



真生活 真夥伴
THE REAL LIFE COMPANY

新聞稿

AIA 健康生活指數 香港排名跌至亞太區榜末

- 67%香港成年人希望能夠減輕體重，平均減少 6.9 公斤之多。缺乏運動、睡眠不足，長時間上網和其他不良生活習慣，無疑是減輕體重的一大挑戰。

香港，2016 年 5 月 9 日 — 友邦保險於亞太區 15 個市場進行第三次具標誌性的調查 — 2016 健康生活指數調查，訪問區內超過 10,000 名成年人。今年調查結果顯示，香港的健康生活指數得分為 57 (以 100 分為最高)。隨著部分其他市場的健康生活指數有所提升，香港的指數排名由 2013 年第 13 位下跌至第 15 位榜末位置。

友邦香港及澳門首席執行官陳榮聲先生表示：「香港的指數排名令人失望，值得大家深思背後的原因。友邦保險一直致力幫助大眾活出更長壽、更健康和更美好的人生，瞭解成年人對健康的看法和行為，實在有助我們踏出重要一步，以制訂活動推廣健康生活方式。因此，我們早於 2011 年便開始進行這項具標誌性的健康生活指數調查，調查不僅探討成年人於某段期間的健康態度，更分析影響大眾健康的重要趨勢。」

香港成年人不太滿意個人健康狀況

AIA 健康生活指數是根據市民對健康的滿意度及各種健康生活習慣綜合計算出來。根據調查結果，香港成年受訪者在上述兩大範疇均表現欠佳。

香港成年人對個人健康狀況的滿意度評分只得 6.4 (以 10 分為最高)，有多達 74%受訪者表示他們的健康相比五年前差。他們明白健康生活包含多種元素，其中體格方面包括充足睡眠、定期運動及健康飲食，而精神方面則需保持正面心態及懂得如何減壓。然而，受訪者對上述五大健康生活要素的自我評核均未如理想，亦明白自己在這些健康元素的表現仍有待改善。

香港成年人的睡眠不足情況於亞太區內最為嚴重

香港及亞太區成年人均視充足睡眠為健康生活的最重要元素。香港成年人的理想睡眠時間為每晚 8 小時，但實際睡眠時間卻只有平均 6.5 小時，當中 1.5 小時的差距為 15 個市場中最大。

三分之二成年人希望體重顯著平均減少 6.9 公斤之多 — 缺乏運動、睡眠不足，長時間上網和其他不良生活習慣，無疑是減輕體重的一大挑戰。

69%香港成年人表示自己定期運動的習慣，但每星期的運動時間平均只有 2.7 小時，低於亞太區的平均 3 小時，更大幅低於香港衛生當局建議的每天 30 分鐘標準。

此外，香港受訪者的健康飲食概念仍局限於多喝水，多吃蔬菜和水果等，而且對健康食物存有一定誤解，例如認為較昂貴(80%)、較難烹調(72%)、較花時間烹調(71%)及味道欠佳(76%)。此結果反映香港成年人需要有關健康飲食的資訊，學習如何烹調有「營」食物。

調查根據身高體重指數(BMI)，發現多達43%香港成年人屬於肥胖前期或過肥，由於香港市民普遍缺乏運動及飲食失衡，此結果並不令人驚訝。然而，身高體重指數屬於正常範圍的受訪者中，多達62%希望減輕體重，可能是受到充斥香港市場上的減肥廣告影響。

兒童不良生活方式影響健康

每四名香港家長中，有三人認為他們的子女缺乏運動(74%)及睡眠不足(73%)。他們歸咎主要原因為功課太多及往返學校的交通時間太長，其次為花太多時間於電子遊戲或上網。此外，有21%家長希望他們的子女減輕體重，平均每人減少多達4.4公斤。

除非家長與學校能夠通力合作，鼓勵兒童多做運動，少看電視及上網，否則年輕一代的健康狀況將面對嚴峻挑戰。

沉迷上網仍為現今社會健康生活的一大威脅

香港是全球互聯網最發達的地區之一，市民擁有智能電話及其他電子裝置的比例相當高。香港成年人每天平均花3.7小時於上網但非工作需要，而每星期的運動時間卻只得2.7小時。雖然香港成年人充分明白沉迷上網對健康所帶來的負面影響，包括影響姿勢(74%)、減少運動時間(69%)和睡眠不足(71%)，以及導致不專心用餐等不良飲食習慣。即使如此，高達64%香港成年人承認上網成癮，惡習難改，遠超出亞太區平均的57%水平。

香港成年人進行身體檢查比率為亞太區最低

香港人生活節奏急促，而且工作時間長，生活壓力普遍較亞太區平均為高(6.7對6.2)。壓力主要源自工作壓力(77%)、財政憂慮(75%)、應付家庭需要(72%)及健康憂慮(68%)。主要的健康憂慮包括心臟病(74%)、癌症(74%)、糖尿病(73%)和中風(73%)，精神健康問題例如腦退化症/年老失智(71%)、焦慮症(64%)和抑鬱症(63%)亦受多人關注。儘管如此，只有29%香港市民於過去12個月曾進行身體檢查，比率為15個市場中最低，同時較對上一次調查時大幅下降(2013年：37%)。調查結果反映僱主應該支持員工進行身體檢查，包括給予休假以便有充足時間安排進行身體檢查。

香港市民明白可以做多一點，亦樂意接受提升健康的幫助

香港成年人承認他們肯定可以做得更多去改善自己的健康 (85%)。雖然只得 8%受訪者表示已經為改善身體健康作出重要的行動，可喜亦有 69% 表示他們已為改善健康踏出一小步。

要推動市民實行健康生活模式，香港成年人認為看到實質成果至為重要，例如感到身體上 (83%)，精神上 (77%) 和外觀(80%)有所改善。其他重要因素則包括幫助他們逐步改變習慣 (79%)、設定較容易達到的目標 (77%)、定期看到進度 (77%) 及達標時獲得獎勵 (75%)。

陳榮聲先生指出：「我們相信友邦保險可以作出貢獻，幫助改善這個情況。AIA Vitality 旨在鼓舞和獎勵成年人活出更健康的人生。我們可以幫助市民設定切實可行的目標，提供度身訂造的建議，幫助他們監察健康改善進度，以至提供獎賞激勵他們追求健康。長遠來說，鼓勵成年人身體力行邁向健康人生，亦可鼓勵他們的下一代培養更健康的生活習慣。」

- 完 -



友邦香港及澳門首席執行官陳榮聲先生
公布 AIA 健康生活指數 2016 調查結果。香港的健康生活指數排名跌至亞太區榜末。
而友邦的「AIA Vitality 健康程式」計劃，鼓勵市民實踐健康生活。

AIA 健康生活指數
香港排名跌至亞太區榜末位置
2016年5月9日
頁4



友邦香港及澳門首席執行官陳榮聲先生(右)及 TNS 研究經理勞業成先生(左) 公布 AIA 健康生活指數 2016 調查結果。調查顯示香港的健康生活指數排名跌至亞太區榜末，睡眠不足、過胖、缺乏運動及沉迷上網均為元兇。

- 完 -

AIA 健康生活指數

首次 AIA 健康生活指數調查於 2011 年進行，藉此瞭解市民對健康的滿意度、健康生活習慣、所關注的健康問題，以及對健康生活的期望。調查由友邦保險委託獨立國際市場調查機構 TNS 進行，每次分別於 15 個市場，包括中國、香港、澳門、新加坡、馬來西亞、泰國、韓國、台灣、印度、印尼、菲律賓、越南、澳洲、新西蘭和斯里蘭卡，合共訪問了超過 10,000 名年滿 18 歲或以上成年人士（香港受訪者人數：605）。

關於友邦香港及澳門

友邦香港及澳門友邦保險是友邦保險集團附屬公司，友邦保險集團於 1931 年開始經營香港的業務。我們於香港及澳門擁有接近 12,000 名財務策劃顧問*，加上獨立理財顧問、經紀和銀行保險網絡，為逾 180 萬客戶*提供不同類型的產品，包括個人壽險、團體人壽、意外、醫療、個人財物保險及多款投資選擇的投資連繫壽險計劃。我們亦專注為高端客戶之特有財務需要設計超卓產品方案。

* 截至 2016 年 2 月

AIA 健康生活指數

香港排名跌至亞太區榜末位置

2016年5月9日

頁 5

友邦保險簡介

友邦保險控股有限公司及其附屬公司（統稱「友邦保險」或「本集團」）是最大的泛亞地區獨立上市人壽保險集團，覆蓋亞太區內 18 個市場，包括在香港、泰國、新加坡、馬來西亞、中國、韓國、菲律賓、澳洲、印尼、台灣、越南、新西蘭、澳門和汶萊擁有全資的分公司及附屬公司、斯里蘭卡附屬公司的 97% 權益、印度合資公司的 49% 權益，以及在緬甸和柬埔寨的代表處。

友邦保險今日的業務成就可追溯近一世紀前於上海的發源地。按壽險保費計算，集團在亞太地區（日本除外）領先同業，並於大部分市場穩佔領導地位。截至 2015 年 11 月 30 日，集團總資產值為 1,680 億美元。

友邦保險提供一系列的產品及服務，涵蓋壽險、意外及醫療保險和儲蓄計劃，以滿足個人客戶在長期儲蓄及保障方面的需要。此外，本集團亦為企業客戶提供僱員福利、信貸保險和退休保障服務。集團透過遍佈亞太區的龐大專屬代理、夥伴及員工網絡，為超過 2,900 萬份個人保單的持有人及逾 1,600 萬名團體保險計劃的參與成員提供服務。

友邦保險控股有限公司於香港聯合交易所有限公司主板上市（股份代號為「1299」）；其美國預託證券（一級）於場外交易市場進行買賣（交易編號為「AAGIY」）。

聯絡詳情

友邦保險		友邦香港	
唐仕敏	+852 2832 6178	趙芷筠	+852 2881 4092
吳浣鋸	+852 2832 4720	莊寶詩	+852 2881 4492

###