



真生活 真夥伴
THE REAL LIFE COMPANY

新聞稿

AIA 健康生活指數 澳門於亞太區排行第二 香港排名跌至榜末

澳門在所有健康生活範疇的表現較香港略為優勝，特別是健康飲食習慣方面，惟市民健康仍面對挑戰，且存在改善空間

澳門，2016年5月30日－根據友邦保險的2016健康生活指數調查顯示，澳門的健康生活指數得分為70（以100分為最高），排名第二，而香港的指數排名則跌至第15位榜末位置。

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。今次由友邦保險進行的第三次具標誌性調查，於亞太區15個市場總共訪問超過10,000名成年人。

港澳兩地成年人不太滿意個人健康狀況

澳門成年人對個人健康狀況的滿意度評分為6.7（以10分為最高），略高於香港的6.4分，但得分絕對只屬一般。再者，有53%受訪者表示他們的健康狀況相比五年前差。香港與澳門成年人均明白健康生活包含體格和精神方面的多種元素。澳門受訪者對精神健康尤為重視，他們評選的兩大最重要健康生活元素分別為「有良好的家庭關係」（61%）及「保持心境開朗」（60%），而「放假休息」（51%）亦高踞頭五位。而體格方面，充足睡眠（57%）及定期運動（51%）亦躋身五大最重要健康生活元素之列。受訪者亦對上述健康生活要素的自我表現進行評核，最大的缺口為睡眠及運動，而保持心境開朗亦被澳門成年人視為一大挑戰。

澳門成年人的睡眠不足情況於亞太區屬嚴重組別，與香港不遑多讓

澳門成年人視充足睡眠為健康生活的第三大最重要元素。他們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6.7小時，當中1.3小時的差距僅較香港的1.5小時略佳。

澳門市民注重健康飲食習慣，因而對自己的體重比較滿意

運動習慣方面，澳門及香港均有69%成年人表示自己定期運動的習慣。澳門受訪者每星期的運動時間為2.9小時，只較香港的2.7小時略高。

相對來說，澳門成年人在健康飲食習慣方面的表現則明顯較香港受訪者優勝得多。香港市民的健康飲食概念仍局限於多喝水，多吃蔬菜和水果。與香港形成強烈對比的是，超過一半的澳門成年人嘗試履行不同的健康飲食習慣，包括低鹽低糖飲食、少吃加工食物、不健康的零食和紅肉；少用含飽和脂肪的食油煮食、每餐少吃一點及減少飲用含酒精和咖啡因的飲料。

由於重視均衡飲食，調查根據身高體重指數 (BMI)，發現只有 28%澳門成年人屬於肥胖前期或過肥，而香港則高達 43%。此外，香港有多達 67%成年人希望減輕體重，相對澳門只得 46%。

沉迷上網為現今社會健康生活的一大威脅，值得關注

澳門成年人在使用互聯網方面態度較為克制。平均而言，澳門成年人每天平均花 2.1 小時於上網但非工作需要，香港方面則為 3.7 小時。雖然如此，仍約有三分之一(31%)澳門成年人承認沉迷社交網站和上網，而香港成年人承認上網成癮的比例更高出一倍(64%)。隨著互聯網日趨發達，加上市民擁有智能電話及其他電子裝置的比例越來越高，沉迷上網的情況可能會不斷惡化。

澳門成年人較多定期進行身體檢查

儘管澳門成年人的生活壓力(自我評分為 5.4, 10 分為最高)較香港 6.7 為低，但他們對健康的憂慮程度只稍為略低。澳門市民的主要健康憂慮分別為心臟病 (70%)、癌症 (68%) 和中風 (67%)。此外，精神健康問題例如腦退化症/年老失智 (64%)、抑鬱症 (58%) 和焦慮症 (44%) 亦備受澳門受訪者關注。

雖然大家關注健康的程度相若，58%澳門成年人於過去 12 個月曾進行身體檢查，遠高於香港的 29%。

澳門成年人渴望進一步改善健康習慣，亦樂意接受提升健康的幫助

即使澳門成年人在健康生活方面的表現理想，他們仍表示肯定可以做得更多去改善自己的健康 (78%)，同時有 78% 受訪者表示他們已身體力行，改善健康。

要推動市民實行健康生活模式，澳門被訪者認為看到實質成果至為重要，例如感到身體上 (78%)、精神上 (71%) 和外觀(71%)有所改善。其他重要因素則包括幫助他們逐步改變習慣 (66%)、設定較容易達到的目標 (61%)、定期看到進度 (68%) 及達標時獲得獎勵 (55%)。

澳門健康生活指數於亞太區排行第二
香港排名跌至榜末
2016年5月30日
頁3

澳門兒童健康狀況同樣值得關注

儘管澳門成年人在所有健康生活範疇的表現較香港為佳，但下一代的健康情況卻令人憂慮。調查顯示澳門家長認為其子女缺乏運動(77%)及睡眠不足(79%)的比例，竟然較香港略高。他們歸咎主要原因為功課太多，其次為花太多時間於電子遊戲或上網。學校及家長雙方須留意小朋友的功課是否太多，並確保他們有充足的運動時間。家長則需要幫助子女控制看電視及上網的時間。

澳門友邦保險首席執行官馬竹豪先生表示：「澳門的健康生活指數調查結果值得鼓舞，令人更加興奮的是澳門成年人願意身體力行，投入更健康的生活。友邦將竭盡所能鼓勵市民邁向更健康人生，這亦可鼓勵他們的下一代培養更健康的生活習慣。」

- 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；澳門受訪者人數：156）。

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

澳門健康生活指數於亞太區排行第二
香港排名跌至榜末
2016年5月30日
頁4

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

澳門友邦保險

楊艷芳小姐 +853 8988 1817

###