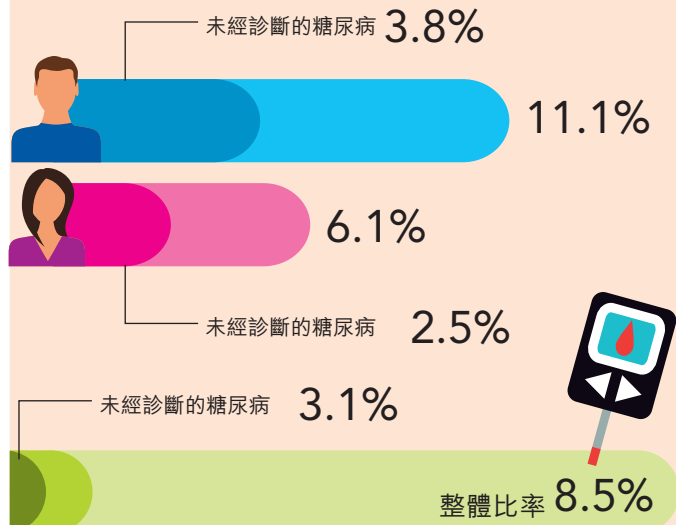
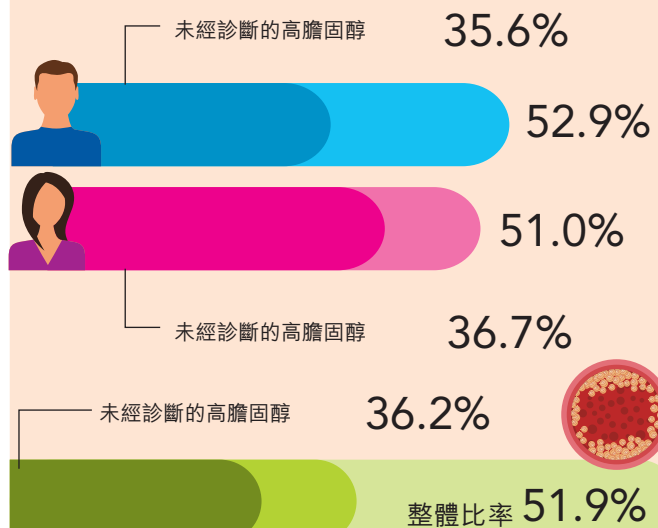


糖尿病



註釋：糖尿病患者包括空腹血糖值 ≥ 7.0 mmol/L 或糖化血紅素值 $\geq 6.5\%$ 和自述經醫生診斷患有糖尿病的人士

高膽固醇

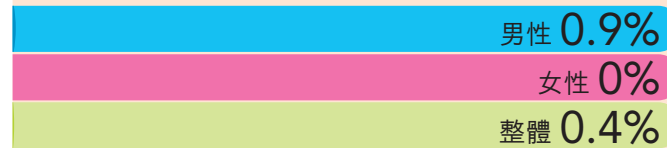


註釋：高膽固醇患者包括總膽固醇 ≥ 5.2 mmol/L 和自述經醫生診斷患有高膽固醇的人士

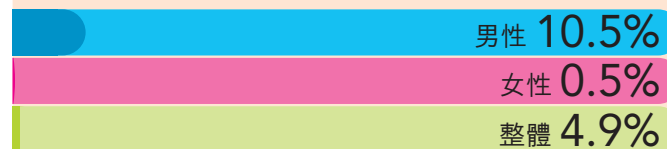
未來10年心血管疾病風險預測 (30-74歲)

是項調查採用 Framingham 心血管疾病風險預測模型，以預測香港市民未來10年內的心血管疾病風險。根據風險模型定義的高風險（未來10年心血管疾病風險 $\geq 20\%$ ）的人口比例為：

年齡組別 30-44



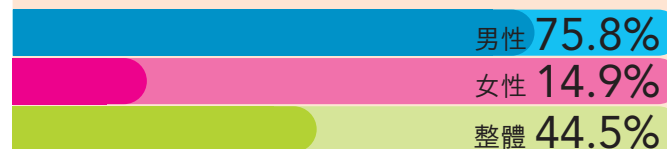
年齡組別 45-54



年齡組別 55-64



年齡組別 65-74



健康建議

市民應實行健康的生活方式，例如：

-
- 足夠的體能活動
 - 均衡飲食（包括每天進食不少於兩份水果和三份蔬菜，及少鹽、糖、油）
 - 保持健康體重（體重指標 ≥ 18.5 及 < 23.0 kg/m²）
-
- 不吸煙
 - 避免飲酒
 - 諮詢家庭醫生/醫護人員作健康評估，以便及早發現疾病和處理問題；一般健康風險評估包括年齡、個人健康狀況、家族病史、健康生活習慣等
 - 合資格人士應盡早參加癌症篩查，他們可以諮詢醫生有關癌症篩查的最新建議和定期健康評估
 - 慢性疾病患者應定期由醫護人員跟進病情

請瀏覽衛生署網頁獲取更多資訊：

2020-22 人口健康調查

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html>

活出健康新方向

<https://www.change4health.gov.hk/tc/index.html>

註：數字經四捨五入處理



人口健康調查 2020-22

參與情況

住戶問卷 (15歲或以上)

受訪家庭住戶 7,448
受訪者 16,655



住戶整體回應率 73.3%

身體檢查 (15至84歲)

參加者 2,072



參與率 55.2%

不健康的生活習慣 (15歲或以上)

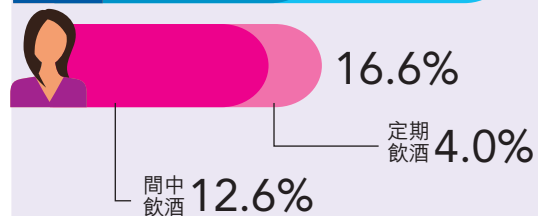
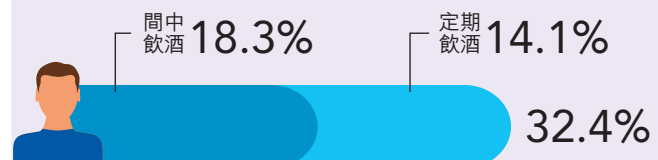
曾經吸煙



整體比率 14.4%



飲酒習慣



定期飲酒整體比率 8.7%

間中飲酒整體比率 15.3%

整體比率 24.0%

註釋: 在調查前12個月內, 定期飲酒意指每週飲酒, 間中飲酒意指每月飲酒不多於三天

體能活動不足 (18歲或以上)



整體比率 24.8%

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

蔬果進食量不足



整體比率 97.9%



註釋: 每天進食少於400克(5份)蔬果

鹽攝取量過多 (15至84歲)



整體比率 83.9%

註釋: 鹽攝取量超出世界衛生組織建議的每日攝取上限(5克鹽)

慢性疾病 (15至84歲)

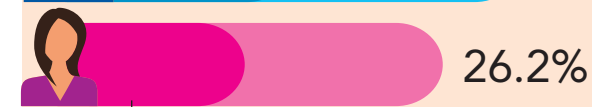
超重和肥胖



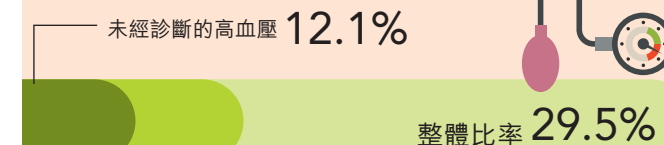
整體比率 54.6%

註釋: 超重和肥胖指體重指標 $\geq 23.0 \text{ kg/m}^2$

高血壓



未經診斷的高血壓 9.8%



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