

家庭議會

香港非傳染病防控策略及行動計劃

目的

本文件向委員概述香港非傳染病的最新情況，以及新推出的《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》(下稱「《策略及行動計劃》」)。

背景

香港非傳染病的情況

2. 非傳染病是導致人們健康欠佳、身患殘疾和死亡的主要原因，不但對個人健康和福祉構成威脅，還危害整體社會。二零一六年，本港 4 種主要非傳染病，即心血管疾病(包括心臟病和中風)、癌症、糖尿病和慢性呼吸系統疾病佔所有登記死亡人數約 55%，相關醫院住院病人出院人次和死亡人數則約為 37 萬。

3. 衛生署所進行的「二零一四至二零一五年度人口健康調查」(下稱「人口健康調查」)發現，在 15 至 84 歲的本地人口中，患上高血壓、糖尿病和高膽固醇的比率分別為 27.7%、8.4% 和 49.5%。如不採取有效行動來防控非傳染病，將會對我們的醫療系統和整體經濟造成沉重負擔。

防控非傳染病督導委員會

4. 食物及衛生局局長自二零零八年起擔任跨專業和跨界別的防控非傳染病督導委員會(下稱「督導委員會」)主席，監督防控非傳染病策略框架的整體實施情況。督導委員會轄下三個工作小組，就具體建議措施公布行動計劃書。有關「促進健康飲食及體能活動參與」和「減少酒精相關危害」行動計劃書的建議均已全部落實，一些相關行動更已納入為常規工作。至於「加強預防非故意損傷」行動計劃書亦已推出，當中建議正相繼落實。

9 項本地非傳染病目標和《策略及行動計劃》

5. 為應對日益嚴峻的非傳染病威脅，世界衛生大會通過了《二零一三至二零二零年全球防控非傳染病行動計劃》(下稱「《全球行動計劃》」)，內載行動藍圖及政策方案，務求在二零二五年或之前實現 9 項全球非傳染病目標。

6. 為配合上述由世界衛生組織(下稱「世衛」)發表的《全球行動計劃》，以及根據督導委員會所提出的意見，政府決定採納以下自願性目標，預期於二零二五年或之前減少非傳染病帶來的疾病負擔－

- 目標一 市民因罹患心血管疾病、癌症、糖尿病或慢性呼吸系統疾病而早逝的風險相對減少 25%
- 目標二 成年人暴飲與有害的飲酒行為(即其飲酒情況具危害性／依賴性)及青少年飲酒的普遍率相對降低至少 10%
- 目標三 青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%
- 目標四 人均每天鹽／鈉攝入量相對減少 30%
- 目標五 在二零二五年或之前，15 歲或以上人士現時吸煙的比率與二零一零年的基線吸煙比率比較，相對減少 30%
- 目標六 遏止市民的高血壓患病率上升

- 目標七 制止糖尿病及肥胖問題上升
- 目標八 透過藥物治療及輔導服務來預防心臟病和中風
- 目標九 為市民提供可負擔用作治療主要非傳染病的基本設備和必需藥物

7. 上述本地目標是參考世衛建議而制訂。香港政府亦同時制定《策略及行動計劃》，訂明具體策略、方案及行動，促請整體政府和相關各方努力合作，實現上述目標。《策略及行動計劃》內所載的策略涵蓋範圍廣泛，其中包括：

- (a) 透過改善現行的調查和資訊蒐集工作，加強監測非傳染病，以掌握市民患上非傳染病的情況，以及主要的行為風險和生物醫學風險因素；
- (b) 進行飲酒篩查和採取介入措施，包括加強為有酗酒問題的人士提供治療服務，並向有意減少飲酒或戒酒的人士提供支援，以及加強有關的教育工作；
- (c) 與教育界和其他相關各方合作，並改善康體設施的通達程度，以鼓勵學生和市民參與體能活動；
- (d) 繼續與業界討論改良食品配方來減少鹽含量，同時繼續推行各項減鹽計劃，並與飲食業界溝通，以便為市民供應更多種類的較低鹽食物；
- (e) 採取多管齊下的控煙策略，包括擴大法定禁煙區、加強管制電子煙和加熱非燃燒煙草製品，以及推行戒煙服務公私營協作計劃；
- (f) 鞏固各層醫療系統，當中須特別加強家庭醫生模式的全面基層醫療服務，以預防、及早發現和妥善診治非傳染病；

- (g) 根據科學及臨牀實證，定期覆檢和更新藥物名單及臨牀指引，確保病人可於各公立醫院及診所內，獲公平處方具成本效益並經證實為安全有效的藥物與療程，以便治療主要的非傳染病；
- (h) 擴大與各方的合作基礎，與其他政策局／部門、私營界別和非衛生界別共同努力減少非傳染病；以及
- (i) 密切留意最新發現的實證，以及採取「最合算」和世衛建議的其他介入措施的實際經驗，以減少非傳染病的風險因素和加強應對非傳染病的醫療系統。

《策略及行動計劃》全文可於衛生防護中心的網站瀏覽。

(<http://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/publications.html>)

非傳染病與家庭的關係

8. 健康欠佳不僅導致個人身體及心理上的痛苦，還可以降低個人能力、就業機會並影響家庭的財政穩健，也可能給家庭照顧者帶來身心壓力。在這方面，減少非傳染病導致的發病及過早死亡可緩解構成家庭問題的壓力，對家庭穩定性產生正面效果。《策略及行動計劃》的內容亦有助鞏固家庭責任和家庭關係。舉例而言，家庭是健康生活習慣的培育基地，加強吸煙和酒精相關危害的認識、促進母乳餵哺、推廣健康飲食(例如每天進食三份蔬菜和兩份水果，降低鹽和糖攝入量)、健康使用互聯網及電子屏幕產品、為家庭成員安排足夠體能活動和睡眠時間等有益身心活動將提高父母撫養兒童和青少年的能力，亦從中強化家庭健康的意識，增強親子關係。同時，衛生署、勞工處及職業安全健康局合辦的「好心情@健康工作間」計劃，將協助僱主及僱員關注健康飲食、體能活動及心理健康三大領域，攜手創造健康愉快的工作環境，讓更多在職人士受惠。由於《策略及行動計劃》覆蓋各年齡層，其正面影響廣及所有家庭。

未來路向

監察工作進度

9. 為確保《策略及行動計劃》順利推行，政府必須有效地監察達成 9 個本地目標的工作進度。衛生署已為此制訂一系列共 34 項指標，當中包括世衛的 25 項自願實現指標和 9 項與本地情況相關的輔助指標。透過人口健康調查及其他資料來源，定期監察該 34 項指標，有助了解本港在減少非傳染病和拯救生命方面的進度與成績。

公眾參與及宣傳工作

10. 為引起社會各界廣泛關注，並鼓勵他們共同參與落實《策略及行動計劃》的工作，衛生署已經於本年五月四日舉辦了名為「中央健康教育組周年慶典暨非傳染病防控策略框架發布會」的健康促進研討會，藉以介紹《策略及行動計劃》。此外，政府正循各種途徑(如刊物、媒體和簡介會)宣傳《策略及行動計劃》。

11. 為落實《策略及行動計劃》，政府會繼續聽取專業人士、非政府機構及社會上其他相關持份者的意見，藉以協助政府衡量及考慮就防控非傳染病推行更具影響力的措施。同時，衛生署也將展開多項宣傳及傳訊計劃，以不同界別及人士為目標，推展《策略及行動計劃》中訂下的行動。我們的目標是非傳染病防控工作得以「主流化」，即每個人都能夠參與其中；從機構角度可以讓人們的生活環境變得更健康友善，對個人而言，也可讓健康知識更普及因而健康的選擇也來得更容易。

12. 請委員考慮如何利用家庭議會的網絡及影響力協助及配合《策略及行動計劃》，同時備悉《策略及行動計劃》的內容。

衛生署

二零一八年五月



邁向2025

香港非傳染病防控策略及行動
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong



衛生署

Department of Health

香港非傳染病 防控策略及行動計劃

衛生防護中心
監測及流行病學處主任
程卓端醫生

家庭議會會議
二零一八年六月五日



邁向2025
香港非傳染病
防控策略及行動計劃

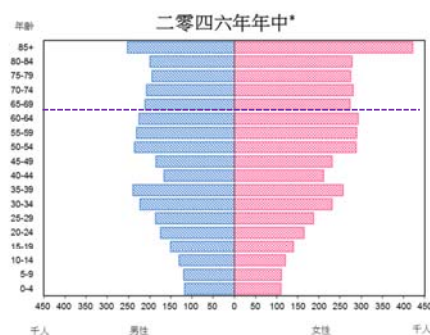
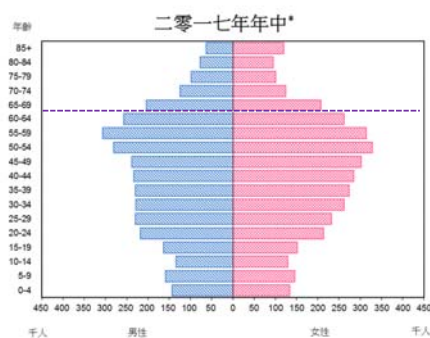


衛生署

Department of Health

香港人口數字

- 2017年人口*
 - 男性：3.39 百萬 (48%)
 - 女性：3.68 百萬 (51%)
 - 合共：7.07 百萬 (100%)
- 65歲或以上人士所佔比例*



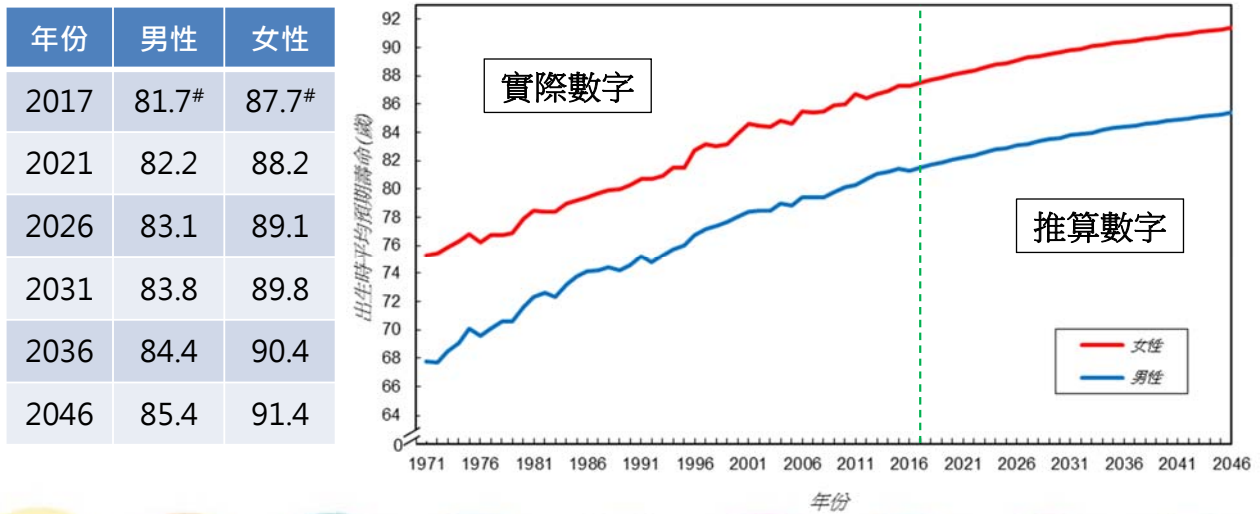
年齡 組別	人口百分比*					
	2017	2021	2026	2031	2036	2046
0-14歲	12%	13%	12%	11%	10%	9%
15-64歲	71%	67%	64%	60%	59%	57%
≥ 65歲	17%	20%	25%	29%	31%	34%



註：* 年中人口，並不包括外籍家庭傭工。由於進位關係，個別數字加起來可能與總數不同。
資料來源：政府統計處

人口老化

- 男性及女性出生時平均預期壽命持續增長



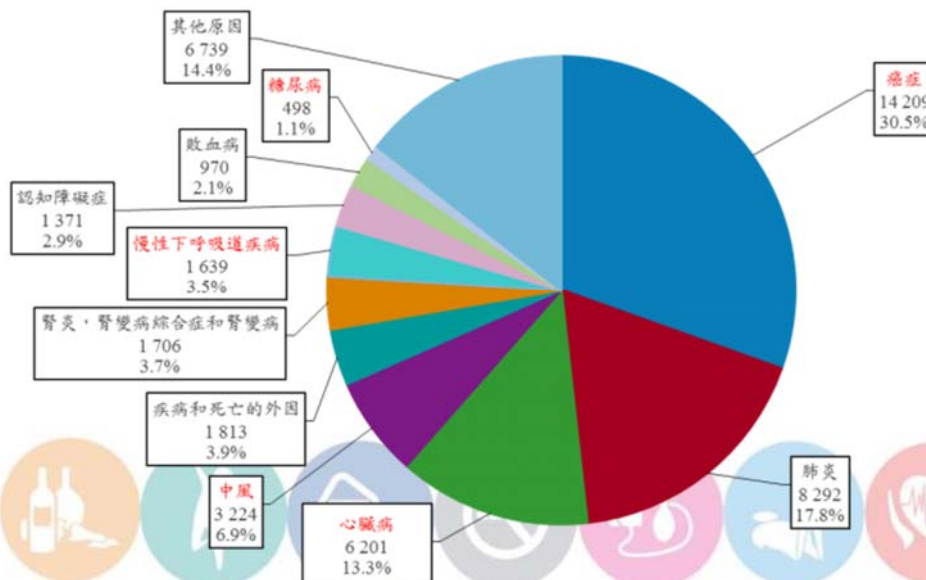
臨時數字

資料來源：政府統計處

3

2016年首十類致命疾病

- 於2016年的 46 662宗登記死亡個案中，約五成半由癌症、心臟病、中風、慢性下呼吸道疾病及糖尿病所致。



資料來源：政府統計處、衛生署

4

不健康生活模式



鹽攝取量過多：
86%



飲酒（在過去 12 個月）：
61%



體能活動不足

- 成年人：
13%
- 學生（小學及中學）：
93%



蔬果進食量不足：
94%



每日食煙：
10%



資料來源：衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查；衛生署學生健康服務；政府統計處主題性住戶統計調查

5

慢性病



超重和肥胖

- 成年人：
50%
- 小學生和中學生：
分別為 **17.6%** 和 **19.9%**



糖尿病：
8%



高血壓：
27%



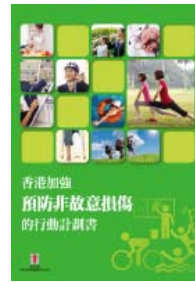
高膽固醇：
49%



資料來源：衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查；衛生署學生健康服務

6

香港非傳染病防控的時序



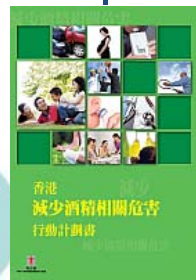
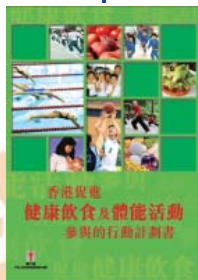
2008年

2010年

2011年

2015年

2018年



7

整體原則和方針

- 採取上游的預防措施
- 實施貫穿人生歷程的措施
- 關注平等
- 跨界別行動
- 強化醫療系統
- 全民醫療保障
- 採取以實證為本的措施
- 增強公眾和社區的能力



8

 目標一 減少市民因罹患非傳染病而早逝的情況	 目標二 減少酒精相關危害	 目標三 減少體能活動不足
 目標四 減少鹽攝入量	 目標五 減少吸煙	 目標六 遏止市民的高血壓患病率上升
 目標七 制止糖尿病及肥胖問題上升	 目標八 透過藥物治療及輔導服務來預防心臟病和中風	 目標九 為市民提供可負擔用作治療主要非傳染病的基本設備和必需藥物

9

主要的優先行動範疇

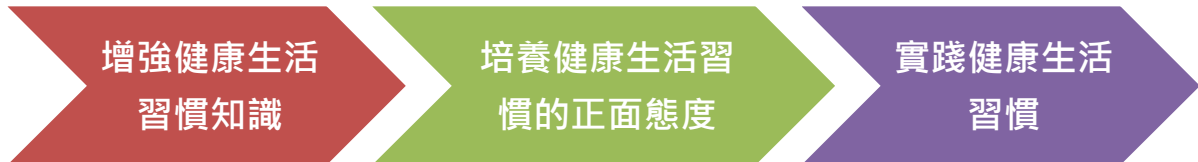
《策略及行動計劃》的制訂旨在改善香港人的健康狀況，並就五大關鍵行動範疇，推動多方位行動。關鍵行動範疇的英文譯名的首字母可拼成縮略詞 **HeALTH**。

- 從小實踐健康生活(**H**ealthy Start)
- 無酒(**A**lcohol Free)
- 活躍好生活(**L**ive Well and Be Active)
- 無煙(**T**obacco Free)
- 健康飲食(**H**ealthy Diet)



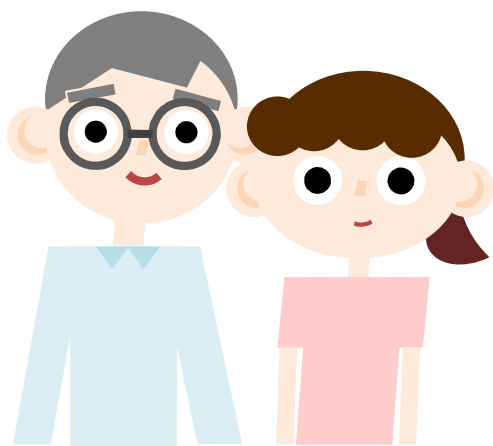
非傳染病與家庭的關係

- 疾病直接影響家庭關係、效能與生活質素
- 家長做個好榜樣
- 健康生活習慣的培育基地



11

父母是子女主要的酒精來源。



51.1%

小學生

39.7%

中學生

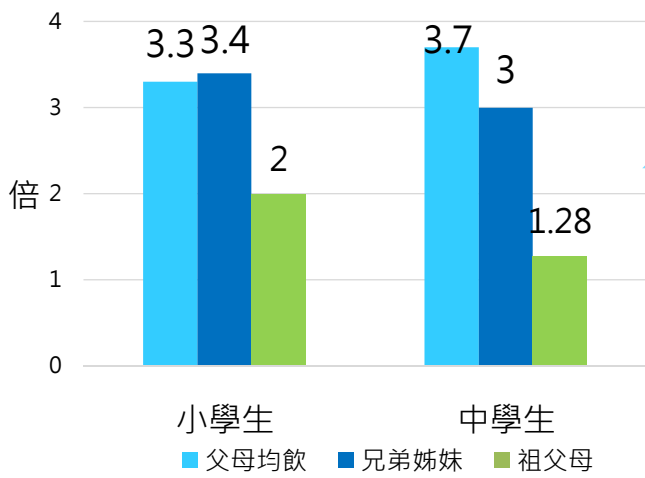
資料來源：香港大學公共衛生學院



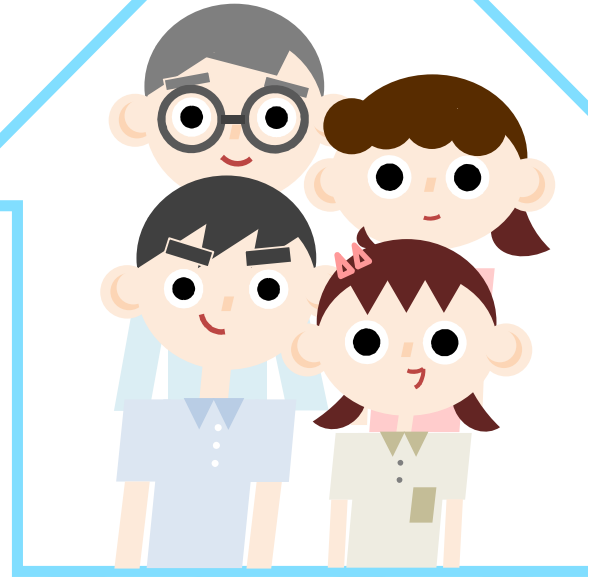
#年少無酒

12

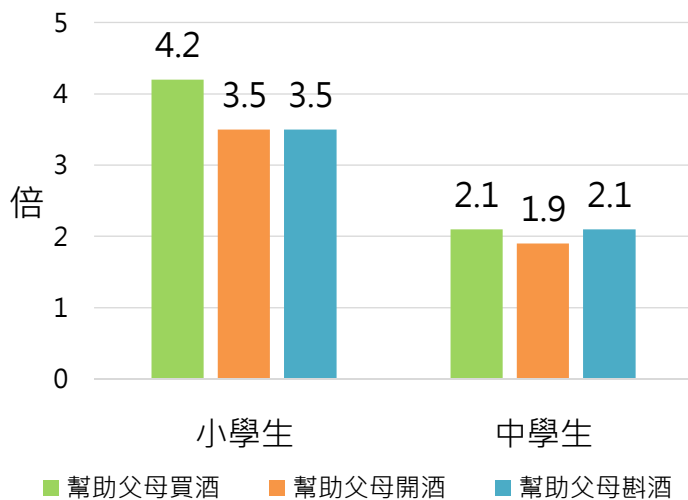
同住家人飲酒會與子女飲酒有關。



資料來源：香港大學公共衛生學院



家長鼓勵喝酒的行為與子女飲酒有關。

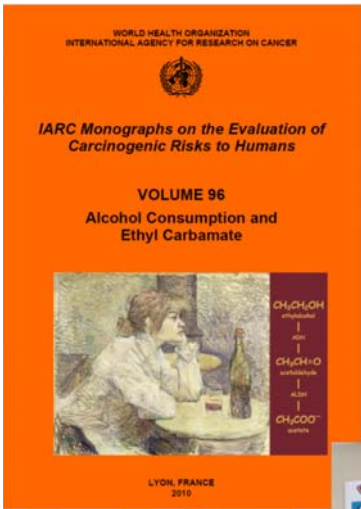


資料來源：香港大學公共衛生學院



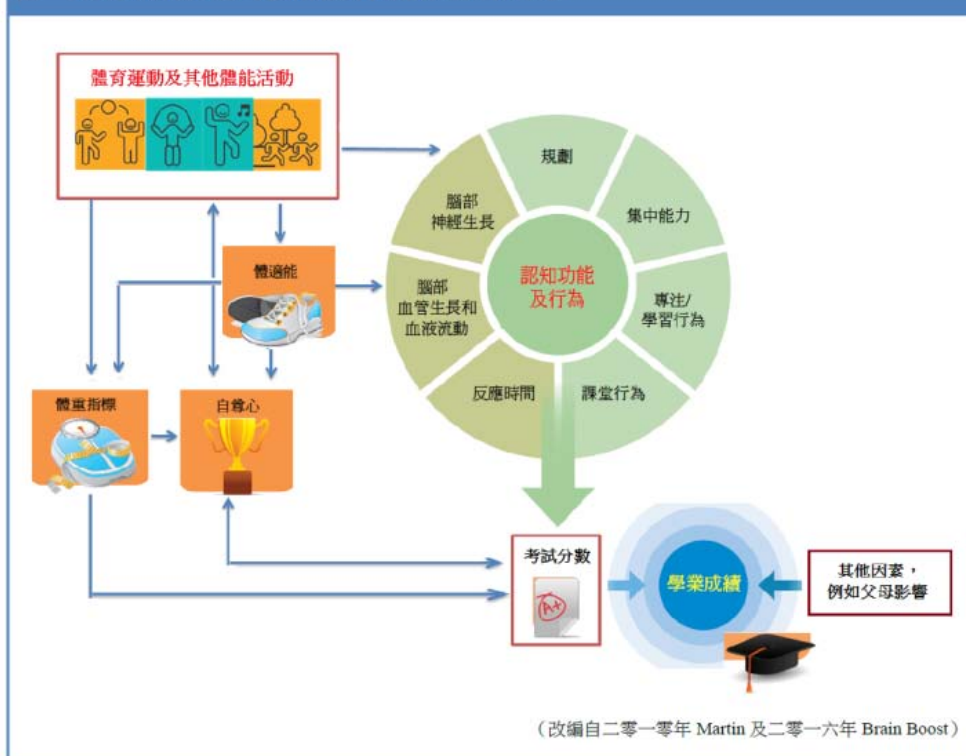
目標二 – 暴飲與有害的飲酒行為 相對降低至少10%

世衛屬下 國際癌症研究機構文件



非傳染病直擊 二零一八年 二月

圖一：運動和體能活動、認知功能與學業成績的連接途徑



active kids learn better



physical activity at school is a win-win for students and teachers

GRADES:



STANDARDIZED TEST SCORES:



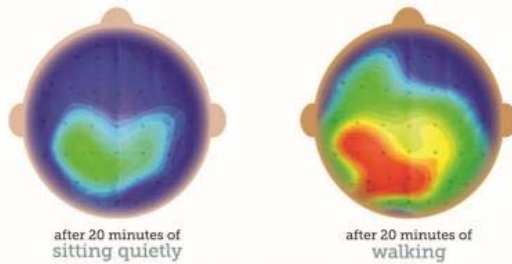
JUST ONE PHYSICALLY ACTIVE LESSON CREATES:



21% decrease in teachers' time managing behavior

physically active kids have more active brains

BRAIN SCANS OF STUDENTS TAKING A TEST:



Red areas are very active; blue areas are least active.

MORE RESULTS:

after 20 minutes of physical activity:
students tested better in reading, spelling & math and were more likely to read above their grade level

after being in a physically active afterschool program for 9 months:
memory tasks improved 16%



SOURCES: Donnelly J.E. and Lambourne K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S36-S42. Hillman C.H. et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience.* 159(3):1044-1054. Kamijo K. et al. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci.* 14(5):1046-1058. Kibbe D.L. et al. (2011). Ten years of TAKE 10: integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S43-S50. Nelson M.C. and Gordon-Larson P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics.* 117(4): 1281-1290.

Learn more about why active kids learn better and how schools can help at activelivingresearch.org/activeeducationbrief.



目標三 –

體能活動不足的普遍率相對降低10%



世衛建議

- 成年人每星期累積最少150分鐘的中等強度體能活動；
- 兒童（5歲以上）及青少年（至18歲）每天進行最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動

建立活躍及健康生活的方式
Developing an Active and Healthy Lifestyle

NVPA 60 學生每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動
Students should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity daily

劇烈 Vigorous
劇烈 intensity
呼吸急速、心跳劇烈及大量流汗，不能交談自如
Rapid breathing, rapid heart rate, heavy sweating, and feeling too hard to talk
跑步 Running, 快速游泳 Fast swimming, 競賽性自行車運動 Competitive cycle activities

中等 Moderate
中等 intensity
呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗，但仍能交談自如
Fast breathing, increased heart rate and sweating, but one is able to talk
快走 Fast walking, 打檯球 Cueing the snooker, 健步 Jogging

普及健體運動
Healthy Exercise for All Campaign

日日運動身體好 男女老幼做得到
Daily exercise keeps us fit. People of all ages can do it.

好情 @ 健康工作間
Joyful @ Healthy Workplaces

目標三 – 體能活動不足的普遍率相對降低10%

低碳運輸

以鐵路為
低碳公共交通
的骨幹

控制私家車增長

提倡步行
和騎單車

活化翠屏河

Under the concept of "Walkable Kowloon East", Tsui Ping River will be transformed into a Green River Corridor in the community.



目標四 - 鹽 / 鈉攝入量相對減少30%

世衛建議

- 成年人每日進食少於5克鹽
(或2000毫克鈉)

降低食物中鈉含量的
業界指引

Trade Guidelines for
Reducing Sodium in Foods

食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

全城 Hong Kong's Action on
Salt and Sugar Reduction
減鹽減糖

減鹽、糖、油，
我做！
Reduce
Salt, Sugar, Oil.
We Do!

為顧客的健康着想，本會全力支持「減鹽、糖、油，我做！」計劃。我們願意的要求：
減少用鹽、糖或油製食物。
For the sake of your health, we fully support the "Reduce Salt, Sugar, Oil, We Do!" programme by preparing food with less salt, sugar or oil at your request.

學校午膳 減鹽 計劃
Salt Reduction Scheme
for School Lunches

目標五 - 現時吸煙的比率相對減少30%

隧道口巴士轉乘處 Bus interchanges at tunnel portal areas
無煙環境 乘客開心
Smoke-free Environment Happy Passengers

2016年3月31日起八條隧道入口範圍的巴士轉乘處列為禁煙區
Bus interchanges at 8 tunnel portal areas are designated as No Smoking Areas with effect from 31 March 2016

九龍山道橋 大圍圍道 海濱路 青洲海旁路 新子山路 青洲公路

違例者會被定罰款 \$1,500

衛生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department of Health

世界衛生組織控煙及煙癮治療合作中心
WHO Collaborating Centre for Smoking Cessation and Treatment of Tobacco Dependence

把握今天 立即戒煙
家庭醫生 幫到你
Quit Smoking Now Family Doctors Show You How

禁煙區違例吸煙 定額罰款\$1,500
Fixed penalty for smoking offence in a no-smoking area \$1,500

為家人 做最好的事：戒煙
Do the best thing for family: Quit smoking

戒煙熱線 1833 183

請合作，免重罰!

定額罰款 \$1,500
最高罰款 \$10,000

目標六及七 - 遏止市民的高血壓患病率上升及制止糖尿病及肥胖問題上升

2016年

愛 從母乳開始.....

香港糖尿病參考概覽 - 成年糖尿病患者於基層醫療的護理
2018年修訂版

香港高血壓參考概覽 - 成年高血壓患者於基層醫療的護理
2018年修訂版

中央肥胖 就是...

女性腰圍 **80cm** 男性腰圍 **90cm**
(BMI 25以上) (BMI 25以上)

www.chu.gov.hk

2018 有營食肆

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk
2018 至營學坊
Accreditation

健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

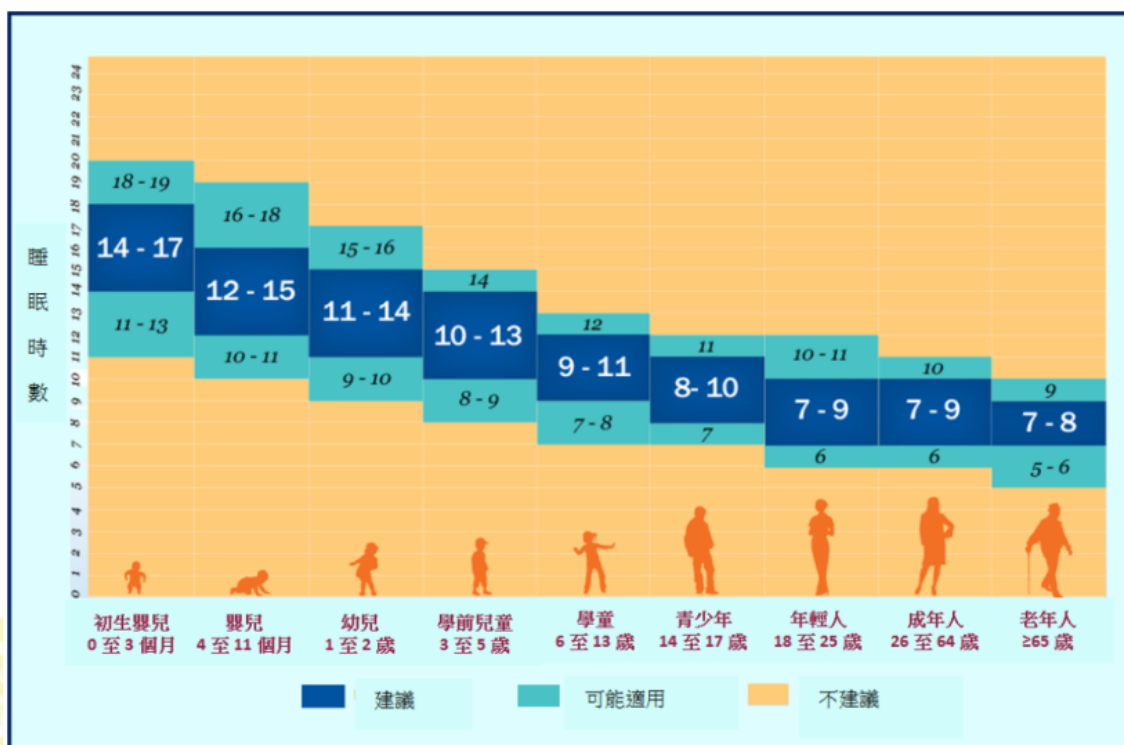
睡眠時間

- 在一般上課日的前一晚，會睡少於八小時的學生人數比率為58%，小學生和中學生的比率分別為41%和79%。



資料來源：衛生署學生健康服務

建議兒童及青少年的睡眠時間



資料來源：二零一五年美國國家睡眠基金會。

「健康使用互聯網及電子屏幕產品」 Healthy Use of Internet and Electronic Screen Products webpage



www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html

- 健康貼士
 - 智Sm@rt錦囊
(家長篇、教師篇、小學篇、中學篇)
 - e-報告及行政摘要
 - 健康貼士卡通及影片
 - 媒體連結
- Health Tips
 - Sm@rt e-Team (for Parents, Teachers, Primary School Students & Secondary School Students)
 - e-Report & Executive Summary
 - Health Tips Cartoons & Videos
 - Media Links



目標八及九 - 預防心臟病和中風及 提供可負擔的基本設備和必需藥物



終極目標 - 早逝的風險相對減少25%



主流化防控非傳染病

許多「非醫療界別」的政策，如教育、商貿、稅務、勞工、城市規劃及運輸方面都必須採取一致態度以締造有助市民實踐健康生活習慣的環境。

政府會緊密留意世衛的最新建議並收集全球各地執行跨界別防控非傳染病政策的經驗，以便分析及比較這些政策在香港實行的預期效果及可行性，亦會廣泛諮詢公眾意見，爭取市民的支持。



加強非傳染病監測

- 衛生署於二零一八年開始加強非傳染病監測
- 每兩年進行一次住戶健康行為問卷調查
- 輔以每四至六年進行一次身體和化驗檢測



刊物 網頁 下載



