

二零一八至二零一九年度 健康行為調查 報告書

衛生署
衛生防護中心
非傳染病處

二零二零年六月



© 中華人民共和國香港特別行政區政府
二零二零年 版權所有

香港特別行政區政府衛生署編制
衛生防護中心非傳染病處
香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓

本報告書可在衛生防護中心網頁下載：
<http://www.chp.gov.hk>

目錄

摘要.....	iv
1. 調查方法、受訪者樣本的代表性及特徵.....	1
2. 體能活動.....	3
3. 飲食及營養.....	7
4. 飲酒.....	15
5. 吸煙習慣.....	18
6. 癌症篩查.....	20
注意事項.....	24

摘要

衛生署進行了二零一八至二零一九年度健康行為調查，以搜集 15 歲或以上的陸上非住院人口與預防及控制非傳染病有關的主要健康行為和生活習慣的資料。該住戶調查的實地訪問工作於 2018 年 4 月至 2019 年 2 月期間進行，並成功訪問 2 717 個家庭住戶及其 5 903 名香港年滿 15 歲或以上的人士，不包括外籍家庭傭工及持雙程證的中國內地居民或其他香港訪客，住戶整體回應率為 70.8%。是次調查資料按區議會分區劃分的不同回應率作出調整，並依 2018 年第二季目標人口按房屋類型劃分的年齡和性別分布以加權倍大。經過這些調整之後，所得的估計便能反映目標人口在調查期間的情況。

本報告闡述二零一八至二零一九年度行為風險調查的主要調查結果，包括：(1) 體能活動；(2) 飲食及營養；(3) 飲酒；(4) 吸煙習慣；(5) 大腸癌篩查；及 (6) 子宮頸癌篩查（只適用於女性受訪者）。

體能活動

在 15 歲或以上的人士當中，91.5% 的人士通常一星期內有進行三類特定類型體能活動任何一類並至少持續 10 分鐘，包括 15.5% 進行工作相關體能活動，84.5% 進行交通相關體能活動（包括步行或騎單車），和 42.1% 進行休閒相關體能活動。整體而言，16.8% 的 18 歲或以上人士沒有足夠的體能活動量（即按世界衛生組織（世衛）的建議，成年人士每星期應進行至少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動、或 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動、或相等於混合中等和劇烈強度的體能活動量）。

至於靜態行為，有約五份之一（20.7%）的 15 歲或以上人士表示每日坐著或躺著的時間長達 10 小時或以上。

飲食及營養

在進食水果方面，67.7% 的 15 歲或以上人士每日會進食水果至少一次，而在有進食水果的日子中，平均每日進食水果的份量為 1.2 份。在進食蔬菜方面，89.6% 的人士表示每日進食蔬菜至少一次，而在有進食蔬菜的日子中，平均每日進食蔬菜的份量為 1.5 份。整體而言，95.6% 的 15 歲或以上人士每日進食水果及蔬菜不足（即按世衛的建議，每日進食最少 5 份水果及蔬菜）。

至於進食加工肉類和相關產品，9.9% 的 15 歲或以上人士表示每日進食加工肉類和相關產品至少一次，而在有進食加工肉類和相關產品的日子中，平均每日進食加工肉類及相關產品的份量為 1.2 份。

飲酒

8.8% 的 15 歲或以上人士在調查前 12 個月內每星期至少飲酒一次，而在調查前 12 個月內每月暴飲至少一次的比率則為 2.9%。

吸煙習慣

17.9% 的 15 歲或以上人士表示曾經吸煙，不管那種煙類產品，例如香煙、電子煙、雪茄、煙斗、水煙、手捲煙等。

大腸癌篩查

於 50－75 歲的人士中，有 18.6% 的人士曾在測試前無出現大腸癌症狀時接受大便隱血測試或免疫化學測試。

至於大腸鏡檢查，有 18.1% 的人士曾在檢查前無出現大腸癌症狀時接受是項檢查。

子宮頸癌篩查

於 25－64 歲的女士中，有 45.8% 的女士曾在檢驗前無出現子宮頸癌症狀時接受子宮頸細胞檢驗。

1. 調查方法、受訪者樣本的代表性及特徵

衛生署進行了二零一八至二零一九年度健康行為調查，以搜集 15 歲或以上人士與預防及控制非傳染病有關的主要健康行為和生活習慣的資料。

1.1 調查方法

是項調查是以人口為本的橫斷式住戶調查，並以結構式（面訪及自填）問卷進行。採用等距複樣本的抽樣方法，由政府統計處所設立的屋宇單位框作為抽樣框，抽選屋宇單位地址複樣本，及訪問抽選屋宇單位內所有的家庭住戶。所抽選家庭住戶中全部年滿 15 歲或以上的陸上非住院人士都被邀請參與是項調查，但不包括外籍家庭傭工及持雙程證的中國內地居民或其他香港訪客。

調查是採用電腦輔助面訪調查系統 (CAPI) 收集資料。訪問員會與被訪者進行面談訪問。由於有些較「敏感」問題可能會令受訪者在面談訪問時感到尷尬，為了將潛在的回應錯誤減至最低，是次調查亦有採用自填問卷以收集受訪者的回應。

主要的調查範圍包括：

- (a) 體能活動；
- (b) 飲食及營養 — 進食水果、蔬菜、加工肉類和相關產品；
- (c) 飲酒*；
- (d) 吸煙習慣*；
- (e) 癌症篩查 — 大腸癌篩查；及子宮頸癌篩查*。

(* 透過自填問卷)

CAPI 系統及包括問卷等調查工具在試點調查中已獲得充分測試。

1.2 受訪結果和樣本代表性

二零一八至二零一九年度健康行為調查的實地訪問工作是在 2018 年 4 月至 2019 年 2 月期間進行，並成功訪問了 2 717 個家庭住戶中共 5 903 名年滿 15 歲或以上人士，住戶整體回應率為 70.8%，而受訪者整體回應率則為 83.4%。就調查收集的資料，按區議會分區劃分的不同回應率作出調整，並依 2018 年第二季目標人口按三種房屋類型（即公營租住房屋、資助出售單位和私人房屋）劃分的年齡和性別分布以加權倍大。經過這些調整之後，此項受訪者樣本可代表 2018 年第二季全港 6 049 400 名年滿 15 歲或以上的陸上非住院人口，但不包括外籍家庭傭工及持雙程證的中國內地居民或其他香港訪客。

1.3 受訪者樣本的性別及年齡分布

經倍大後，52.7% 為女性，47.3% 為男性。女性和男性的年齡中位數都為 48 歲。最大百分比的年齡組別，女性和男性分別為 45—54 歲的組別 (19.3%) 和 55—64 (19.7%) 歲的組別 (表 1)。

表 1：按年齡組別（歲）和性別劃分樣本內受訪者的加權分布

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
15-24	330.9	10.4%	344.8	12.0%	675.7	11.2%
25-34	484.4	15.2%	448.1	15.7%	932.5	15.4%
35-44	553.5	17.4%	457.0	16.0%	1 010.5	16.7%
45-54	613.9	19.3%	498.1	17.4%	1 112.0	18.4%
55-64	585.3	18.4%	565.2	19.7%	1 150.5	19.0%
65-74	338.9	10.6%	329.2	11.5%	668.1	11.0%
75-84	179.0	5.6%	161.5	5.6%	340.5	5.6%
85 或以上	101.4	3.2%	58.2	2.0%	159.6	2.6%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	100.0%
年齡中位數*	48.0		48.0		48.0	

基數：所有受訪者。

註釋：*不包括拒絕提供確實年齡受訪者。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

2. 體能活動

主要結果	女性	男性	總計
按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	18.3%	15.2%	16.8%
15 歲或以上人士每日坐著或躺著的時間長達 10 小時或以上的人口比例	19.9%	21.6%	20.7%

是項二零一八至二零一九年度健康行為調查，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進行體能活動期間，通常的一週內進行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時的體能活動，以及總體能活動量（包括全部三類特定類型體能活動）¹。

2.1 特定類型和總體能活動

在 15 歲或以上的人士當中，十名中有逾九名 (91.5%) 人士通常一週內有進行前述三類特定類型體能活動其中一類並至少持續 10 分鐘，包括 15.5% 有進行工作相關體能活動，84.5% 有進行交通相關體能活動（包括走路或騎單車），和 42.1% 有進行休閒相關體能活動。男性 (91.4%) 和女性 (91.5%) 的總體能活動的比例相若，而 15－24 歲組別人士 (95.7%) 的總體能活動的比例則較年長組別人士的高（表 2 及 表 3）。

¹ 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.

表 2：按性別劃分通常一週內有進行特定類型體能活動§

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
工作相關體能活動	325.6	10.3%	603.0	21.3%	928.6	15.5%
交通相關體能活動	2 692.1	85.5%	2 356.1	83.4%	5 048.2	84.5%
休閒相關體能活動	1 175.5	37.3%	1 341.8	47.5%	2 517.3	42.1%
總體能活動	2 880.7	91.5%	2 583.2	91.4%	5 464.0	91.5%

基數：排除異常值後的所有受訪者。

註釋：§特定類型體能活動包括至少持續 10 分鐘的工作相關體能活動、交通相關體能活動和休閒相關體能活動，總體能活動則指所有在這三類特定類型體能活動中至少持續 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 3：按年齡組別劃分通常一週內有進行特定類型體能活動§

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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)	%
工作相關體能活動	74.9	11.3%	151.5	16.5%	175.6	17.7%	238.1	21.8%	221.1	19.3%	59.4	8.9%	8.0	2.3%	-	0.0%	928.6	15.5%
交通相關體能活動	567.7	85.8%	786.8	85.6%	805.1	81.1%	936.4	85.7%	1 005.3	87.9%	587.3	88.3%	258.1	75.8%	101.7	63.7%	5 048.2	84.5%
休閒相關體能活動	429.5	64.9%	445.0	48.4%	412.8	41.6%	440.5	40.3%	408.3	35.7%	260.2	39.1%	96.5	28.3%	24.4	15.3%	2 517.3	42.1%
總體能活動	633.5	95.7%	856.1	93.2%	874.1	88.0%	989.3	90.6%	1 079.0	94.3%	630.8	94.9%	290.2	85.2%	111.0	69.5%	5 464.0	91.5%

基數：排除異常值後的所有受訪者。

註釋：§特定類型體能活動包括至少持續 10 分鐘的工作相關體能活動、交通相關體能活動和休閒相關體能活動，總體能活動則指所有在這三類特定類型體能活動中至少持續 10 分鐘的體能活動。

可選擇多項答案。

「-」號表示數目等於零。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

2.2 體能活動水平

世衛建議，18 歲或以上的成年人士每星期應至少進行 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動、或 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動、或相等於混合中等和劇烈強度的體能活動量，以維持健康。65 歲或以上的人士如因健康狀況而不能達致所建議的體能活動量，世衛建議這些人士應在能力和條件允許範圍內盡量多做體能活動²。

於 18 歲或以上的人士中，有 16.8% 的人士 (女性 18.3%，男性 15.2%) 的體能活動量不足 (即未能符合世衛的建議) (表 4)。與年齡較輕的組別人士相比，85 或以上歲人士 (42.8%) 不符合世衛建議的比例較高 (表 5)。

表 4：按性別劃分 18 歲或以上人士符合世衛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	2 510.5	81.7%	2 317.4	84.8%	4 827.9	83.2%
沒有	560.5	18.3%	414.2	15.2%	974.7	16.8%
總計	3 070.9	100.0%	2 731.6	100.0%	5 802.6	100.0%

基數：排除異常值後年滿 18 歲以上的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

在闡釋本報告所列載 18 歲或以上人士符合世衛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：按年齡組別劃分 18 歲或以上人士符合世衛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 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)	%
有	432.7	88.3%	770.0	83.8%	793.1	79.9%	914.4	83.7%	987.1	86.3%	575.1	86.5%	264.2	77.6%	91.3	57.2%	4 827.9	83.2%
沒有	57.1	11.7%	148.8	16.2%	199.7	20.1%	178.1	16.3%	156.7	13.7%	89.8	13.5%	76.3	22.4%	68.3	42.8%	974.7	16.8%
總計	489.9	100.0%	918.7	100.0%	992.8	100.0%	1 092.4	100.0%	1 143.8	100.0%	664.8	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	5 802.6	100.0%

基數：排除異常值後年滿 18 歲以上的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

在闡釋本報告所列載 18 歲或以上人士符合世衛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。

² 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

2.3 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，20.7% 的 15 歲或以上人士報稱每日平均有 600 分鐘（10 小時）或更久的時間坐著或躺著。與相關組別的人士比較，男性 (21.6%) 及 85 歲或以上人士 (30.5%) 有較高比例報稱每日平均有 600 分鐘或更久的時間坐著或躺著 (表 6 及 表 7)。

表6：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	77.6	2.5%	62.8	2.2%	140.4	2.3%
120 或以上	3 071.6	97.5%	2 762.7	97.8%	5 834.3	97.7%
120 - <240	473.4	15.0%	458.1	16.2%	931.5	15.6%
240 - <360	817.1	25.9%	727.0	25.7%	1 544.0	25.8%
360 - <480	563.9	17.9%	468.9	16.6%	1 032.8	17.3%
480 - <600	590.2	18.7%	498.3	17.6%	1 088.5	18.2%
600 或以上	627.0	19.9%	610.4	21.6%	1 237.5	20.7%
總計	3 149.2	100.0%	2 825.5	100.0%	5 974.7	100.0%
平均數	388.3		392.6		390.3	

基數：排除異常值後的所有受訪者。

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 7：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 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 120	11.6	1.8%	15.2	1.7%	26.8	2.7%	28.5	2.6%	21.1	1.8%	23.7	3.6%	8.3	2.4%	5.1	3.2%	140.4	2.3%
120 或以上	650.4	98.2%	903.5	98.3%	966.0	97.3%	1 064.0	97.4%	1 122.7	98.2%	641.2	96.4%	332.2	97.6%	154.5	96.8%	5 834.3	97.7%
120 - <240	60.0	9.1%	136.2	14.8%	176.4	17.8%	188.9	17.3%	213.7	18.7%	102.8	15.5%	43.8	12.9%	9.8	6.1%	931.5	15.6%
240 - <360	124.4	18.8%	187.7	20.4%	266.5	26.8%	273.1	25.0%	361.3	31.6%	206.1	31.0%	95.7	28.1%	29.3	18.4%	1 544.0	25.8%
360 - <480	128.8	19.5%	140.3	15.3%	137.4	13.8%	159.6	14.6%	209.4	18.3%	149.2	22.4%	79.9	23.5%	28.1	17.6%	1 032.8	17.3%
480 - <600	167.3	25.3%	200.8	21.9%	188.9	19.0%	163.9	15.0%	177.6	15.5%	101.4	15.2%	50.1	14.7%	38.5	24.2%	1 088.5	18.2%
600 或以上	169.9	25.7%	238.4	26.0%	196.7	19.8%	278.4	25.5%	160.7	14.1%	81.7	12.3%	62.8	18.4%	48.8	30.5%	1 237.5	20.7%
總計	662.0	100.0%	918.7	100.0%	992.8	100.0%	1 092.4	100.0%	1 143.8	100.0%	664.8	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	5 974.7	100.0%
平均數	432.1		411.8		383.6		410.5		353.1		351.5		377.2		454.3		390.3	

基數：排除異常值後的所有受訪者。

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。

3. 飲食及營養

主要結果	女性	男性	總計
按世界衛生組織的定義，15 歲或以上人士每日進食蔬菜及水果不足的人口比例	94.1%	97.2%	95.6%
15 歲或以上人士每日進食加工肉類和相關產品至少一次的人口比例	6.8%	13.3%	9.9%

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。具體的健康飲食建議包括每天進食至少 5 份（即 400 克）水果和蔬菜及減少鹽、糖和脂肪的攝取量³。有足夠的證據顯示進食加工肉會導致大腸癌，因此市民應避免進食加工肉⁴。二零一八至二零一九年度健康行為調查加入了市民日常進食水果和蔬菜以及加工肉類和相關產品（例如罐裝肉、火腿及香腸）的問題。

3.1 進食水果

67.7% 的 15 歲或以上人士每日都有進食水果。與相關組別的人士比較，女性（72.8%）和 75—84 歲人士（79.7%）有較高比例表示每日進食水果至少一次（表 8 及 表 9）。

³ Healthy diet. World Health Organization, 2018. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>.

⁴ WCRF/AICR. Continuous Update Project Expert report 2018. Diet, nutrition, physical activity and colorectal cancer. Available at <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Colorectal-cancer-report.pdf>.

表 8：按性別劃分進食水果的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不吃 / 每月少於 1 次	23.7	0.7%	50.6	1.8%	74.3	1.2%
每月 1-3 次	44.6	1.4%	96.5	3.4%	141.1	2.3%
每星期 1 次	82.7	2.6%	139.2	4.9%	221.9	3.7%
每星期 2-4 次	594.9	18.7%	680.5	23.8%	1 275.4	21.1%
每星期 5-6 次	122.1	3.8%	120.7	4.2%	242.8	4.0%
每日至少 1 次	2 319.3	72.8%	1 773.9	62.0%	4 093.2	67.7%
每日 1 次	1 857.9	58.3%	1 489.1	52.0%	3 347.0	55.3%
每日 2 次	402.9	12.6%	258.6	9.0%	661.4	10.9%
每日 2 次以上	58.6	1.8%	26.2	0.9%	84.8	1.4%
不知道	-	-	0.8	<0.05%	0.8	<0.05%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：「-」號表示數目等於零。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 9：按年齡組別劃分進食水果的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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)	%
不吃 / 每月少於 1 次	12.1	1.8%	13.8	1.5%	4.6	0.5%	10.1	0.9%	12.2	1.1%	8.4	1.3%	7.8	2.3%	5.3	3.3%	74.3	1.2%
每月 1-3 次	19.6	2.9%	24.0	2.6%	25.2	2.5%	23.5	2.1%	20.6	1.8%	17.3	2.6%	8.9	2.6%	2.1	1.3%	141.1	2.3%
每星期 1 次	46.2	6.8%	53.4	5.7%	35.9	3.6%	34.0	3.1%	25.0	2.2%	18.3	2.7%	4.1	1.2%	5.0	3.1%	221.9	3.7%
每星期 2-4 次	203.9	30.2%	230.9	24.8%	250.0	24.7%	216.4	19.5%	216.2	18.8%	93.1	13.9%	38.4	11.3%	26.6	16.7%	1 275.4	21.1%
每星期 5-6 次	24.5	3.6%	41.1	4.4%	45.7	4.5%	65.9	5.9%	33.5	2.9%	19.7	2.9%	10.1	3.0%	2.3	1.5%	242.8	4.0%
每日至少 1 次	368.7	54.6%	569.3	61.1%	649.1	64.2%	762.2	68.5%	843.0	73.3%	511.4	76.5%	271.3	79.7%	118.2	74.1%	4 093.2	67.7%
每日 1 次	314.2	46.5%	494.9	53.1%	510.6	50.5%	617.3	55.5%	683.3	59.4%	392.4	58.7%	232.9	68.4%	101.4	63.5%	3 347.0	55.3%
每日 2 次	45.2	6.7%	68.1	7.3%	131.6	13.0%	123.9	11.1%	145.8	12.7%	96.0	14.4%	34.0	10.0%	16.8	10.6%	661.4	10.9%
每日 2 次以上	9.3	1.4%	6.4	0.7%	6.8	0.7%	21.0	1.9%	14.0	1.2%	22.9	3.4%	4.4	1.3%	-	-	84.8	1.4%
不知道	0.8	0.1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	<0.05%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：「-」號表示數目等於零。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

在二零一八至二零一九年度健康行為調查中，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，五分之一（20%）的 15 歲或以上人士表示在有進食水果的日子中，每日進食兩份水果或以上。與相關組別的人士比較，女性（22.2%）和 65-74 歲人士（22.4%）有較高比例表示每日進食兩份水果或以上（表 10 及 表 11）。

表 10：按性別劃分在有進食水果的日子中每日進食水果的份數

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
少於 1 份	174.6	5.5%	233.1	8.1%	407.8	6.7%
1 份至少於 2 份	2 304.0	72.3%	2 124.7	74.2%	4 428.7	73.2%
2 份或以上	708.7	22.2%	503.5	17.6%	1 212.2	20.0%
不詳 / 沒有回應	-	-	0.8	<0.05%	0.8	<0.05%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	100.0%
平均數†	1.3		1.2		1.2	

基數：所有受訪者。

†所有提供有效每日進食水果份數的受訪者。

註釋：「-」號表示數目等於零。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 11：按年齡組別劃分在有進食水果的日子中每日進食水果的份數

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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	46.1	6.8%	61.6	6.6%	50.7	5.0%	67.4	6.1%	74.4	6.5%	43.8	6.6%	43.5	12.8%	20.1	12.6%	407.8	6.7%
1 份至少於 2 份	506.6	75.0%	694.7	74.5%	738.5	73.1%	820.0	73.7%	834.0	72.5%	474.6	71.0%	245.6	72.1%	114.7	71.9%	4 428.7	73.2%
2 份或以上	122.3	18.1%	176.2	18.9%	221.2	21.9%	224.6	20.2%	242.0	21.0%	149.7	22.4%	51.4	15.1%	24.7	15.5%	1 212.2	20.0%
不詳 / 沒有回應	0.8	0.1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	0.0%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	100.0%
平均數†	1.2		1.2		1.2		1.2		1.2		1.2		1.1		1.1		1.2	

基數：所有受訪者。

†所有提供有效每日進食水果份數的受訪者。

註釋：「-」號表示數目等於零。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

3.2 進食蔬菜

89.6% 的 15 歲或以上人士每日都有進食蔬菜。與相關組別的人士比較，女性 (92.2%) 和 85 歲或以上人士 (96.6%) 有較高比例表示每日進食蔬菜至少一次 (表 12 及 表 13)。

表 12：按性別劃分進食蔬菜的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
不吃 / 每月少於 1 次	6.8	0.2%	11.6	0.4%	18.4	0.3%
每月 1-3 次	3.4	0.1%	8.4	0.3%	11.7	0.2%
每星期 1 次	10.5	0.3%	15.4	0.5%	25.9	0.4%
每星期 2-4 次	124.7	3.9%	203.9	7.1%	328.6	5.4%
每星期 5-6 次	104.7	3.3%	140.1	4.9%	244.8	4.0%
每日至少 1 次	2 937.2	92.2%	2 482.8	86.7%	5 419.9	89.6%
每日 1 次	1 781.8	55.9%	1 681.9	58.8%	3 463.7	57.3%
每日 2 次	1 082.8	34.0%	745.6	26.1%	1 828.4	30.2%
每日 2 次以上	72.6	2.3%	55.2	1.9%	127.8	2.1%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	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 13：按年齡組別劃分進食蔬菜的頻率

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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)	%
不吃 / 每月少於 1 次	2.1	0.3%	3.8	0.4%	0.9	0.1%	2.0	0.2%	1.2	0.1%	1.7	0.3%	3.2	0.9%	3.6	2.3%	18.4	0.3%
每月 1-3 次	-	-	1.3	0.1%	-	-	4.5	0.4%	4.7	0.4%	-	-	1.2	0.3%	-	-	11.7	0.2%
每星期 1 次	2.5	0.4%	5.2	0.6%	4.0	0.4%	7.9	0.7%	3.3	0.3%	2.4	0.4%	0.7	0.2%	-	-	25.9	0.4%
每星期 2-4 次	65.9	9.8%	64.7	6.9%	44.2	4.4%	53.9	4.8%	66.5	5.8%	21.2	3.2%	10.4	3.0%	1.9	1.2%	328.6	5.4%
每星期 5-6 次	47.8	7.1%	38.6	4.1%	53.8	5.3%	61.1	5.5%	24.9	2.2%	17.2	2.6%	1.3	0.4%	-	-	244.8	4.0%
每日至少 1 次	557.3	82.5%	819.0	87.8%	907.7	89.8%	982.5	88.4%	1 049.8	91.3%	625.7	93.6%	323.8	95.1%	154.1	96.6%	5 419.9	89.6%
每日 1 次	399.9	59.2%	591.4	63.4%	577.2	57.1%	634.0	57.0%	681.8	59.3%	323.9	48.5%	167.7	49.3%	87.7	54.9%	3 463.7	57.3%
每日 2 次	144.7	21.4%	215.0	23.1%	315.0	31.2%	325.0	29.2%	348.5	30.3%	272.5	40.8%	146.9	43.1%	60.8	38.1%	1 828.4	30.2%
每日 2 次以上	12.7	1.9%	12.6	1.3%	15.5	1.5%	23.5	2.1%	19.5	1.7%	29.3	4.4%	9.1	2.7%	5.7	3.6%	127.8	2.1%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：「-」號表示數目等於零。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

在二零一八至二零一九年度健康行為調查中，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。

超過三分之一 (37.4%) 的 15 歲或以上人士表示在有進食蔬菜的日子中，每日食用兩份或以上的蔬菜。與相關組別的人士比較，女性 (40.6%) 和 65-74 歲人士 (42.3%) 有較高比例表示每日進食兩份或以上的蔬菜 (表 14 及 表 15)。

表 14：按性別劃分在有進食蔬菜的日子中每日進食蔬菜的份數

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
少於 1 份	112.2	3.5%	152.4	5.3%	264.7	4.4%
1 份至少於 2 份	1 780.6	55.9%	1 741.0	60.8%	3 521.7	58.2%
2 份或以上	1 294.4	40.6%	968.6	33.8%	2 263.1	37.4%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	100.0%
平均數†	1.5		1.4		1.5	

基數：所有受訪者。

†所有提供有效每日進食蔬菜份數的受訪者。

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 15：按年齡組別劃分在有食蔬菜的日子中每日進食蔬菜的份數

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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	31.3	4.6%	60.7	6.5%	29.1	2.9%	33.2	3.0%	46.3	4.0%	18.0	2.7%	28.5	8.4%	17.7	11.1%	264.7	4.4%
1 份至少於 2 份	407.5	60.3%	535.7	57.5%	583.9	57.8%	671.9	60.4%	655.3	57.0%	367.2	55.0%	200.1	58.8%	99.9	62.6%	3 521.7	58.2%
2 份或以上	236.8	35.0%	336.1	36.0%	397.5	39.3%	406.9	36.6%	449.0	39.0%	282.8	42.3%	111.9	32.9%	42.0	26.3%	2 263.1	37.4%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	100.0%
平均數†	1.4		1.4		1.5		1.5		1.5		1.5		1.4		1.2		1.5	

基數：所有受訪者。

†所有提供有效每日進食蔬菜份數的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

3.3 進食水果和蔬菜

世衛建議，每日至少進食五份蔬果，或每日攝取至少 400 克蔬果，以達到最理想的健康效益⁵。在二零一八至二零一九年度健康行為調查中，每日平均進食蔬果的份量，是按平均每日進食水果和蔬菜的總和去計算。

整體而言，4.4% 的 15 歲或以上的人士表示每日平均進食五份或以上蔬果。女性 (5.9%) 和 65－74 歲人士 (5.2%) 較其相關組別的人士多表示每日平均進食五份或以上蔬果 (表 16 及 表 17)。

表 16：按性別劃分每日平均進食水果和蔬菜的份數

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
每日少於 5 份	2998.2	94.1%	2782.4	97.2%	5780.6	95.6%
每日 5 份或以上	189.1	5.9%	79.7	2.8%	268.8	4.4%
總計	3187.3	100.0%	2862.1	100.0%	6049.4	100.0%
平均數†	2.6		2.3		2.4	

基數：所有受訪者。

†所有提供有效每日進食水果和蔬菜份數的受訪者。

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 17：按年齡組別劃分每日平均進食水果和蔬菜的份數

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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	648.9	96.0%	893.1	95.8%	964.7	95.5%	1 059.2	95.2%	1 093.8	95.1%	633.5	94.8%	329.0	96.6%	158.5	99.3%	5 780.6	95.6%
每日 5 份或以上	26.8	4.0%	39.4	4.2%	45.8	4.5%	52.8	4.8%	56.7	4.9%	34.6	5.2%	11.5	3.4%	1.1	0.7%	268.8	4.4%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	100.0%
平均數†	2.2		2.3		2.5		2.5		2.5		2.6		2.4		2.2		2.4	

基數：所有受訪者。

†所有提供有效每日進食水果和蔬菜份數的受訪者。

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 Healthy Diet. World Health Organization, 2018. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>.

3.4 進食加工肉類和相關產品

9.9% 的 15 歲或以上人士平均每日進食罐裝肉、火腿及香腸等加工肉類和相關產品至少一次。與相關組別的人士比較，男性 (13.3%) 和 15–24 歲人士 (14.8%) 有較高比例表示平均每日進食加工肉類和相關產品至少一次 (表 18 及 表 19)。

表 18: 按性別劃分進食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 / 每月少於 1 次	873.5	27.4%	517.9	18.1%	1 391.4	23.0%
每月 1-3 次	729.3	22.9%	487.7	17.0%	1 217.0	20.1%
每星期 1 次	574.2	18.0%	445.6	15.6%	1 019.8	16.9%
每星期 2-4 次	653.1	20.5%	779.5	27.2%	1 432.6	23.7%
每星期 5-6 次	133.1	4.2%	242.7	8.5%	375.8	6.2%
每日至少 1 次	216.6	6.8%	380.6	13.3%	597.3	9.9%
每日 1 次	187.5	5.9%	314.9	11.0%	502.4	8.3%
每日 2 次	24.7	0.8%	57.4	2.0%	82.1	1.4%
每日 2 次以上	4.4	0.1%	8.3	0.3%	12.8	0.2%
不知道	7.5	0.2%	8.0	0.3%	15.5	0.3%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	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 19: 按年齡組別劃分進食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 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)	%
不吃 / 每月少於 1 次	71.7	10.6%	114.6	12.3%	137.3	13.6%	187.7	16.9%	312.1	27.1%	263.6	39.5%	191.0	56.1%	113.3	71.0%	1 391.4	23.0%
每月 1-3 次	106.2	15.7%	147.2	15.8%	144.2	14.3%	223.2	20.1%	304.0	26.4%	196.9	29.5%	79.3	23.3%	16.1	10.1%	1 217.0	20.1%
每星期 1 次	110.1	16.3%	192.1	20.6%	175.7	17.4%	201.2	18.1%	192.0	16.7%	100.3	15.0%	33.9	10.0%	14.4	9.0%	1 019.8	16.9%
每星期 2-4 次	236.2	35.0%	282.6	30.3%	302.2	29.9%	292.2	26.3%	221.0	19.2%	67.6	10.1%	22.0	6.4%	9.0	5.6%	1 432.6	23.7%
每星期 5-6 次	50.0	7.4%	58.2	6.2%	115.0	11.4%	104.6	9.4%	38.6	3.4%	6.7	1.0%	2.7	0.8%	-	-	375.8	6.2%
每日至少 1 次	99.8	14.8%	136.4	14.6%	135.1	13.4%	102.1	9.2%	80.3	7.0%	30.3	4.5%	8.6	2.5%	4.6	2.9%	597.3	9.9%
每日 1 次	85.1	12.6%	104.9	11.2%	114.2	11.3%	84.3	7.6%	72.5	6.3%	28.2	4.2%	8.6	2.5%	4.6	2.9%	502.4	8.3%
每日 2 次	11.7	1.7%	30.4	3.3%	18.7	1.9%	13.2	1.2%	6.0	0.5%	2.0	0.3%	-	-	-	-	82.1	1.4%
每日 2 次以上	3.1	0.5%	1.1	0.1%	2.1	0.2%	4.6	0.4%	1.9	0.2%	-	-	-	-	-	-	12.8	0.2%
不知道	1.7	0.3%	1.4	0.2%	1.0	0.1%	1.0	0.1%	2.5	0.2%	2.7	0.4%	3.0	0.9%	2.1	1.3%	15.5	0.3%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：「-」號表示數目等於零。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

在二零一八至二零一九年度健康行為調查中，一份加工肉類和相關產品的定義與一隻打牌用的麻雀或一個乒乓球般大小的肉塊相等。

整體而言，超過四分之一 (26.8%) 的 15 歲或以上人士表示在有進食加工肉類和相關產品的日子中，每日進食兩份或以上加工肉和相關產品。男性 (32.4%) 和 15—24 歲人士 (38.4%) 較其相關組別的人士多表示在有進食加工肉類和相關產品的日子中，每日進食兩份或以上加工肉和相關產品 (表 20 及 表 21)。

表 20：按性別劃分在有進食加工肉類和相關產品的日子中每日平均進食加工肉類和相關產品的份數

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
少於 1 份	821.6	25.8%	453.3	15.8%	1 275.0	21.1%
1 份至少於 2 份	1 662.1	52.1%	1 473.7	51.5%	3 135.8	51.8%
2 份或以上	696.1	21.8%	927.0	32.4%	1 623.1	26.8%
不詳 / 沒有回應	7.5	0.2%	8.0	0.3%	15.5	0.3%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	100.0%
平均數†	1.1		1.3		1.2	

基數：所有受訪者。

†所有提供有效每日進食加工肉類和相關產品份數的受訪者。

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 21：按年齡組別劃分在有進食加工肉類和相關產品的日子中每日平均進食加工肉類和相關產品的份數

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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	70.2	10.4%	118.7	12.7%	150.0	14.8%	214.5	19.3%	268.8	23.4%	210.6	31.5%	144.8	42.5%	97.5	61.1%	1 275.0	21.1%
1 份至少於 2 份	344.5	51.0%	483.5	51.9%	520.9	51.5%	618.8	55.6%	622.3	54.1%	329.7	49.3%	163.0	47.9%	53.1	33.3%	3 135.8	51.8%
2 份或以上	259.2	38.4%	328.8	35.3%	338.6	33.5%	277.7	25.0%	256.9	22.3%	125.2	18.7%	29.8	8.7%	6.9	4.3%	1 623.1	26.8%
不詳 / 沒有回應	1.7	0.3%	1.4	0.2%	1.0	0.1%	1.0	0.1%	2.5	0.2%	2.7	0.4%	3.0	0.9%	2.1	1.3%	15.5	0.3%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	100.0%
平均數†	1.5		1.4		1.4		1.2		1.1		1.0		0.8		0.6		1.2	

基數：所有受訪者。

†所有提供有效每日進食加工肉類和相關產品份數的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

4. 飲酒

主要結果	女性	男性	總計
15 歲或以上人士在調查前 12 個月內平均一星期最少飲酒一次的人口比例	3.2%	15.0%	8.8%
15 歲或以上人士在調查前 12 個月內每月暴飲至少一次的人口比例	0.6%	5.5%	2.9%

飲酒行為是導致 200 多種疾病和損傷的原因。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、某類癌症、損傷、酒精依賴和精神疾病的風險，其酒精攝取量愈大，風險愈高⁶。二零一八至二零一九年度健康行為調查，通過自填問卷評估 15 歲或以上人士的飲酒模式，包括暴飲。

4.1 飲酒模式

約有五分之一 (20.1%) 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)，8.8% 定期飲酒 (即一星期至少飲酒一次)。男性 (15.0%) 和 55—64 歲人士 (12.0%) 較其相關組別的人士多表示定期飲酒 (表 22 及 表 23)。

⁶ World Health Organization. Alcohol, 21 September 2018; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/en/>.

表 22: 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)	%
過去一年未曾飲酒 / 不飲酒	2 637.7	82.8%	1 664.9	58.2%	4 302.6	71.1%
間中飲酒	446.2	14.0%	767.7	26.8%	1 213.9	20.1%
每月少於 1 次	324.2	10.2%	396.2	13.8%	720.4	11.9%
每月 1 日	63.6	2.0%	187.2	6.5%	250.8	4.1%
每月 2-3 日	58.4	1.8%	184.3	6.4%	242.8	4.0%
定期飲酒	103.4	3.2%	429.4	15.0%	532.8	8.8%
每星期 1 日	47.3	1.5%	159.5	5.6%	206.8	3.4%
每星期 2-3 日	31.5	1.0%	123.7	4.3%	155.1	2.6%
每星期 4-6 日	0.0	0.0%	27.3	1.0%	27.3	0.5%
每日飲酒	24.7	0.8%	119.0	4.2%	143.6	2.4%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	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 23: 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 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)	%
過去一年未曾飲酒 / 不飲酒	526.6	77.9%	595.3	63.8%	680.0	67.3%	771.0	69.3%	769.0	66.8%	515.6	77.2%	294.7	86.6%	150.4	94.2%	4 302.6	71.1%
間中飲酒	131.7	19.5%	253.3	27.2%	224.7	22.2%	228.8	20.6%	243.0	21.1%	97.6	14.6%	29.2	8.6%	5.6	3.5%	1 213.9	20.1%
每月少於 1 次	71.4	10.6%	145.2	15.6%	128.3	12.7%	133.4	12.0%	159.5	13.9%	62.7	9.4%	16.0	4.7%	3.8	2.4%	720.4	11.9%
每月 1 日	26.0	3.9%	51.7	5.5%	47.6	4.7%	50.6	4.5%	45.1	3.9%	20.0	3.0%	7.9	2.3%	1.8	1.1%	250.8	4.1%
每月 2-3 日	34.2	5.1%	56.4	6.0%	48.8	4.8%	44.7	4.0%	38.4	3.3%	14.8	2.2%	5.4	1.6%	0.0	0.0%	242.8	4.0%
定期飲酒	17.4	2.6%	83.9	9.0%	105.8	10.5%	112.2	10.1%	138.5	12.0%	54.9	8.2%	16.5	4.9%	3.6	2.3%	532.8	8.8%
每星期 1 日	9.3	1.4%	39.4	4.2%	46.7	4.6%	51.3	4.6%	40.8	3.5%	17.3	2.6%	1.9	0.6%	0.0	0.0%	206.8	3.4%
每星期 2-3 日	7.2	1.1%	28.0	3.0%	39.7	3.9%	28.8	2.6%	36.2	3.1%	10.4	1.5%	4.1	1.2%	0.8	0.5%	155.1	2.6%
每星期 4-6 日	0.0	0.0%	0.0	0.0%	5.5	0.5%	4.5	0.4%	11.9	1.0%	5.4	0.8%	0.0	0.0%	0.0	0.0%	27.3	0.5%
每日飲酒	0.9	0.1%	16.5	1.8%	13.9	1.4%	27.6	2.5%	49.6	4.3%	21.8	3.3%	10.6	3.1%	2.8	1.8%	143.6	2.4%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	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。

4.2 暴飲

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。

在調查前 12 個月內曾飲用含酒精飲料的 15 歲或以上人士中，有 22.6% 的人士曾暴飲。與相關組別的人士比較，男性 (28.7%) 及 45－54 歲人士 (31.1%) 有較高比例表示在調查前 12 個月內曾暴飲 (表 24 及 表 25)。整體而言，有 2.9% 的 15 歲或以上人口在調查前 12 個月內每月暴飲至少一次。

表 24：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 個月內曾暴飲	50.7	9.2%	343.2	28.7%	393.9	22.6%
少於每月一次	31.3	5.7%	186.0	15.5%	217.3	12.4%
每月	12.0	2.2%	72.1	6.0%	84.1	4.8%
每星期	3.4	0.6%	75.4	6.3%	78.8	4.5%
每天或幾乎每天	4.0	0.7%	9.7	0.8%	13.8	0.8%
至少每月暴飲一次的比例*	N.A.	0.6%	N.A.	5.5%	N.A.	2.9%
在調查前 12 個月內沒有暴飲	498.9	90.8%	854.0	71.3%	1 352.8	77.4%
總計	549.6	100.0%	1 197.2	100.0%	1 746.8	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：*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.」號表示不適用。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

表 25：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 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)	%
在調查前 12 個月內曾暴飲	22.8	15.3%	81.5	24.2%	94.8	28.7%	105.9	31.1%	71.8	18.8%	17.1	11.2%	-	-	-	-	393.9	22.6%
少於每月一次	12.6	8.4%	57.5	17.1%	58.4	17.7%	36.1	10.6%	42.1	11.0%	10.5	6.9%	-	-	-	-	217.3	12.4%
每月	9.5	6.4%	16.7	5.0%	13.3	4.0%	31.8	9.3%	10.3	2.7%	2.4	1.6%	-	-	-	-	84.1	4.8%
每星期	0.7	0.4%	6.2	1.9%	18.2	5.5%	33.7	9.9%	15.8	4.2%	4.1	2.7%	-	-	-	-	78.8	4.5%
每天或幾乎每天	-	-	1.0	0.3%	4.9	1.5%	4.3	1.3%	3.6	0.9%	-	-	-	-	-	-	13.8	0.8%
至少每月暴飲一次的比例*	N.A.	1.5%	N.A.	2.6%	N.A.	3.6%	N.A.	6.3%	N.A.	2.6%	N.A.	1.0%	N.A.	0.0%	N.A.	0.0%	N.A.	2.9%
在調查前 12 個月內沒有暴飲	126.4	84.7%	255.7	75.8%	235.7	71.3%	235.0	68.9%	309.7	81.2%	135.4	88.8%	45.8	100.0%	9.2	100.0%	1 352.8	77.4%
總計	149.1	100.0%	337.2	100.0%	330.5	100.0%	341.0	100.0%	381.5	100.0%	152.5	100.0%	45.8	100.0%	9.2	100.0%	1 746.8	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：*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。
「-」號表示數目等於零。「N.A.」號表示不適用。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

5. 吸煙習慣

主要結果	女性	男性	總計
15 歲或以上人士曾經吸煙的人口比例，不管那種煙類產品，例如香煙、電子煙、雪茄、煙斗、水煙、手捲等	5.4%	31.7%	17.9%

吸煙會導致各種疾病，包括多種癌症（例如肺癌、大腸癌和肝癌）、心血管疾病（例如冠狀動脈心臟病、周邊血管疾病和中風）及呼吸系統病（例如慢性支氣管炎、肺氣腫和慢性阻塞性肺病）⁷。是次調查使用自填問卷詢問受訪者的吸煙習慣，不管那種煙類產品，例如香煙、電子煙、雪茄、煙斗、水煙、手捲煙等。

5.1 曾經吸煙

整體而言，17.9% 的 15 歲或以上人士表示曾經吸煙（女性 5.4%，男性 31.7%）（表 26）。按年齡組別分析，曾經吸煙的比例在 35—44 歲人士中最高，達 22.3%（表 27）。

表 26：按性別劃分曾經吸煙的人口分布

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
是	172.3	5.4%	907.6	31.7%	1 079.9	17.9%
否	3 015.0	94.6%	1 954.5	68.3%	4 969.5	82.1%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	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 27：按年齡組別劃分曾經吸煙的人口分布

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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)	%
是	26.1	3.9%	139.6	15.0%	225.1	22.3%	227.0	20.4%	225.9	19.6%	142.0	21.3%	71.8	21.1%	22.3	14.0%	1 079.9	17.9%
否	649.6	96.1%	792.9	85.0%	785.4	77.7%	885.0	79.6%	924.6	80.4%	526.1	78.7%	268.7	78.9%	137.3	86.0%	4 969.5	82.1%
總計	675.7	100.0%	932.5	100.0%	1 010.5	100.0%	1 112.0	100.0%	1 150.5	100.0%	668.1	100.0%	340.5	100.0%	159.6	100.0%	6 049.4	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。

⁷ The Health Consequences of Smoking- 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, 2014. Available at https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf

5.2 現時或以前吸煙

在曾經吸煙的 15 歲或以上人士中，有 73.9% (女性 75.4%，男性 73.6%) 表示在調查時有吸煙 (不管每日或間中吸煙) (表 28)。按年齡組別分析，現時有吸煙的比例在 25—34 歲人士中最高，達 86.0% (表 29)。

表 28: 按性別劃分以前有吸煙或現時有吸煙的人口分布

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
以前有吸煙，現時已完全戒煙	42.4	24.6%	239.3	26.4%	281.7	26.1%
現時有吸煙 (不管每日或間中吸煙)	129.9	75.4%	668.3	73.6%	798.2	73.9%
總計	172.3	100.0%	907.6	100.0%	1 079.9	100.0%

基數：所有曾經吸煙的受訪者。

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 29: 按年齡組別劃分以前有吸煙或現時有吸煙的人口分布

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 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)	%
以前有吸煙，																		
現時已完全戒煙	3.9	15.1%	19.6	14.0%	35.8	15.9%	37.4	16.5%	65.7	29.1%	62.4	43.9%	39.8	55.5%	17.0	76.4%	281.7	26.1%
現時有吸煙																		
(不管每日或間中吸煙)	22.2	84.9%	120.0	86.0%	189.3	84.1%	189.6	83.5%	160.2	70.9%	79.6	56.1%	32.0	44.5%	5.3	23.6%	798.2	73.9%
總計	26.1	100.0%	139.6	100.0%	225.1	100.0%	227.0	100.0%	225.9	100.0%	142.0	100.0%	71.8	100.0%	22.3	100.0%	1 079.9	100.0%

基數：所有曾經吸煙的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

6. 癌症篩查

主要結果	女性	男性	總計
50－75 歲人士曾接受大便隱血測試或免疫化學測試並在測試前無出現大腸癌症狀的人口比例	18.3%	19.0%	18.6%
50－75 歲人士曾接受大腸鏡檢查並在檢查前無出現大腸癌症狀的人口比例	18.2%	18.1%	18.1%
25－64 歲女士曾接受子宮頸細胞檢驗並在檢驗前無出現子宮頸癌症狀的人口比例	45.8%	不適用	不適用

癌症篩查的目的，是要為看起來身體健康（即沒有症狀）的人士及早發現癌症或偵察癌前病變，以便及早治療，使治療更具成效⁸。香港政府癌症事務統籌委員會轄下的癌症預防及普查專家工作小組（專家工作小組）建議 50－75 歲沒有重要腸病家族史的一般風險人士，應與醫生商討考慮使用以下任何一種篩查方法檢測大腸癌：每 1 或 2 年接受一次大便隱血測試或免疫化學測試；或每 5 年接受一次乙狀結腸鏡檢查；或每 10 年接受一次大腸鏡檢查⁹。此外，專家工作小組建議 25－64 歲曾有性經驗的婦女，應接受子宮頸癌篩查。若連續兩年子宮頸細胞檢驗結果正常，以後可每三年接受一次檢驗。65 歲或以上婦女，如在過去十年內連續三次子宮頸細胞檢驗結果正常，可停止接受篩查¹⁰。

本調查問及受訪者曾否接受大便隱血測試或免疫化學測試以及大腸鏡檢查，包括接受測試或檢查前有否出現大腸癌症狀。25 歲或以上女性受訪者會進一步問及曾否接受子宮頸細胞檢驗，包括接受檢驗前有否出現子宮頸癌症狀。

⁸ 香港特別行政區：食物及衛生局、衛生署和醫院管理局。香港癌症策略 2019。二零一九年七月。
https://www.fhb.gov.hk/download/press_and_publications/otherinfo/190700_hkcs/c_hkcs_fully.pdf

⁹ 2017 Recommendations on Prevention and Screening of Colorectal Cancer for Health Professionals. Cancer Expert Working Group on Cancer Prevention and Screening and Department of Health, October 2017. Available at
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/3_cewg_crc_professional_hp.pdf

¹⁰ Recommendations on Prevention and Screening for Cervical Cancer for Health Professionals. Cancer Expert Working Group on Cancer Prevention, May 2018. Available at
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/cervical_cancer_professional_hp.pdf

6.1 大便隱血測試 (FOBT) 或免疫化學測試 (FIT)

大便隱血測試或免疫化學測試（形式較新的大便隱血測試）是用來檢測大便是否帶有肉眼察覺不到的微量血液。整體而言，11.4% 的 15 歲或以上人士（女性為 11.0% 和男性為 11.8%）表示曾在無出現大腸癌症狀時接受大便隱血測試或免疫化學測試。於 50—75 歲的人士中，有 18.6% 的人士（女性為 18.3% 和男性為 19.0%）曾在無出現大腸癌症狀時接受大便隱血測試或免疫化學測試（表 30 及 表 31）。

表 30: 按性別劃分曾接受大便隱血測試或免疫化學測試的人口比例

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	397.8	12.5%	381.2	13.3%	779.0	12.9%
測試前無出現大腸癌症狀	350.1	11.0%	337.0	11.8%	687.1	11.4%
因為出現大腸癌症狀	47.7	1.5%	44.2	1.5%	91.9	1.5%
沒有	2 789.5	87.5%	2 480.9	86.7%	5 270.4	87.1%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	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 31: 按年齡組別劃分曾接受大便隱血測試或免疫化學測試的人口比例

	15-39		40-49		50-59		60-69		70-79		80 或以上		50-75		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)	%
有	63.6	3.0%	103.9	10.0%	180.3	15.1%	245.6	26.3%	134.1	30.3%	51.6	16.2%	521.1	21.4%	779.0	12.9%
測試前無出現大腸癌症狀	58.8	2.8%	98.0	9.4%	153.0	12.8%	213.0	22.8%	123.5	27.9%	40.9	12.8%	453.7	18.6%	687.1	11.4%
因為出現大腸癌症狀	4.8	0.2%	5.9	0.6%	27.2	2.3%	32.6	3.5%	10.6	2.4%	10.8	3.4%	67.4	2.8%	91.9	1.5%
沒有	2 053.8	97.0%	937.6	90.0%	1 015.2	84.9%	687.1	73.7%	308.8	69.7%	267.8	83.8%	1 913.9	78.6%	5 270.4	87.1%
總計	2 117.4	100.0%	1 041.5	100.0%	1 195.5	100.0%	932.7	100.0%	442.9	100.0%	319.4	100.0%	2 435.0	100.0%	6 049.4	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。

6.2 大腸鏡檢查

大腸鏡檢查是利用一條末端連接小鏡頭的軟管，透過肛門直接放入大腸檢視大腸壁，以查察有否異樣。整體而言，11.2% 的 15 歲或以上人士（女性為 11.1%、男性為 11.3%）表示曾在無出現大腸癌症狀時接受大腸鏡檢查（表 32）。於 50—75 歲的人士中，有 18.1% 的人士（女性為 18.2% 和男性為 18.1%）曾在無出現大腸癌症狀時接受大便隱血測試或免疫化學測試（表 33）。

表 32: 按性別劃分曾接受大腸鏡檢查的人口比例

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	404.7	12.7%	372.2	13.0%	776.9	12.8%
檢查前無出現大腸癌症狀	353.2	11.1%	322.6	11.3%	675.8	11.2%
因為出現大腸癌症狀	51.5	1.6%	49.6	1.7%	101.1	1.7%
沒有	2 782.6	87.3%	2 489.9	87.0%	5 272.5	87.2%
總計	3 187.3	100.0%	2 862.1	100.0%	6 049.4	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 33: 按年齡組別劃分曾接受大腸鏡檢查的人口比例

	15-39		40-49		50-59		60-69		70-79		80 或以上		50-75		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)	%
有	60.4	2.9%	109.3	10.5%	198.9	16.6%	222.4	23.8%	128.7	29.0%	57.2	17.9%	512.4	21.0%	776.9	12.8%
檢查前無出現大腸癌症狀	57.0	2.7%	96.3	9.2%	170.0	14.2%	189.2	20.3%	118.2	26.7%	45.1	14.1%	441.9	18.1%	675.8	11.2%
因為出現大腸癌症狀	3.5	0.2%	13.0	1.2%	28.9	2.4%	33.2	3.6%	10.5	2.4%	12.1	3.8%	70.5	2.9%	101.1	1.7%
沒有	2 057.0	97.1%	932.2	89.5%	996.6	83.4%	710.3	76.2%	314.2	71.0%	262.2	82.1%	1 922.6	79.0%	5 272.5	87.2%
總計	2 117.4	100.0%	1 041.5	100.0%	1 195.5	100.0%	932.7	100.0%	442.9	100.0%	319.4	100.0%	2 435.0	100.0%	6 049.4	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。

6.3 子宮頸細胞檢驗 (只適用於 25 歲或以上女性)

子宮頸細胞檢驗是檢測子宮頸早期不正常病變的測試。整體而言，41.2% 的 25 歲或以上女性曾在無出現子宮頸癌症狀時接受子宮頸細胞檢驗。於 25—64 歲的女性中，有 45.8% 的女士表示曾在無出現子宮頸癌症狀時接受子宮頸細胞檢驗 (表 34)。

表 34: 按年齡組別劃分曾接受子宮頸細胞檢驗的人口比例

	25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75 或以上		25-64		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)	%
有	158.0	32.6%	282.2	51.0%	313.8	51.1%	303.9	51.9%	123.3	36.4%	47.5	16.9%	1 057.9	47.3%	1 228.7	43.0%
檢驗前無子宮頸癌症狀	156.8	32.4%	275.3	49.7%	304.2	49.5%	289.2	49.4%	109.4	32.3%	41.0	14.6%	1 025.5	45.8%	1 175.9	41.2%
因為出現子宮頸癌症狀	1.2	0.3%	6.9	1.2%	9.6	1.6%	14.7	2.5%	13.9	4.1%	6.5	2.3%	32.4	1.4%	52.8	1.8%
沒有	326.4	67.4%	271.3	49.0%	300.1	48.9%	281.4	48.1%	215.6	63.6%	232.9	83.1%	1 179.2	52.7%	1 627.7	57.0%
總計	484.4	100.0%	553.5	100.0%	613.9	100.0%	585.3	100.0%	338.9	100.0%	280.4	100.0%	2 237.1	100.0%	2 856.4	100.0%

基數：25 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。

注意事項

➤ 估計的可靠性和調查的局限

本報告中所載列的估計是根據一個特定樣本所得的資料編製，這可能與真正目標人口不同。為減少抽樣誤差的潛在影響，本調查已採用嚴謹的隨機抽樣設計。

橫斷抽樣方法只可以反映在一個特定時間內目標人口的健康行為和生活習慣。因此這次調查只訪問了部分的人口。儘管我們已致力確保在抽選受訪者時的隨機性及結果的代表性，若未能聯絡上或拒絕受訪的人士的健康狀況或生活模式與受訪者的不同，偏差仍可能會存在。

這次調查評估了受訪者自評的健康行為和生活習慣，而自評方式則易受記憶性偏差及誤差所影響。有些受訪者可能不願意向訪問員透露他 / 她們的行為或生活習慣（例如接受子宮頸細胞檢驗）、或刻意漏報那些不被社會認同的行為或生活習慣（例如暴飲），又或傾向提供被社會普遍接受的答案（例如體能活動參與）。無論如何，是次調查採用了自填問卷以收集受訪者對較「敏感」問題的回應，將潛在的回應錯誤減至最低。

如某些健康行為和生活習慣的估計值相當小時（例如按年齡進行的組別分析），其誤差相對會比較大。

➤ 與其他本地研究比較調查結果

因為數據收集方式、問卷設計、回應行為、樣本數目、抽樣和估計方法等可能有所不同，二零一八至二零一九年度健康行為調查的結果不可與其他住戶調查（例如衛生署人口健康調查或政府統計處主題性住戶調查）的數據直接比較。在進行必要的比較時，必需特別注意個別數據及調查的局限。