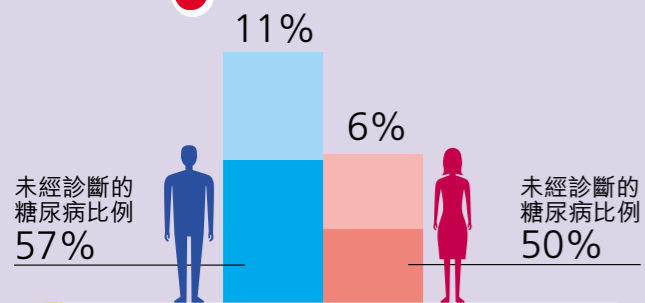


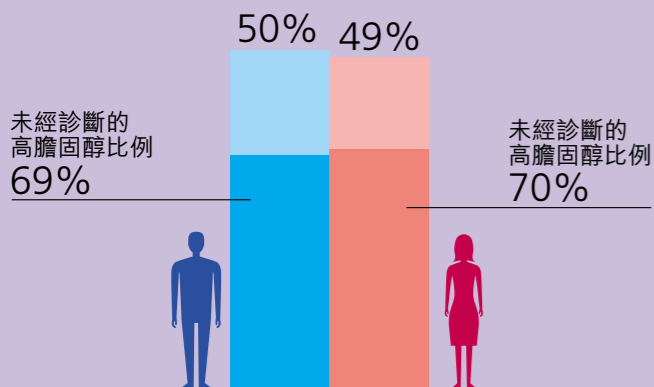
糖尿病



整體比率 **8.4%** 未經診斷的糖尿病比例 **54.1%**

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 ≥ 6.5 mmol/L 和自述經醫生診斷為患有糖尿病的人士

高膽固醇



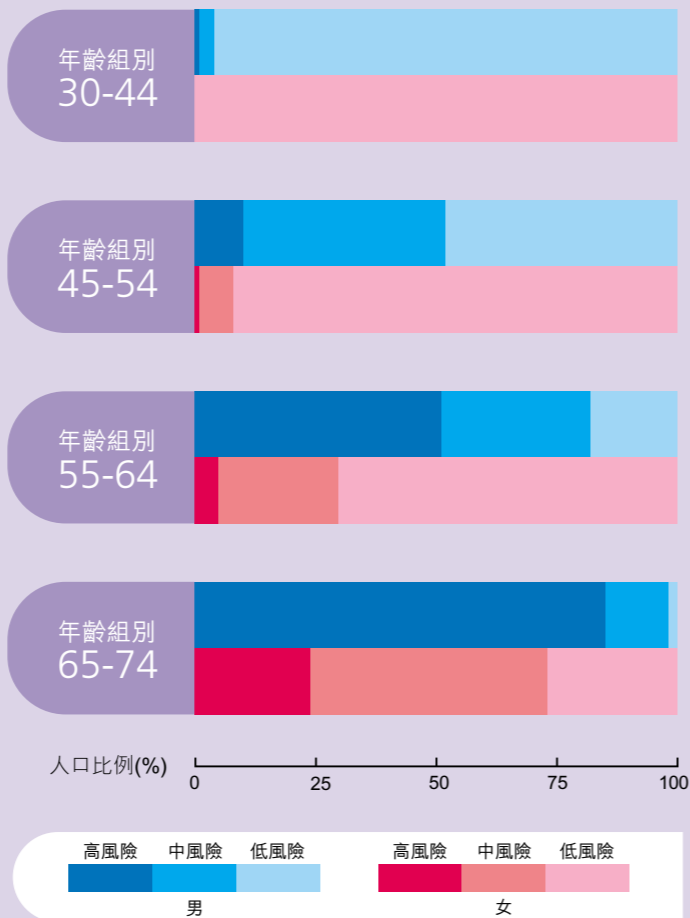
整體比率 **49.5%** 未經診斷的高膽固醇比例 **70.2%**

註釋：高膽固醇患者包括膽固醇濃度 ≥ 5.2 mmol/L 和自述經醫生診斷為有高膽固醇的人士



未來10年 心血管疾病風險預測

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



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

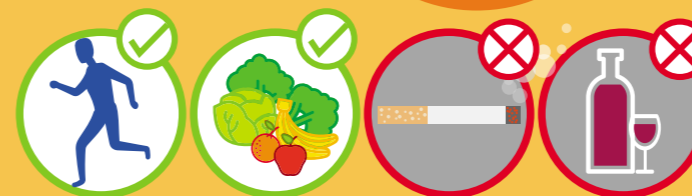
健康建議

你有沒有以上的
不健康行為與
生活習慣？

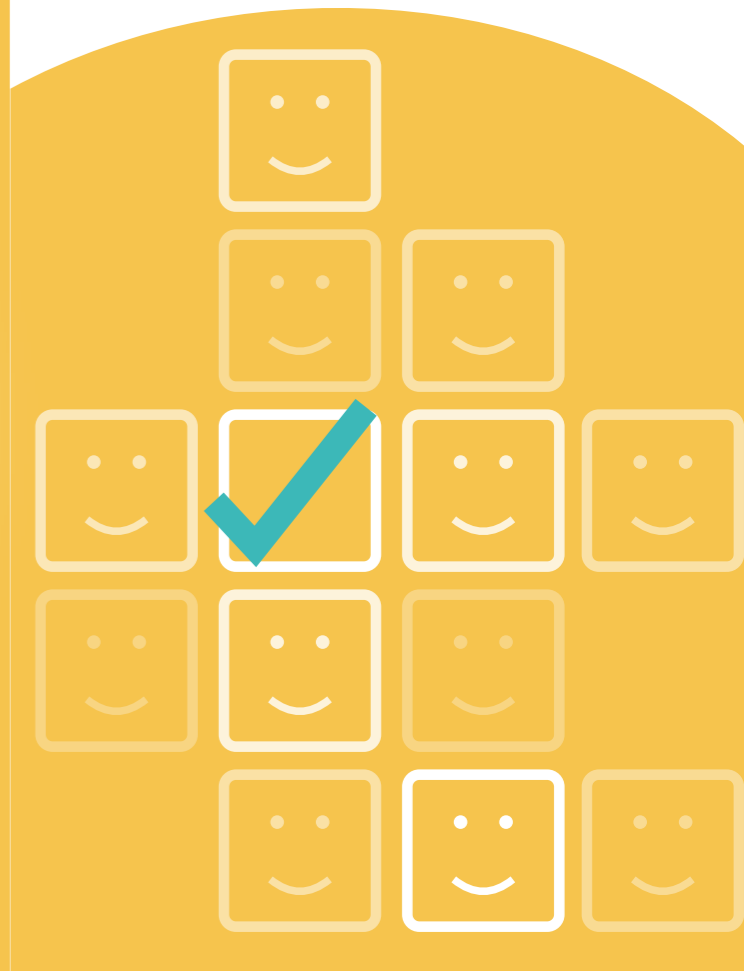
你會否已經
超重、肥胖，
或患上高血壓、
糖尿病或高膽固
醇而不自知？

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

從今天起，
開始以下的
健康生活模式吧！



完整報告書下載：
<http://www.chp.gov.hk/tc/static/51256.html>



衛生防護中心



衛生署

參與情況

住戶問卷 (15歲或以上)

家庭住戶回應 5,435戶
受訪者 12,022人

住戶整體回應率 75.4%

身體檢查 (15歲 - 84歲)

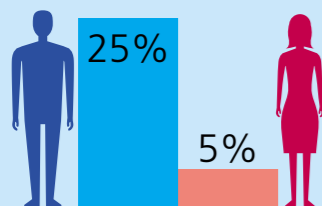
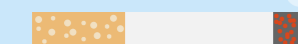
參加者 2,347人

參與率 39.5%

不健康的生活習慣

(15歲或以上)

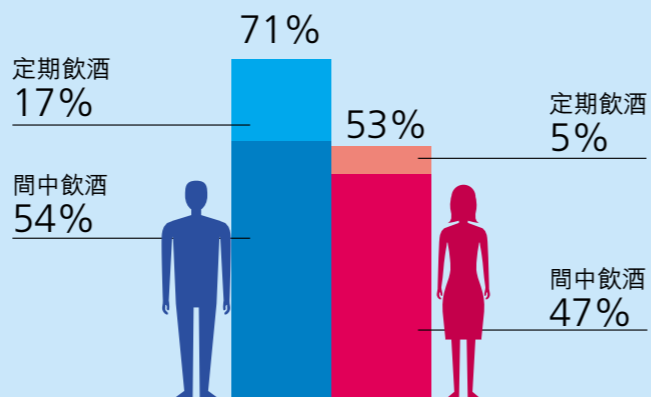
現時有吸煙習慣



整體比率 14.8%



飲酒習慣

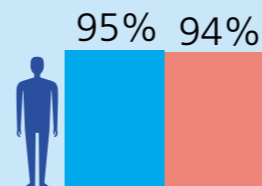


定期飲酒整體比率 11.1%
間中飲酒整體比率 50.4%
整體比率 61.4%

註釋：定期飲酒意指每週飲酒，間中飲酒意指每月飲酒不多於三天



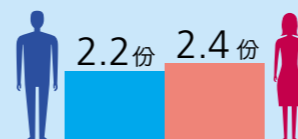
蔬果進食量不足



整體比率 94.4%

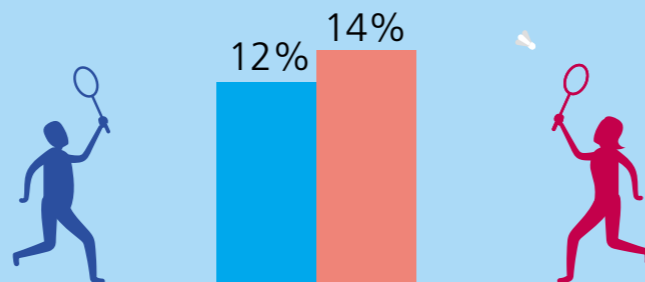
註釋：每天進食少於400克(5份)蔬果

平均每天食用蔬果量



整體食用量份 2.3份

體能活動不足

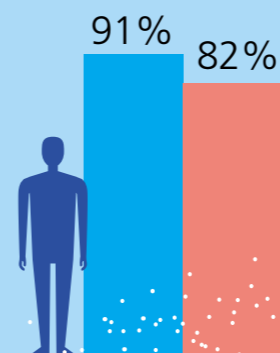


整體比率 13.0%

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

鹽攝取量過多

(15至84歲)



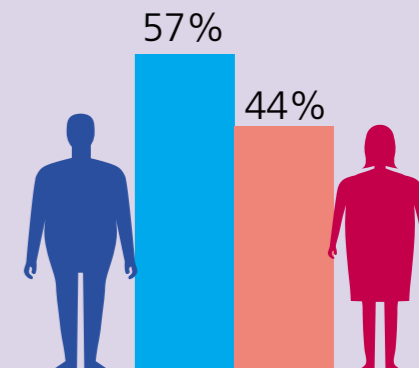
整體比率 86.3%

註釋：鹽攝取量超出世界衛生組織建議的每日攝取上限 (5克鹽)

慢性疾病

(15至84歲)

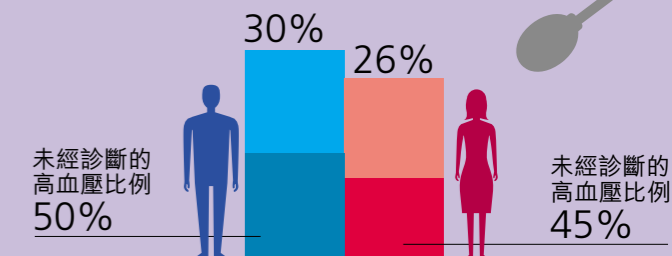
超重和肥胖



整體比率 50.0%

註釋：超重和肥胖指體重指標 $\geq 23\text{kg/m}^2$

高血壓



未經診斷的高血壓比例 50%

未經診斷的高血壓比例 45%

整體比率 27.7% 未經診斷的高血壓比例 47.5%

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