

# 健康城市 基礎原則系列之：

# 健康的決定因素

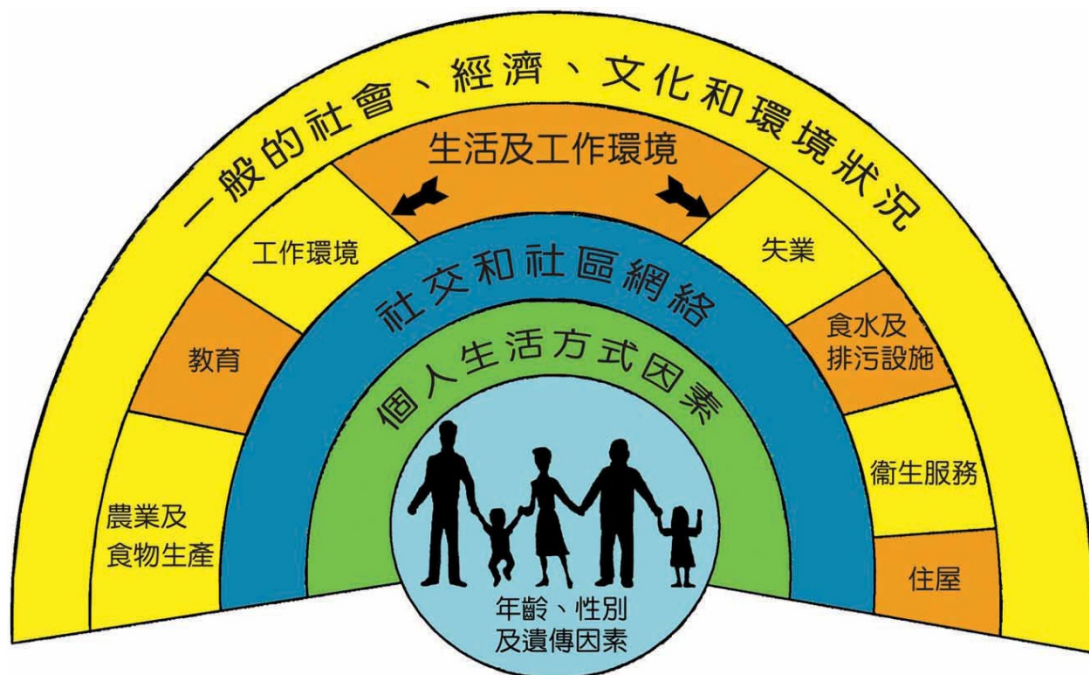


衛生署

## 甚麼影響健康？

我們的健康受著不同的因素所影響，它們統稱為健康的決定因素。這些因素往往互相影響，亦非我們個人力量可以控制。以下的「健康主要決定因素」圖是根據這些因素在不同層面做成的影響來分類，可從個人層面推展至社會層面。

「健康主要決定因素」圖



資料來源：Whitehead M. & Dahlgren G. What can we do about inequalities in health? Lancet, 1991, 338: 1059-1063.

## 主要決定因素

### 1. 年齡、性別及遺傳因素

這些先天的因素很大程度上決定了我們的壽命和患上某些疾病的機會，是個人能力難以控制和改變的。

### 2. 個人生活方式因素

這包括飲食、運動、吸煙、飲酒和性行為等，選擇和實踐健康的生活方式以改善健康是個人能力可以控制的因素。

### 3. 社交和社區網絡

家庭、朋友和社區的支持可促進身心健康。良好的社交關係能幫助我們面對挑戰和逆境，在健康出現問題時，可發揮支援的作用。

### 4. 一般的社會、經濟、文化和環境狀況

這個層面包括許多因素，這些因素往往互相影響，而且大都是個人力量不能控制的。這類因素需要綜合和多元化的公共衛生措施作干預才能為健康帶來正面的影響。

- **收入和社會地位**

健康狀況隨着收入和社會地位提升而改善。收入和地位較高的人通常有較多自主控制權。收入影響着我們的生活狀況，如可以選擇安全的居住環境和購買足夠有營養的食物。

- **教育**

教育有助我們改善健康，而教育程度往往與個人的社會經濟地位有着緊密的關係。教育不單能改善就業機會，保障收入；還能提高我們獲取和了解健康資訊的能力，幫助我們保持健康。

- **生活環境**

安全的飲用水、清新的空氣、健康的工作場所、安全的居所、良好的社區規劃和運輸系統均是促進健康的要素。

- **就業和工作環境**

在職者的健康狀況比失業者較好，尤其是那些擁有較多工作控制權的在職者。工作場所的組織架構，管理方式和人事關係均會影響我們的健康。

- **衛生服務**

衛生服務的可及性影響我們接受和使用預防和治療疾病的機會。

- **文化**

家庭與社會的傳統習俗和信仰均影響健康。

## 公共衛生措施

鑑於健康受著許多因素的影響，有效的公共衛生措施必須建基於《渥太華健康促進憲章》中的五大行動綱領，透過幫助人們控制健康和相關的決定因素來改善健康。這些行動包括制訂健康的公共政策、創造支援環境、加強社區行動、發展個人技能和調整衛生服務方向。

你可以到以下網址參考《健康城市基礎原則系列之：健康促進》單張，了解更多相關資訊。

[http://www.chcu.gov.hk/files/news/basic\\_principles\\_healthy\\_cities\\_tc.pdf](http://www.chcu.gov.hk/files/news/basic_principles_healthy_cities_tc.pdf)

## 健康人民，健康城市

我們的健康受各種因素影響，而這些因素絕非醫護衛生界別所能獨力解決，因此，我們必須透過社區參與和跨部門合作，整合健康促進行動和轉化健康決定因素，以改善健康。「健康城市」計劃就是一個合適不過的平台，讓社會各界人士攜手合作，為我們所居住、工作及熱愛的地方締造健康的生活環境。



## 參考資料

Public Health Agency of Canada. (2003).

What determines health.

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/phdd/determinants/index.html>

The Department of Health. (2007).

Building Healthy Cities - Guidelines for Implementing A Healthy Cities Project in Hong Kong (2nd ed.).

[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/Building\\_Healthy\\_Cities\\_Guidelines.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/Building_Healthy_Cities_Guidelines.pdf)

The Regional Office for Europe of the World Health Organization. (2005).

Health Impact Assessment Toolkit for Cities Document 3: Brochure on how Health Impact Assessment can Support Decision-making.

[http://www.euro.who.int/Document/Hcp/HIA\\_toolkit\\_3.pdf](http://www.euro.who.int/Document/Hcp/HIA_toolkit_3.pdf)

The Regional Office for Europe of the World Health Organization. (2003).

Social Determinants of Health: The Solid Facts (2nd ed.).

[http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20020808\\_2](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20020808_2)

The World Health Organization. (2008).

The determinants of health.

<http://www.who.int/hia/evidence/doh/en/print.html>

如欲索取本單張，請電郵至衛生署社區聯絡部：ha2\_cld2@dh.gov.hk

本單張亦可在衛生署中央健康教育組網頁 [www.chcu.gov.hk](http://www.chcu.gov.hk) 或

衛生防護中心網頁 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk) 下載



衛生署

2009 年 4 月版

本單張最後於2009年4月更新。如欲取得更多資訊，請電郵至cld@dh.gov.hk與衛生署健康促進處社區聯絡科聯絡。