%
少於 120	2.6	0.3%	7.2	0.8%	8.2	0.8%	19.1	1.6%	12.3	1.2%	7.5	1.3%	4.7	1.3%	0.3	0.3%	61.9	1.0%
120 或以上	799.0	99.7%	954.2	99.2%	1 013.0	99.2%	1 163.9	98.4%	1 053.2	98.8%	556.5	98.7%	348.0	98.7%	130.5	99.7%	6 018.3	99.0%
120 - <240	35.3	4.4%	64.8	6.7%	100.5	9.8%	126.0	10.6%	114.5	10.7%	56.0	9.9%	28.1	8.0%	6.7	5.1%	531.8	8.7%
240 - <360	109.9	13.7%	141.2	14.7%	190.5	18.7%	238.2	20.1%	223.8	21.0%	119.0	21.1%	62.3	17.7%	12.5	9.6%	1 097.4	18.0%
360 - <480	220.3	27.5%	275.0	28.6%	305.9	30.0%	332.6	28.1%	320.2	30.0%	184.7	32.7%	102.7	29.1%	26.8	20.5%	1 768.1	29.1%
480 - <600	245.5	30.6%	267.0	27.8%	226.4	22.2%	258.1	21.8%	240.7	22.6%	124.5	22.1%	69.8	19.8%	28.0	21.4%	1 460.0	24.0%
600 或以上	188.0	23.4%	206.2	21.4%	189.8	18.6%	209.1	17.7%	154.1	14.5%	72.3	12.8%	85.1	24.1%	56.5	43.2%	1 161.1	19.1%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數	452.1		440.0		412.2		403.9		395.7		393.9		431.6		522.5		419.2	

基數：所有受訪者。

註釋：*坐著或躺著的時間不包括睡眠時間。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.3.5 體能活動水平

世衛建議，18 歲或以上的成人每星期在工作、交通或休閒時間中，至少應進行 150 分鐘的中等強度帶氧體能活動、75 分鐘的劇烈帶氧體能活動，或中等強度和劇烈活動綜合起來達到相當於至少 600 代謝當量 (MET)-分鐘的體能活動，以維持健康⁷。至於 65 歲或以上的人士因健康狀況而不能完成所建議的體能活動量，世衛進一步建議這些人士應在能力和條件允許範圍內儘量多做體能活動。

87.0% 的 18 歲或以上人士 (女性 85.8%，男性 88.4%) 進行了足夠的體能活動 (即符合世衛的建議) (表 5.3.5a)。按年齡組別分析，符合世衛建議，以 18–24 歲人士的比例最高為 89.8%，85 歲或以上人士的比例最低，為 63.9% (表 5.3.5b)。

表 5.3.5a: 按性別劃分 18 歲或以上人士符合世界衛生組織建議體能活動量的比例

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
	有	2 641.4	85.8%	2 457.7	88.4%	5 099.0
沒有	438.9	14.2%	322.2	11.6%	761.1	13.0%
總計	3 080.3	100.0%	2 779.9	100.0%	5 860.2	100.0%

基數：年滿 18 歲以上的受訪者。

註釋：世界衛生組織建議的體能活動量：

每星期有 150 分鐘的中等強度體能活動，或

每星期有 75 分鐘的劇烈體能活動，或

中等強度和劇烈活動綜合起來達到相當於至少 600 代謝當量 (MET)-分鐘的體能活動。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

在闡釋本報告所列載 18 歲或以上人士符合世界衛生組織建議體能活動量的統計數字時必須小心，這些數字是純粹根據受訪者自述的體能活動量估計。

表 5.3.5b: 按年齡組別劃分 18 歲或以上符合世界衛生組織建議體能活動量的比例

	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85 歲或以上	總計									
	人數 ('000)																	
	%	%	%	%	%	%	%	%	%									
有	522.0	89.8%	846.4	88.0%	887.5	86.9%	1 044.5	88.3%	928.3	87.1%	499.9	88.6%	286.9	81.3%	83.5	63.9%	5 099.0	87.0%
沒有	59.5	10.2%	115.0	12.0%	133.7	13.1%	138.5	11.7%	137.2	12.9%	64.1	11.4%	65.8	18.7%	47.3	36.1%	761.1	13.0%
總計	581.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	5 860.2	100.0%

基數：年滿 18 歲以上的受訪者。

註釋：世界衛生組織建議的體能活動量：

每星期有 150 分鐘的中等強度體能活動，或

每星期有 75 分鐘的劇烈體能活動，或

中等強度和劇烈活動綜合起來達到相當於至少 600 代謝當量 (MET)-分鐘的體能活動。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

在闡釋本報告所列載 18 歲或以上人士符合世界衛生組織建議體能活動量的統計數字時必須小心，這些數字是純粹根據受訪者自述的體能活動量估計。

5.4 飲食及營養

在日常生活中保持健康飲食習慣有助預防一系列非傳染病及肥胖相關疾病⁹。特定的健康飲食建議包括：多吃水果、蔬菜、豆類、堅果和穀類及減少鹽、糖和脂肪的攝取量^{10, 11}。是項人口健康調查加入有關飲食習慣的問題，包括水果、蔬菜、醃制蔬菜、加工肉類和相關產品、含鹽量高的零食、紫菜和即食紫菜等的平時食用量。此外，本調查亦會收集人口中鹽的使用。

5.4.1 食用水果

整體而言，62.6% 的 15 歲或以上人士每日都有食用水果的習慣，女性和男性的比例分別為 68.0% 和 56.6% (表 5.4.1a)。每日食用水果至少一次的比例隨年齡增長而上升，由 15–24 歲的 49.1%，上升至 65–74 歲的 73.1%，但在 75–84 歲和 85 歲或以上則分別稍微下跌至 71.2% 和 69.4% (表 5.4.1b)。

表 5.4.1a: 按性別劃分食用水果的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不吃 / 每星期少於 1 次	70.9	2.2%	122.8	4.2%	193.7	3.2%
每日少於 1 次	946.3	29.7%	1 132.0	39.1%	2 078.3	34.2%
每星期 1 次	127.7	4.0%	175.0	6.0%	302.7	5.0%
每星期 2-4 次	500.6	15.7%	622.0	21.5%	1 122.6	18.5%
每星期 5-6 次	318.0	10.0%	335.1	11.6%	653.1	10.7%
每日至少 1 次	2 166.9	68.0%	1 638.5	56.6%	3 805.4	62.6%
每日 1 次	1 845.8	58.0%	1 462.1	50.5%	3 307.9	54.4%
每日 2 次	293.5	9.2%	161.5	5.6%	455.0	7.5%
每日 3 次或以上	27.6	0.9%	14.9	0.5%	42.5	0.7%
不知道	0.9	<0.05%	1.9	0.1%	2.8	<0.05%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.1b: 按年齡組別劃分食用水果的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	
	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	
不吃 / 每星期少於 1 次	33.7	4.2%	35.1	3.7%	35.2	3.4%	30.3	2.6%	30.9	2.9%	11.7	2.1%	10.9	3.1%	5.9	4.5%	193.7	3.2%
每日少於 1 次	373.6	46.6%	403.0	41.9%	351.3	34.4%	390.4	33.0%	295.7	27.8%	140.0	24.8%	90.2	25.6%	34.2	26.1%	2 078.3	34.2%
每星期 1 次	61.6	7.7%	57.9	6.0%	52.6	5.1%	58.3	4.9%	34.3	3.2%	16.3	2.9%	15.8	4.5%	5.9	4.5%	302.7	5.0%
每星期 2-4 次	210.9	26.3%	227.5	23.7%	187.0	18.3%	210.9	17.8%	154.5	14.5%	72.1	12.8%	42.4	12.0%	17.3	13.2%	1 122.6	18.5%
每星期 5-6 次	101.1	12.6%	117.6	12.2%	111.7	10.9%	121.1	10.2%	107.0	10.0%	51.6	9.2%	32.0	9.1%	11.0	8.4%	653.1	10.7%
每日至少 1 次	393.8	49.1%	522.3	54.3%	634.3	62.1%	762.3	64.4%	738.5	69.3%	412.3	73.1%	251.1	71.2%	90.7	69.4%	3 805.4	62.6%
每日 1 次	355.4	44.3%	467.1	48.6%	559.1	54.8%	675.5	57.1%	626.3	58.8%	339.1	60.1%	208.2	59.0%	77.1	59.0%	3 307.9	54.4%
每日 2 次	33.8	4.2%	48.0	5.0%	69.9	6.8%	79.5	6.7%	104.9	9.8%	65.7	11.6%	41.4	11.7%	12.0	9.1%	455.0	7.5%
每日 3 次或以上	4.6	0.6%	7.3	0.8%	5.3	0.5%	7.3	0.6%	7.3	0.7%	7.6	1.3%	1.4	0.4%	1.6	1.3%	42.5	0.7%
不知道	0.5	0.1%	1.0	0.1%	0.5	<0.05%	-	-	0.5	<0.05%	-	-	0.4	0.1%	-	-	2.8	<0.05%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

是項人口健康調查問及受訪者在食用水果的日子中，每日食用水果的份數。在是項調查中，一份水果定義為等同半個大型水果 (例如：香蕉) 或一個中型水果 (例如：蘋果、橙和梨)。整體而言，有 11.9% 的 15 歲或以上人士表示在食用水果的日子中，每日進食兩份水果或以上。至於每日食用水果份量的估計平均數，女性和男性皆為 1.1 份，而每日至少食用兩份水果或以上的女性 (13.3%) 比男性 (10.4%) 多 (表 5.4.1c)。按年齡組別分析，在食用水果的日子中，每日食兩份水果或以上的人士，以 65–74 歲的比例最高 (15.8%) 和 15–24 歲 (8.9%) 的比例最低 (表 5.4.1d)。

表 5.4.1c: 按性別劃分在食用水果的日子中每日食用水果的份數

每日食用水果份數*	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
少於 1 份	265.0	8.3%	252.4	8.7%	517.4	8.5%
1 份至少於 2 份	2 494.1	78.3%	2 340.3	80.8%	4 834.5	79.5%
2 份或以上	423.8	13.3%	301.5	10.4%	725.4	11.9%
不詳/沒有回應	2.0	0.1%	1.0	<0.05%	3.0	<0.05%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數†	1.1		1.1		1.1	

基數：*所有受訪者。

†所有提供有效每日食用水果份數的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.1d: 按年齡組別劃分在食用水果的日子中每日食用水果的份數

每日食用 水果份量*	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
少於 1 份	88.1	11.0%	72.5	7.5%	74.0	7.2%	92.2	7.8%	80.5	7.6%	46.6	8.3%	39.4	11.2%	24.1	18.5%	517.4	8.5%
1 份至少 於 2 份	642.1	80.1%	785.5	81.7%	833.3	81.6%	940.8	79.5%	844.4	79.3%	427.5	75.8%	270.5	76.7%	90.4	69.1%	4 834.5	79.5%
2 份或以 上	71.5	8.9%	102.9	10.7%	113.9	11.2%	150.0	12.7%	140.1	13.1%	88.9	15.8%	42.4	12.0%	15.7	12.0%	725.4	11.9%
不詳/沒有 回應	-	-	0.5	0.1%	-	-	-	-	0.5	<0.05%	1.0	0.2%	0.4	0.1%	0.5	0.4%	3.0	<0.05%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數†	1.1		1.1		1.1		1.1		1.1		1.2		1.1		1.1		1.1	

基數：*所有受訪者。

†所有提供有效每日食用水果份數的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.4.2 食用蔬菜

15 歲或以上的人士中，89.2% 的女性及 83.8% 的男性，均表示每日食用蔬菜（每日至少一次），整體比例為 86.6%（表 5.4.2a）。15 歲或以上表示每日最少食用一次蔬菜的人士，以 75–84 歲的比例最高（91.8%），其次為 65–74 歲（91.7%），而比例最低為 25–34 歲（81.0%）（表 5.4.2b）。

表 5.4.2a: 按性別劃分食用蔬菜的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不吃 / 每星期少於 1 次	20.0	0.6%	18.0	0.6%	38.0	0.6%
每日少於 1 次	323.5	10.2%	451.3	15.6%	774.8	12.7%
每星期 1 次	14.8	0.5%	28.9	1.0%	43.6	0.7%
每星期 2-4 次	122.5	3.8%	181.5	6.3%	304.0	5.0%
每星期 5-6 次	186.2	5.8%	240.9	8.3%	427.2	7.0%
每日至少 1 次	2 841.5	89.2%	2 425.5	83.8%	5 267.0	86.6%
每日 1 次	1 701.6	53.4%	1 594.8	55.1%	3 296.5	54.2%
每日 2 次	1 066.3	33.5%	792.2	27.4%	1 858.4	30.6%
每日 3 次或以上	73.6	2.3%	38.5	1.3%	112.1	1.8%
不知道	-	-	0.4	<0.05%	0.4	<0.05%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.2b: 按年齡組別劃分食用蔬菜的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
不吃 / 每星期少於 1 次	8.8	1.1%	7.8	0.8%	3.7	0.4%	6.4	0.5%	3.9	0.4%	3.1	0.6%	1.3	0.4%	2.9	2.2%	38.0	0.6%
每日少於 1 次	139.5	17.4%	174.1	18.1%	131.0	12.8%	134.9	11.4%	108.9	10.2%	43.7	7.8%	27.7	7.9%	15.0	11.5%	774.8	12.7%
每星期 1 次	7.6	0.9%	10.9	1.1%	5.0	0.5%	7.6	0.6%	5.3	0.5%	3.3	0.6%	2.4	0.7%	1.6	1.2%	43.6	0.7%
每星期 2-4 次	55.1	6.9%	68.4	7.1%	58.5	5.7%	53.8	4.6%	37.7	3.5%	16.2	2.9%	9.0	2.6%	5.1	3.9%	304.0	5.0%
每星期 5-6 次	76.8	9.6%	94.8	9.9%	67.4	6.6%	73.5	6.2%	65.8	6.2%	24.2	4.3%	16.2	4.6%	8.4	6.4%	427.2	7.0%
每日至少 1 次	653.3	81.5%	779.0	81.0%	886.5	86.8%	1 041.7	88.1%	952.7	89.4%	517.1	91.7%	323.7	91.8%	112.9	86.3%	5 267.0	86.6%
每日 1 次	442.3	55.2%	509.5	53.0%	563.5	55.2%	655.9	55.4%	582.3	54.7%	300.9	53.3%	183.4	52.0%	58.7	44.9%	3 296.5	54.2%
每日 2 次	198.4	24.7%	250.9	26.1%	306.4	30.0%	365.3	30.9%	345.8	32.5%	204.6	36.3%	135.9	38.5%	51.3	39.2%	1 858.4	30.6%
每日 3 次或以上	12.6	1.6%	18.7	1.9%	16.7	1.6%	20.5	1.7%	24.6	2.3%	11.7	2.1%	4.4	1.2%	3.0	2.3%	112.1	1.8%
不知道	-	-	0.4	<0.05%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4 <0.05%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

調查問及受訪者在食用蔬菜的日子中，每日食用多少份蔬菜。在是項人口健康調查中，一份蔬菜定義為等同一碗未烹調的蔬菜或半碗烹調後的蔬菜。有近三分之一 (31.5%) 的 15 歲或以上人士表示在食用蔬菜的日子中，每日食用兩份或以上的蔬菜 (女性為 33.5%，男性為 29.4%)。至於每日食用蔬菜份量的估計平均數，女性 (為 1.5 份) 和男性 (為 1.4 份) 很接近 (表 5.4.2c)。按年齡組別分析，在食用蔬菜的日子中，表示每日食用兩份或以上的蔬菜的人士，以 65—74 歲比例為最高 (34.6%)，其次為 45—54 歲 (34.3%) (表 5.4.2d)。

表 5.4.2c: 按性別劃分在食用蔬菜的日子中每日食用蔬菜的份數

每日食用蔬菜份量*	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
少於 1 份	148.6	4.7%	143.5	5.0%	292.1	4.8%
1 份至少於 2 份	1 967.8	61.8%	1 900.3	65.6%	3 868.1	63.6%
2 份或以上	1 067.5	33.5%	850.4	29.4%	1 917.9	31.5%
不詳 / 沒有回應	1.1	<0.05%	1.0	<0.05%	2.1	<0.05%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數 †		1.5		1.4		1.4

基數：* 所有受訪者。

† 所有提供有效每日食用水果份數的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.2d: 按年齡組別劃分在食用蔬菜的日子中每日食用蔬菜的份數

每日食用 蔬菜份量*	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
少於 1 份	53.9	6.7%	39.2	4.1%	46.6	4.6%	52.9	4.5%	46.7	4.4%	19.8	3.5%	20.6	5.8%	12.5	9.5%	292.1	4.8%
1 份至少於 2 份	536.9	67.0%	636.6	66.2%	661.2	64.8%	724.5	61.2%	661.7	62.1%	348.4	61.8%	213.5	60.5%	85.3	65.2%	3 868.1	63.6%
2 份或以上	210.3	26.2%	285.1	29.7%	313.4	30.7%	405.5	34.3%	357.1	33.5%	195.3	34.6%	118.6	33.6%	32.5	24.8%	1 917.9	31.5%
不詳 / 沒有回應	0.5	0.1%	0.5	0.1%	-	-	-	-	-	-	0.5	0.1%	-	-	0.5	0.4%	2.1	<0.05%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數 †	1.4		1.4		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.3		1.4	

基數：* 所有受訪者。

† 所有提供有效每日食用水果份數的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.4.3 食用水果和蔬菜

含豐富蔬果的飲食習慣可減少患上冠狀動脈心臟病、二型糖尿病和一些癌症等主要非傳染性疾病的風險¹²。世界衛生組織建議，每日至少食用五份蔬果（每份約 80 克），或每日至少攝取 400 克蔬果¹⁰ 以達到最理想的健康效益。在是項人口健康調查中，每日平均食用蔬果的份量，是按平均每日食用水果和蔬菜的總和去計算。整體而言，15 歲或以上的人士表示每日平均食用五份或以上蔬果佔 5.6%，（女性為 6.5%，男性為 4.6%）（表 5.4.3a）。按年齡組別分析，85 歲或以上人士的比例為最低（3.1%），65—74 歲人士的比例為最高（7.0%）（表 5.4.3b）。

表 5.4.3a: 按性別劃分每日平均食用水果和蔬菜的份數

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
每日少於 5 份	2 976.9	93.5%	2 762.6	95.4%	5 739.5	94.4%
每日 5 份或以上	207.0	6.5%	132.2	4.6%	339.2	5.6%
不詳 / 沒有回應	1.1	<0.05%	0.4	<0.05%	1.5	<0.05%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.3b: 按年齡組別劃分每日平均食用水果和蔬菜的份數

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
每日少於 5 份	758.9	94.7%	924.1	96.1%	969.0	94.9%	1 110.0	93.8%	996.3	93.5%	523.8	92.9%	331.2	93.9%	126.2	96.5%	5 739.5	94.4%
每日 5 份或以上	42.7	5.3%	36.9	3.8%	52.2	5.1%	73.0	6.2%	69.2	6.5%	39.6	7.0%	21.5	6.1%	4.1	3.1%	339.2	5.6%
不詳 / 沒有回應	-	-	0.4	<0.05%	-	-	-	-	-	-	0.5	0.1%	-	-	0.5	0.4%	1.5	<0.05%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.4.4 食用醃制蔬菜

整體而言，20.7% 的 15 歲或以上人士平均每星期至少食用醃制蔬菜一次，如中式醃制蔬菜、醃青瓜和橄欖。女性 (21.2%) 比例較男性 (20.1%) 稍高 (表 5.4.4a)。按年齡組別分析，每星期至少食用醃制蔬菜一次以 25–34 歲所佔的比例為最高 (22.4%) (表 5.4.4b)。

表 5.4.4a: 按性別劃分食用醃制蔬菜的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不吃 / 每星期少於 1 次	2 507.1	78.7%	2 308.8	79.7%	4 815.9	79.2%
每日少於 1 次	659.8	20.7%	564.0	19.5%	1 223.8	20.1%
每星期 1 次	495.2	15.5%	408.4	14.1%	903.6	14.9%
每星期 2-4 次	139.3	4.4%	131.8	4.6%	271.1	4.5%
每星期 5-6 次	25.3	0.8%	23.8	0.8%	49.1	0.8%
每日至少 1 次	14.8	0.5%	19.1	0.7%	33.9	0.6%
每日 1 次	11.9	0.4%	14.0	0.5%	26.0	0.4%
每日 2 次	2.9	0.1%	3.0	0.1%	5.9	0.1%
每日 3 次或以上	-	-	2.1	0.1%	2.1	<0.05%
不知道	3.4	0.1%	3.3	0.1%	6.6	0.1%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.4b: 按年齡組別劃分食用醃制蔬菜的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
不吃 / 每星期少於 1 次	647.6	80.8%	744.1	77.4%	801.9	78.5%	922.8	78.0%	845.1	79.3%	465.2	82.5%	280.9	79.6%	108.4	82.9%	4 815.9	79.2%
每日少於 1 次	148.5	18.5%	209.5	21.8%	211.3	20.7%	254.8	21.5%	214.8	20.2%	94.1	16.7%	68.6	19.5%	22.1	16.9%	1 223.8	20.1%
每星期 1 次	102.9	12.8%	154.7	16.1%	146.9	14.4%	194.0	16.4%	170.5	16.0%	73.1	13.0%	46.0	13.0%	15.6	11.9%	903.6	14.9%
每星期 2-4 次	37.0	4.6%	47.8	5.0%	55.0	5.4%	54.4	4.6%	38.1	3.6%	16.0	2.8%	19.3	5.5%	3.6	2.7%	271.1	4.5%
每星期 5-6 次	8.6	1.1%	7.0	0.7%	9.5	0.9%	6.4	0.5%	6.3	0.6%	5.0	0.9%	3.4	1.0%	2.9	2.2%	49.1	0.8%
每日至少 1 次	2.5	0.3%	5.6	0.6%	7.5	0.7%	4.4	0.4%	5.5	0.5%	4.7	0.8%	3.2	0.9%	0.3	0.3%	33.9	0.6%
每日 1 次	1.5	0.2%	4.2	0.4%	5.4	0.5%	2.7	0.2%	4.6	0.4%	4.7	0.8%	2.4	0.7%	0.3	0.3%	26.0	0.4%
每日 2 次	0.4	0.1%	0.5	0.1%	1.5	0.1%	1.7	0.1%	0.9	0.1%	-	-	0.9	0.2%	-	-	5.9	0.1%
每日 3 次 或以上	0.5	0.1%	0.9	0.1%	0.6	0.1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.1	<0.05%
不知道	3.0	0.4%	2.1	0.2%	0.5	<0.05%	1.0	0.1%	-	-	-	-	-	-	-	-	6.6	0.1%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.4.5 食用加工肉類和相關產品

整體而言，46.5% 的 15 歲或以上人士平均每星期至少食用一次罐裝肉、火腿或香腸等加工肉類和相關產品。每星期至少食用一次的男性 (51.3%) 相對女性 (42.2%) 為高 (表 5.4.5a)。

表 5.4.5a: 按性別劃分食用加工肉類和相關產品的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不吃 / 每星期少於 1 次	1 839.0	57.7%	1 407.4	48.6%	3 246.4	53.4%
每日少於 1 次	1 203.5	37.8%	1 290.1	44.6%	2 493.6	41.0%
每星期 1 次	626.4	19.7%	632.0	21.8%	1 258.3	20.7%
每星期 2-4 次	426.0	13.4%	477.0	16.5%	903.0	14.9%
每星期 5-6 次	151.2	4.7%	181.1	6.3%	332.2	5.5%
每日至少 1 次	140.1	4.4%	195.8	6.8%	335.8	5.5%
每日 1 次	92.1	2.9%	118.0	4.1%	210.1	3.5%
每日 2 次	37.6	1.2%	59.7	2.1%	97.4	1.6%
每日 3 次或以上	10.4	0.3%	18.0	0.6%	28.4	0.5%
不知道	2.4	0.1%	1.9	0.1%	4.3	0.1%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，每星期至少食用一次加工肉類和相關產品的比例隨年齡增長而下降，由 15–24 歲的 60.1% 下降至 85 歲或以上的 19.4% (表 5.4.5b)。

表 5.4.5b: 按年齡組別劃分食用加工肉類和相關產品的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
不吃 / 每星期少於 1 次	318.5	39.7%	396.9	41.3%	489.3	47.9%	621.1	52.5%	631.1	59.2%	406.3	72.0%	277.8	78.8%	105.4	80.6%	3 246.4	53.4%
每日少於 1 次	423.5	52.8%	491.9	51.2%	465.0	45.5%	486.1	41.1%	387.4	36.4%	144.1	25.5%	70.4	20.0%	25.0	19.1%	2 493.6	41.0%
每星期 1 次	204.1	25.5%	231.0	24.0%	246.4	24.1%	237.0	20.0%	204.5	19.2%	84.8	15.0%	36.8	10.4%	13.8	10.6%	1 258.3	20.7%
每星期 2-4 次	166.1	20.7%	182.7	19.0%	155.9	15.3%	184.5	15.6%	139.4	13.1%	42.5	7.5%	23.5	6.7%	8.4	6.4%	903.0	14.9%
每星期 5-6 次	53.4	6.7%	78.2	8.1%	62.7	6.1%	64.6	5.5%	43.5	4.1%	16.7	3.0%	10.1	2.9%	2.9	2.2%	332.2	5.5%
每日至少 1 次	58.3	7.3%	70.9	7.4%	66.4	6.5%	75.2	6.4%	46.5	4.4%	13.5	2.4%	4.5	1.3%	0.3	0.3%	335.8	5.5%
每日 1 次	33.2	4.1%	38.3	4.0%	43.1	4.2%	51.2	4.3%	30.1	2.8%	10.3	1.8%	3.5	1.0%	0.3	0.3%	210.1	3.5%
每日 2 次	18.9	2.4%	21.4	2.2%	18.9	1.9%	21.1	1.8%	14.3	1.3%	1.9	0.3%	1.0	0.3%	-	-	97.4	1.6%
每日 3 次 或以上	6.2	0.8%	11.2	1.2%	4.4	0.4%	3.0	0.3%	2.1	0.2%	1.4	0.3%	-	-	-	-	28.4	0.5%
不知道	1.2	0.2%	1.6	0.2%	0.5	<0.05%	0.6	<0.05%	0.5	<0.05%	-	-	-	-	-	-	4.3	0.1%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.4.6 食用高鹽量零食

整體而言，21.5% 的 15 歲或以上人士平均每星期至少食用一次薯片、蝦餅、魷魚絲或豬肉乾等高鹽量的零食，女性和男性的比例相同 (21.5%) (表 5.4.6a)。

表 5.4.6a: 按性別劃分食用高鹽量零食的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不吃 / 每星期少於 1 次	2 498.6	78.5%	2 270.0	78.4%	4 768.6	78.4%
每日少於 1 次	652.7	20.5%	606.7	21.0%	1 259.4	20.7%
每星期 1 次	375.8	11.8%	360.3	12.4%	736.2	12.1%
每星期 2-4 次	221.0	6.9%	193.5	6.7%	414.5	6.8%
每星期 5-6 次	55.9	1.8%	52.8	1.8%	108.7	1.8%
每日至少 1 次	33.2	1.0%	17.0	0.6%	50.3	0.8%
每日 1 次	30.4	1.0%	13.0	0.5%	43.5	0.7%
每日 2 次	2.2	0.1%	1.7	0.1%	3.8	0.1%
每日 3 次或以上	0.7	<0.05%	2.3	0.1%	3.0	<0.05%
不知道	0.4	<0.05%	1.5	0.1%	2.0	<0.05%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，每星期至少食用一次高鹽量零食在 15—24 歲較年輕人士中比例較高 (41.4%)，而相對比例隨年齡增長而大幅下降至 85 歲或以上的 2.4% (表 5.4.6b)。

表 5.4.6b: 按年齡組別劃分食用高鹽量零食的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
	('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)		('000)	
不吃 / 每星期少於 1 次	469.4	58.6%	615.8	64.0%	762.8	74.7%	968.2	81.8%	951.2	89.3%	536.2	95.1%	337.3	95.6%	127.7	97.6%	4 768.6	78.4%
每日少於 1 次	319.0	39.8%	329.4	34.3%	251.6	24.6%	206.9	17.5%	110.3	10.4%	25.2	4.5%	13.9	3.9%	3.1	2.4%	1 259.4	20.7%
每星期 1 次	168.3	21.0%	176.0	18.3%	151.2	14.8%	132.8	11.2%	76.6	7.2%	19.3	3.4%	9.6	2.7%	2.4	1.9%	736.2	12.1%
每星期 2-4 次	111.4	13.9%	114.6	11.9%	81.3	8.0%	68.3	5.8%	28.6	2.7%	5.4	1.0%	4.3	1.2%	0.7	0.5%	414.5	6.8%
每星期 5-6 次	39.4	4.9%	38.8	4.0%	19.1	1.9%	5.8	0.5%	5.1	0.5%	0.5	0.1%	-	-	-	-	108.7	1.8%
每日至少 1 次	12.7	1.6%	14.7	1.5%	6.8	0.7%	7.9	0.7%	4.0	0.4%	2.6	0.5%	1.5	0.4%	-	-	50.3	0.8%
每日 1 次	9.9	1.2%	12.5	1.3%	6.2	0.6%	7.9	0.7%	4.0	0.4%	1.4	0.3%	1.5	0.4%	-	-	43.5	0.7%
每日 2 次	1.7	0.2%	1.6	0.2%	-	-	-	-	-	-	0.5	0.1%	-	-	-	-	3.8	0.1%
每日 3 次 或以上	1.1	0.1%	0.7	0.1%	0.6	0.1%	-	-	-	-	0.6	0.1%	-	-	-	-	3.0	<0.05%
不知道	0.4	0.1%	1.5	0.2%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.0	<0.05%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.4.7 食用紫菜和即食紫菜

紫菜含有豐富的碘質和其他對健康有益的生物活性化合物。紫菜內含有抗癌、抗病毒、抗凝血、抗氧化、抗過敏和抗糖尿病特性的物質¹³。整體而言，8.3% 的 15 歲或以上人士每星期至少食用紫菜一次 (包括海帶或紫菜，但不包括即食紫菜)，而比例以女性 (8.9%) 比男性 (7.7%) 為多。15 歲或以上食用紫菜的人士當中，據估計每日食用紫菜的平均數量，女性和男性分別為 1.6 克和 1.5 克 (表 5.4.7a)。

表 5.4.7a: 按性別劃分食用海帶 / 紫菜的頻率 (不包括即食紫菜)

頻率*	女性		男性		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數
	('000)	%	('000)	%	('000)	%
不吃 / 每星期少於 1 次	2 900.7	91.1%	2 668.1	92.2%	5 568.8	91.6%
每日少於 1 次	271.1	8.5%	217.3	7.5%	488.4	8.0%
每星期 1 次	202.9	6.4%	162.8	5.6%	365.7	6.0%
每星期 2-4 次	55.2	1.7%	43.2	1.5%	98.5	1.6%
每星期 5-6 次	13.0	0.4%	11.3	0.4%	24.2	0.4%
每日至少 1 次	11.7	0.4%	6.8	0.2%	18.4	0.3%
每日 1 次	11.2	0.4%	5.0	0.2%	16.2	0.3%
每日 2 次	-	-	1.2	<0.05%	1.2	<0.05%
每日 3 次或以上	0.5	<0.05%	0.6	<0.05%	1.1	<0.05%
不知道	1.5	<0.05%	3.1	0.1%	4.6	0.1%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數(克/每日) [†]	1.6		1.5		1.6	

基數：* 所有受訪者。

† 對每日食用紫菜數量給予有效回覆的所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，相對比例隨年齡增長而下降，由較年輕的 15–24 歲的 11.8%，下降至最年長的 85 歲或以上的 1.0%。相比於其他年齡組別，15–44 歲所吃的紫菜平均每日 (1.7 克) 較其他年齡組別多 (表 5.4.7b)。

表 5.4.7b: 按年齡組別劃分食用海帶 / 紫菜的頻率 (不包括即食紫菜)

頻率 *	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計		
	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	
	('000)	(%)	('000)	(%)	('000)	(%)	('000)	(%)	('000)	(%)	('000)	(%)	('000)	(%)	('000)	(%)	('000)	(%)	
不吃 / 每星期少於 1 次	706.0	88.1%	854.1	88.8%	925.6	90.6%	1 093.5	92.4%	987.2	92.7%	533.7	94.6%	339.2	96.2%	129.5	99.0%	5 568.8	91.6%	
每日少於 1 次	90.9	11.3%	103.4	10.8%	91.6	9.0%	86.4	7.3%	73.1	6.9%	28.6	5.1%	13.0	3.7%	1.3	1.0%	488.4	8.0%	
每星期 1 次	72.3	9.0%	77.1	8.0%	68.0	6.7%	68.2	5.8%	54.1	5.1%	17.7	3.1%	7.5	2.1%	0.9	0.7%	365.7	6.0%	
每星期 2-4 次	16.1	2.0%	22.4	2.3%	18.6	1.8%	15.7	1.3%	14.2	1.3%	7.0	1.2%	4.0	1.1%	0.4	0.3%	98.5	1.6%	
每星期 5-6 次	2.5	0.3%	4.0	0.4%	5.0	0.5%	2.5	0.2%	4.9	0.5%	3.9	0.7%	1.5	0.4%	-	-	24.2	0.4%	
每日至少 1 次	3.8	0.5%	2.3	0.2%	4.0	0.4%	2.5	0.2%	3.7	0.3%	1.7	0.3%	0.5	0.1%	-	-	18.4	0.3%	
每日 1 次	2.7	0.3%	2.3	0.2%	2.8	0.3%	2.5	0.2%	3.7	0.3%	1.7	0.3%	0.5	0.1%	-	-	16.2	0.3%	
每日 2 次	-	-	-	-	1.2	0.1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.2	<0.05%	
每日 3 次或以上	1.1	0.1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.1	<0.05%
不知道	0.9	0.1%	1.7	0.2%	-	-	0.6	0.1%	1.5	0.1%	-	-	-	-	-	-	-	4.6	0.1%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%	
平均數 (克/每日) †	1.7		1.7		1.7		1.4		1.5		1.6		1.3		0.8		1.6		

基數：* 所有受訪者。

† 對每日食用紫菜數量給予有效回覆的所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

整體而言，8.1% 的 15 歲或以上人士平均每星期至少食用一次即食紫菜，包括預先包裝的零食和即食紫菜零食。與食用紫菜的情況相似，女性食用即食紫菜的比例 (8.4%) 亦稍高於男性 (7.8%)。15 歲或以上表示食用即食紫菜的人士中，每日所食用即食紫菜的估計平均數量，女性和男性皆為 0.1 克 (表 5.4.7c)。

表 5.4.7c: 按性別劃分食用即食紫菜的頻率 (包括預先包裝的零食 / 紫菜捲)

頻率*	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不吃 / 每星期少於 1 次	2 917.3	91.6%	2 668.6	92.2%	5 585.9	91.9%
每日少於 1 次	252.5	7.9%	212.2	7.3%	464.8	7.6%
每星期 1 次	181.5	5.7%	145.3	5.0%	326.8	5.4%
每星期 2-4 次	58.1	1.8%	57.9	2.0%	116.0	1.9%
每星期 5-6 次	12.9	0.4%	9.0	0.3%	22.0	0.4%
每日至少 1 次	14.2	0.4%	12.8	0.4%	26.9	0.4%
每日 1 次	13.7	0.4%	10.7	0.4%	24.4	0.4%
每日 2 次	0.4	<0.05%	2.1	0.1%	2.5	<0.05%
每日 3 次或以上	-	-	-	-	-	-
不知道	1.0	<0.05%	1.6	0.1%	2.6	<0.05%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數 (克/每日)†	0.1		0.1		0.1	

基數：* 所有受訪者。

† 對每日食用即食紫菜的數量給予有效回覆的所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，表示平均每星期食用至少一次即食紫菜的人士中，以 15–24 歲人士的比例較高 (15.3%)，而比例隨年齡的增長而大幅下降至 85 歲或以上最年長者的 1.9%。相較於其他年齡組別，15–24 歲和 25–34 歲人士食用即食紫菜的每日平均攝取量稍高 (兩者皆為 0.2 克) (表 5.4.7d)。

表 5.4.7d: 按年齡組別劃分食用即食紫菜的頻率 (包括預先包裝的零食 / 紫菜捲)

	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85 歲或以上	總計	
頻率*	人數 ('000)									
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
不吃 / 每星期少於 1 次	678.1	84.6%	834.6	86.8%	926.0	90.7%	1 116.7	94.4%	1 016.8	95.4%
每日少於 1 次	118.8	14.8%	119.9	12.5%	88.9	8.7%	62.8	5.3%	45.6	4.3%
每星期 1 次	86.6	10.8%	77.6	8.1%	63.7	6.2%	44.6	3.8%	32.5	3.1%
每星期 2-4 次	26.8	3.3%	37.2	3.9%	20.7	2.0%	15.6	1.3%	11.1	1.0%
每星期 5-6 次	5.4	0.7%	5.1	0.5%	4.5	0.4%	2.5	0.2%	1.9	0.2%
每日至少 1 次	3.9	0.5%	5.7	0.6%	6.3	0.6%	2.9	0.2%	3.1	0.3%
每日 1 次	2.7	0.3%	5.7	0.6%	6.3	0.6%	2.9	0.2%	2.7	0.3%
每日 2 次	1.2	0.1%	-	-	-	-	0.5	<0.05%	0.4	0.1%
每日 3 次或以上	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
不知道	0.8	0.1%	1.2	0.1%	-	-	0.6	0.1%	-	-
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%
平均數 (克/每日)†	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1

基數：*所有受訪者。

†對每日食用即食紫菜的數量給予有效回覆的所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.4.8 鹽的使用情況

整體而言，有 59.3% 的 15 歲或以上人士在每次烹調皆會使用鹽、豉油、蠔油、茄汁或辣椒醬作為調味料，女性每次烹調使用含鹽調味料的情況 (59.4%) 較男性為普遍 (59.1%)，20.9% 的人士則經常在烹調中使用含鹽調味料 (表 5.4.8a)。相較於其他年齡組別，表示每次烹調皆會使用含鹽調味料的人士，以 15–24 歲的比例為較高 (61.6%) (表 5.4.8b)。

表 5.4.8a: 按性別劃分在烹調時用含鹽調味料的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
未曾使用	23.6	0.7%	21.7	0.7%	45.4	0.7%
好少	196.7	6.2%	173.4	6.0%	370.1	6.1%
有時	380.5	11.9%	339.3	11.7%	719.8	11.8%
經常	668.0	21.0%	600.2	20.7%	1 268.2	20.9%
每次	1 891.5	59.4%	1 711.5	59.1%	3 603.0	59.3%
不會在家烹調	24.7	0.8%	49.1	1.7%	73.8	1.2%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.8b: 按年齡組別劃分在烹調時用含鹽調味料的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
未曾使用	7.9	1.0%	4.6	0.5%	5.2	0.5%	10.4	0.9%	8.8	0.8%	4.4	0.8%	2.7	0.8%	1.5	1.1%	45.4	0.7%
好少	37.2	4.6%	45.8	4.8%	52.3	5.1%	64.5	5.5%	76.5	7.2%	44.5	7.9%	30.2	8.6%	19.0	14.5%	370.1	6.1%
有時	98.5	12.3%	108.0	11.2%	123.7	12.1%	139.9	11.8%	122.0	11.5%	62.4	11.1%	46.4	13.2%	18.8	14.4%	719.8	11.8%
經常	155.0	19.3%	204.3	21.2%	204.1	20.0%	255.1	21.6%	209.8	19.7%	134.5	23.8%	76.2	21.6%	29.3	22.4%	1 268.2	20.9%
每次	494.0	61.6%	586.8	61.0%	610.2	59.7%	701.7	59.3%	640.2	60.1%	315.5	55.9%	194.5	55.1%	60.1	46.0%	3 603.0	59.3%
不會在家烹調	9.0	1.1%	11.9	1.2%	25.8	2.5%	11.4	1.0%	8.1	0.8%	2.7	0.5%	2.7	0.8%	2.1	1.6%	73.8	1.2%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

整體而言，2.5% 的 15 歲或以上人士表示每次在餐桌進食時皆會添加鹽、豉油、蠔油、茄汁或辣椒醬作為調味料。這情況以男性 (2.7%) 比女性 (2.3%) 稍為普遍。而 7.0% 人士則經常添加此類調味料 (表 5.4.8c)。相較於其他年齡組別，表示每次進食時皆會添加含鹽調味料的人士，以 25–34 歲人士的比例為較高 (3.5%) (表 5.4.8d)。

表 5.4.8c: 按性別劃分在餐桌進食添加含鹽調味料的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
未曾使用	767.3	24.1%	637.4	22.0%	1 404.7	23.1%
好少	1 200.7	37.7%	1 029.3	35.6%	2 230.0	36.7%
有時	943.1	29.6%	924.4	31.9%	1 867.5	30.7%
經常	201.8	6.3%	225.1	7.8%	426.8	7.0%
每次	72.1	2.3%	79.1	2.7%	151.2	2.5%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.8d: 按年齡組別劃分在餐桌進食添加含鹽調味料的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
未曾使用	167.5	20.9%	185.1	19.3%	199.4	19.5%	273.8	23.1%	274.6	25.8%	153.9	27.3%	109.8	31.1%	40.5	31.0%	1 404.7	23.1%
好少	261.3	32.6%	327.3	34.0%	368.4	36.1%	424.6	35.9%	395.8	37.2%	243.9	43.2%	147.3	41.8%	61.4	46.9%	2 230.0	36.7%
有時	277.6	34.6%	339.8	35.3%	347.0	34.0%	368.1	31.1%	303.8	28.5%	130.8	23.2%	75.5	21.4%	25.0	19.1%	1 867.5	30.7%
經常	70.1	8.7%	75.5	7.9%	77.5	7.6%	87.0	7.4%	73.6	6.9%	27.8	4.9%	12.0	3.4%	3.3	2.6%	426.8	7.0%
每次	25.1	3.1%	33.6	3.5%	28.9	2.8%	29.5	2.5%	17.7	1.7%	7.6	1.3%	8.2	2.3%	0.5	0.4%	151.2	2.5%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

調查進一步問及受訪者在家中是否使用含碘的食鹽。在家庭住戶層面上，有 22.3% 的家庭住戶至少有一名成員表示在家中他們使用含碘的食鹽，11.0% 則表示他們沒有使用，包括只使用不含碘的食鹽及家中沒有用食鹽。然而，有三分之二 (66.7%) 的家庭住戶，其 15 歲或以上的成員皆表示不知道他們家中使用的鹽是否含碘 (表 5.4.8e)。按住戶每月入息分析，入息較高的家庭住戶相對使用含碘食鹽的比例較高 (表 5.4.8f)。

表 5.4.8e: 使用含碘食鹽的家庭住戶比例

	家庭住戶		
	數目		%
	('000)		
有	549.4		22.3%
沒有	271.9		11.0%
不知道	1 642.3		66.7%
總計	2 463.6		100.0%

基數：所有家庭住戶。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.4.8f: 按住戶每月入息劃分使用含碘食鹽的家庭住戶比例

	總計															
	少於 \$5,000		\$5,000 – \$9,999		\$10,000 – \$19,999		\$20,000 – \$29,999		\$30,000 – \$39,999		\$40,000 – \$49,999					
	住戶 數目 ('000)	%	住戶 數目 ('000)	%	住戶 數目 ('000)	%	住戶 數目 ('000)	%	住戶 數目 ('000)	%	住戶 數目 ('000)	%				
有	31.8	10.9%	28.3	13.8%	89.2	18.7%	114.8	23.6%	99.8	29.2%	64.9	29.1%	118.5	27.5%	547.2	22.3%
沒有	31.1	10.7%	26.6	13.0%	54.1	11.3%	54.2	11.1%	29.8	8.7%	31.1	13.9%	43.7	10.1%	270.6	11.0%
不知道	228.7	78.4%	150.3	73.2%	334.0	70.0%	317.8	65.3%	211.5	62.0%	127.0	57.0%	269.4	62.4%	1 638.6	66.7%
總計	291.6	100.0%	205.1	100.0%	477.2	100.0%	486.8	100.0%	341.2	100.0%	223.0	100.0%	431.5	100.0%	2 456.4	100.0%

基數：有提供住戶每月入息資料的家庭住戶。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5.5 外出進食的習慣

是項人口健康調查收集了受訪者在調查前 30 日內外出進食早餐、午餐和晚餐的習慣。「外出進食」指不在家中烹調，而「外出進食早餐」不包括在麵包店買麵包。

在 15 歲或以上人士中，估計每月外出進食早餐的平均次數為 8.1 次。按性別分析，女性的平均次數為 6.9 次，男性為 9.3 次。整體而言，28.6% 的 15 歲或以上人士表示在調查前 30 日內，一星期有 5 次或以上外出進食早餐，而男性相應的比例 (34.8%) 比女性 (23.0%) 為高 (表 5.5a)。相較於其他年齡組別，25–34 歲人士表示一星期有 5 次或以上外出進食早餐的比例 (35.4%) 較高 (表 5.5b)。

至於 15 歲或以上人士每月外出進食午餐的平均次數估計為 11.9 次 (女性 10.1 次，男性 13.8 次)。整體而言，48.9% 的 15 歲或以上人士表示在調查前 30 日內，一星期有 5 次或以上外出進食午餐。男性相應的比例 (60.2%) 比女性 (38.7%) 相對較高 (表 5.5a)。按年齡組別分析，15–34 歲人士表示一星期有 5 次或以上外出進食午餐的比例 (65.2%) 較高 (表 5.5b)。

至於 15 歲或以上人士每月外出進食晚餐的平均次數估計為 5.4 次 (女性 4.8 次，男性 6.0 次)。整體而言，9.9% 的 15 歲或以上人士表示在調查前 30 日內，一星期有 5 次或以上外出進食晚餐。男性 (12.3%) 比女性 (7.8%) 的比例為高 (表 5.5a)。按年齡組別分析，25–34 歲人士表示一星期有 5 次或以上外出進食晚餐的比例 (15.5%) 較高 (表 5.5b)。

表 5.5a: 按性別劃分在調查前 30 日內外出進食早餐、午餐或晚餐的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
早餐						
每星期 5 次或以上	733.4	23.0%	1 007.2	34.8%	1 740.5	28.6%
每星期 2-4 次	407.2	12.8%	392.1	13.5%	799.3	13.1%
每星期 1 次	457.4	14.4%	368.7	12.7%	826.1	13.6%
每月 2-3 次	227.2	7.1%	195.5	6.8%	422.7	7.0%
每月 1 次	120.0	3.8%	94.3	3.3%	214.3	3.5%
未曾外出進食早餐	1 148.6	36.1%	738.4	25.5%	1 887.0	31.0%
不吃早餐	91.2	2.9%	99.0	3.4%	190.2	3.1%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數(每月次數)		6.9		9.3		8.1
午餐						
每星期 5 次或以上	1 231.8	38.7%	1 744.2	60.2%	2 975.9	48.9%
每星期 2-4 次	473.8	14.9%	328.0	11.3%	801.8	13.2%
每星期 1 次	297.0	9.3%	159.5	5.5%	456.5	7.5%
每月 2-3 次	245.1	7.7%	145.5	5.0%	390.6	6.4%
每月 1 次	80.7	2.5%	67.3	2.3%	148.0	2.4%
未曾外出進食午餐	832.8	26.1%	420.2	14.5%	1 253.0	20.6%
不吃午餐	23.9	0.8%	30.5	1.1%	54.4	0.9%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數(每月次數)		10.1		13.8		11.9
晚餐						
每星期 5 次或以上	247.6	7.8%	357.2	12.3%	604.9	9.9%
每星期 2-4 次	551.8	17.3%	578.1	20.0%	1 129.9	18.6%
每星期 1 次	600.2	18.8%	552.3	19.1%	1 152.5	19.0%
每月 2-3 次	476.7	15.0%	409.1	14.1%	885.8	14.6%
每月 1 次	200.4	6.3%	154.3	5.3%	354.7	5.8%
未曾外出進食晚餐	1 103.0	34.6%	839.5	29.0%	1 942.5	31.9%
不吃晚餐	5.4	0.2%	4.6	0.2%	10.0	0.2%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數(每月次數)		4.8		6.0		5.4

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.5b: 按年齡組別劃分在調查前 30 日內外出進食早餐、午餐或晚餐的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數
	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)
早餐																		
每星期 5 次或以上	221.6	27.6%	340.0	35.4%	333.5	32.7%	376.9	31.9%	266.8	25.0%	111.1	19.7%	69.8	19.8%	20.7	15.9%	1 740.5	28.6%
每星期 2-4 次	119.8	14.9%	152.1	15.8%	172.6	16.9%	143.5	12.1%	118.2	11.1%	56.8	10.1%	31.7	9.0%	4.5	3.4%	799.3	13.1%
每星期 1 次	104.9	13.1%	142.1	14.8%	137.9	13.5%	174.2	14.7%	162.2	15.2%	66.7	11.8%	29.9	8.5%	8.2	6.3%	826.1	13.6%
每月 2-3 次	51.6	6.4%	53.4	5.6%	71.2	7.0%	85.7	7.2%	77.4	7.3%	46.3	8.2%	26.6	7.5%	10.5	8.0%	422.7	7.0%
每月 1 次	28.1	3.5%	28.8	3.0%	34.2	3.3%	36.6	3.1%	44.8	4.2%	23.3	4.1%	14.4	4.1%	4.0	3.1%	214.3	3.5%
未曾外出進食早餐	230.4	28.7%	196.5	20.4%	242.8	23.8%	337.6	28.5%	371.3	34.9%	249.6	44.3%	176.0	49.9%	82.9	63.3%	1 887.0	31.0%
不吃早餐	45.1	5.6%	48.3	5.0%	29.1	2.8%	28.5	2.4%	24.8	2.3%	10.1	1.8%	4.3	1.2%	-	-	190.2	3.1%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數*	8.0		9.7		9.3		8.6		7.2		5.9		5.6		4.1		8.1	
午餐																		
每星期 5 次或以上	522.5	65.2%	626.6	65.2%	622.2	60.9%	651.2	55.0%	417.8	39.2%	95.6	16.9%	28.8	8.2%	11.4	8.7%	2 975.9	48.9%
每星期 2-4 次	137.5	17.2%	138.1	14.4%	134.9	13.2%	153.8	13.0%	145.3	13.6%	62.2	11.0%	25.7	7.3%	4.2	3.2%	801.8	13.2%
每星期 1 次	42.5	5.3%	58.0	6.0%	69.2	6.8%	90.3	7.6%	101.6	9.5%	61.7	10.9%	27.2	7.7%	6.0	4.6%	456.5	7.5%
每月 2-3 次	24.7	3.1%	46.5	4.8%	56.6	5.5%	77.7	6.6%	85.6	8.0%	57.4	10.2%	32.4	9.2%	9.7	7.4%	390.6	6.4%
每月 1 次	7.4	0.9%	12.4	1.3%	13.7	1.3%	25.9	2.2%	35.0	3.3%	28.0	5.0%	19.4	5.5%	6.1	4.7%	148.0	2.4%
未曾外出進食午餐	63.5	7.9%	76.7	8.0%	118.8	11.6%	178.3	15.1%	261.3	24.5%	249.8	44.3%	212.2	60.2%	92.5	70.7%	1 253.0	20.6%
不吃午餐	3.6	0.4%	3.1	0.3%	5.8	0.6%	5.7	0.5%	18.8	1.8%	9.4	1.7%	7.1	2.0%	0.9	0.7%	54.4	0.9%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數*	15.4		15.1		14.2		13.1		10.1		5.5		3.1		2.5		11.9	

(續)

表 5.5b: 按年齡組別劃分在調查前 30 日內外出進食早餐、午餐或晚餐的頻率(續)

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	
晚餐																		
每星期 5 次或以上	99.5	12.4%	148.6	15.5%	118.2	11.6%	130.1	11.0%	75.3	7.1%	16.5	2.9%	10.1	2.9%	6.3	4.8%	604.9	9.9%
每星期 2-4 次	193.2	24.1%	284.3	29.6%	235.7	23.1%	222.8	18.8%	141.7	13.3%	35.4	6.3%	15.1	4.3%	1.8	1.4%	1 129.9	18.6%
每星期 1 次	169.0	21.1%	206.6	21.5%	236.9	23.2%	235.3	19.9%	191.7	18.0%	73.8	13.1%	29.1	8.2%	10.1	7.7%	1 152.5	19.0%
每月 2-3 次	114.6	14.3%	132.4	13.8%	134.1	13.1%	182.5	15.4%	179.2	16.8%	86.6	15.4%	44.0	12.5%	12.3	9.4%	885.8	14.6%
每月 1 次	34.9	4.4%	37.6	3.9%	56.0	5.5%	73.6	6.2%	72.2	6.8%	47.2	8.4%	26.3	7.5%	6.8	5.2%	354.7	5.8%
未曾外出進食晚餐	189.9	23.7%	149.0	15.5%	239.8	23.5%	337.4	28.5%	402.0	37.7%	303.3	53.8%	227.6	64.5%	93.5	71.5%	1 942.5	31.9%
不吃晚餐	0.4	0.1%	2.9	0.3%	0.5	<0.05%	1.3	0.1%	3.4	0.3%	1.0	0.2%	0.4	0.1%	-	-	10.0	0.2%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
平均數*	6.6		7.9		6.4		5.7		4.2		2.3		1.8		1.7		5.4	

基數：所有受訪者。

註釋：*平均數是指受訪者在調查前 30 日內外出進食早餐、午餐或晚餐的平均次數。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

整體而言，84.2% 的 15 歲或以上人士表示在調查前 30 日內，每星期至少一次外出進食 (整體包括早餐、午餐和晚餐)。男性比例 (88.9%) 比女性 (79.9%) 為高 (表 5.5c)。按年齡組別分析，25–34 歲人士每星期至少一次外出進食的比例最高 (94.8%)，其次為 15–24 歲 (94.1%)，85 歲或以上的比例最低 (39.1%) (表 5.5d)。

表 5.5c: 按性別劃分至少每星期外出進食一次早餐、午餐或晚餐的人口比例

	女性	男性	總計
至少每星期外出進食一次早餐、午餐或晚餐	79.9%	88.9%	84.2%

基數：所有受訪者。

表 5.5d: 按年齡組別劃分至少每星期外出進食一次早餐、午餐或晚餐的人口比例

	15-24	25-34	25-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85 歲或以上	總計
至少每星期外出進食一次早餐、午餐或晚餐	94.1%	94.8%	91.3%	88.3%	81.3%	64.8%	54.3%	39.1%	84.2%

基數：所有受訪者。

5.6 服用藥物以保持健康

人們服用藥物可能有不同的原因：為了維持健康、增強體質或保持健康狀況。是項人口健康調查利用自填問卷收集受訪者在調查前一個月內服用特定藥物的情況，包括纖體藥、營養補充品、避孕藥和荷爾蒙。

整體而言，0.6% 的 15 歲或以上人士在調查前一個月內曾服用纖體藥，女性服用纖體藥的情況 (0.8%) 比男性 (0.3%) 為普遍 (表 5.6a)。相較於其他年齡，25–34 歲和 35–44 歲人士 (二者皆為 0.9%) 表示在調查前一個月內服用纖體藥的比例較高 (表 5.6b)。

整體而言，16.1% 的 15 歲或以上人士在調查前一個月內曾服用維他命或礦物質補充劑等營養補充品，女性的比例 (19.4%) 比男性 (12.4%) 為高 (表 5.6a)。按年齡組別分析，45–54 歲人士表示在調查前一個月內服用營養補充品的比例較高 (19.0%)，其次為 65–74 歲 (18.6%) (表 5.6b)。

表 5.6a: 按性別劃分 15 歲或以上人士在調查前一個月內服用纖體藥或營養補充品的比例

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
纖體藥						
有	24.8	0.8%	8.9	0.3%	33.7	0.6%
沒有	3 156.3	99.1%	2 881.1	99.5%	6 037.4	99.3%
不知道	4.0	0.1%	5.2	0.2%	9.2	0.2%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%
維他命和礦物質補充劑等營養補充品						
有	618.9	19.4%	360.3	12.4%	979.2	16.1%
沒有	2 552.7	80.1%	2 514.8	86.9%	5 067.5	83.3%
不知道	13.4	0.4%	20.1	0.7%	33.5	0.6%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.6b: 按年齡組別劃分 15 歲或以上人士在調查前一個月內服用鐵體藥或營養補充品的比例

	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85 歲或以上	總計									
	人數 ('000)																	
	%	%	%	%	%	%	%	%	%									
鐵體藥																		
有	4.5	0.6%	8.3	0.9%	9.5	0.9%	6.7	0.6%	3.4	0.3%	0.4	0.1%	0.9	0.3%	-	-	33.7	0.6%
沒有	795.2	99.2%	951.0	98.9%	1 011.3	99.0%	1 174.1	99.2%	1 060.6	99.5%	562.5	99.7%	351.8	99.7%	130.8	100.0%	6 037.4	99.3%
不知道	1.9	0.2%	2.1	0.2%	0.4	<0.05%	2.2	0.2%	1.5	0.1%	1.1	0.2%	-	-	-	-	9.2	0.2%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
維他命和礦物質補充劑等營養補充品																		
有	87.1	10.9%	144.5	15.0%	172.5	16.9%	224.9	19.0%	171.5	16.1%	105.1	18.6%	53.0	15.0%	20.6	15.8%	979.2	16.1%
沒有	704.4	87.9%	812.0	84.5%	844.6	82.7%	951.9	80.5%	889.5	83.5%	455.8	80.8%	299.3	84.9%	110.2	84.2%	5 067.5	83.3%
不知道	10.1	1.3%	5.0	0.5%	4.1	0.4%	6.2	0.5%	4.5	0.4%	3.1	0.6%	0.4	0.1%	-	-	33.5	0.6%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

3.4% 的 15–49 歲的女性表示在調查前一個月內曾服用避孕藥。按年齡組別分析，25–34 歲女性在此期間服用避孕藥的比例最高 (4.9%) (表 5.6c)。

是項人口健康調查中，30 歲或以上女性受訪者被問及曾否在調查前一個月內因更年期或年老症狀服用荷爾蒙。整體而言，0.8% 的 30 歲或以上女性表示曾為上述目的服用荷爾蒙。相較於其他年齡組別，表示在調查前一個月內曾使用荷爾蒙的女性，以 45–54 歲女性的比例較高 (1.4%)，而 30 歲以上女性開始服用荷爾蒙的平均年齡估計為 43.9 歲 (表 5.6d)。

表 5.6c: 按年齡組別劃分 15 至 49 歲女性在調查前一個月內服用避孕藥的比例

	15-24		25-34		35-44		45-49		總計	
	人數	人數								
	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%
有	5.8	1.5%	24.8	4.9%	21.6	3.8%	6.9	2.3%	59.0	3.4%
沒有	386.5	98.5%	481.6	95.1%	539.8	96.2%	290.7	97.7%	1 698.7	96.6%
總計	392.3	100.0%	506.4	100.0%	561.4	100.0%	297.6	100.0%	1 757.7	100.0%

基數：15 至 49 歲的女性受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 5.6d: 按年齡組別劃分 30 歲或以上女性在調查前一個月內因更年期或年老症狀服用荷爾蒙的比例

	30-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計		
	人數	人數	人數	人數	人數												
	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	('000)	%	
有	1.0	0.4%	4.2	0.7%	9.0	1.4%	4.6	0.9%	1.4	0.5%	0.5	0.3%	-	-	20.8	0.8%	
沒有	266.2	99.6%	557.2	99.3%	625.6	98.6%	532.9	99.1%	278.8	99.5%	187.4	99.7%	84.7	100.0%	2 532.7	99.2%	
總計	267.2	100.0%	561.4	100.0%	634.6	100.0%	537.5	100.0%	280.2	100.0%	187.9	100.0%	84.7	100.0%	2 553.5	100.0%	
開始服用荷爾蒙的 平均年齡(歲)†	22.3		35.8		44.4		52.0		54.7		49.0		-		43.9		

基數：30 歲或以上的女性受訪者。

†所有曾服用荷爾蒙的 30 歲或以上的女性受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

參考文獻

1. Maruthur, N.M., N.-Y. Wang and L.J. Appel. *Lifestyle Interventions Reduce Coronary Heart Disease Risk: Results from the PREMIER Trial*. Circulation, 2009. 119(15): p. 2026-2031.
2. Demark-Wahnefried, W., et al. *Lifestyle interventions to reduce cancer risk and improve outcomes*. Am Fam Physician, 2008. 77(11): p. 1573-8.
3. Centre for Health Protection, Department of Health. Quit smoking and win. Non-Communicable Diseases Watch, May 2015. Available from: http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_may2015.pdf.
4. World Health Organization. *Tobacco – Fact sheet*. 2016; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/>.
5. World Health Organization. *Alcohol - Fact sheet*. 2015; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/en/>.
6. World Health Organization. Management of substance abuse. Screening and brief intervention for alcohol problems in primary health care – Project fact sheet. 2003; Available from: http://www.who.int/substance_abuse/publications/en/SBIFactSheet.pdf?ua=1.
7. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. 2010; Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf.
8. World Health Organization. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide*. Available from: http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf?ua=1.
9. Healthy diet. World Health Organization, 2015. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>.
10. Health Topics: Diet. World Health Organization, 2014. Available from: <http://www.who.int/topics/diet/en/>.
11. Diet and Nutrition. Centre for Health Protection, Department of Health, HKSAR. 2015. Available from: <http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/8800.html>.
12. Fruit, vegetables and NCD disease prevention. Geneva: World Health Organization, 2003.
13. Bioactive potential and possible health effects of edible brown seaweeds. Shilpi Gupta, Nissreen Abu-Ghannam. Trends in Food Science & Technology. 2011, Volume 22, Issue 6, Pages 315–326.

