



鄭嘉雯

Cigna
信諾環球人壽保險
市場推廣部總監

- 調查顯示只有23%香港受訪者會為突如其來的醫療費用作準備。
- 港人必須過更健康的生活，並為突如其來的醫療需要作好準備，這樣便有助延續港人獨有的黃金50。

Insurance

港人健康指數 亞太區排名最低

香港人工作繁忙，食無定時，壓力迫人，究竟香港人的健康狀況如何？最近有保險公司發布了一項健康指數調查，結果發現香港人對自身健康的評分為亞太區內最低，只得59.9分，而且呈現一個獨特的雙低谷狀況（詳情見下圖）。

自知不健康 缺乏行動力

保險公司於去年9月至10月進行了該項調查，於香港、中國、泰國、南韓及紐西蘭各訪問約1,000人，調查的五大指標包括個人身體、社交、家庭、經濟及工作的健康狀況，以了解其市民對「健康」所抱持的態度。

調查發現，雖然各地的受訪者在中年都難免感覺健康下降，但到了晚年（60歲後）都會回升至較高水平；唯獨香港人呈雙低谷狀況——由40歲為子女、工作和父母擔憂而下跌，到50歲回升至最高，及至60歲因自身健康狀況變差而再下跌。

有關調查更發現，有38%香港受訪者每晚只睡6小時或以下，有64%於過去12個月用了較以前更多時間上網，其中接近一半人因而犧牲了睡眠時間。另外，不足四分之一受訪者認為自己有足夠運動與均衡飲食。

雖然68%受訪者對自身整體健康都不樂觀，但他們並沒有作出相應的行動：只有23%會為突如其來的醫療費用作準備，當中近7成人表示會倚賴儲蓄應付醫療開支。

預防勝治療 延續黃金50

調查顯示港人對自身整體健康看得較負面，不過假如我們從另一方面的數字來看，其實香港人的健康狀況遠比他們想像中好。

例如香港屬標準體重的人較亞太區的比率高；較多受訪者只在正餐時間進食；飲酒比率遠較其他地區的人低；至於睡眠時間，皆與亞太區整體平均數字相約。

由此可見，香港人的自身整體健康亦不算太差，不過卻要作出相應行動免於60歲再跌進低谷。首先，近年的醫療費用急速增長，只靠儲蓄未必能應付突如其來的醫療費用，而保險就能為您提供保障，愈早購買保費負擔便愈輕鬆；此外，所謂預防勝於治療，現時市面上有保險計畫不單為醫療費用提供保障，亦會提供預防性的保障如每年免費健康檢查。有了充足準備，這樣便能延續港人獨有的黃金50。

各地區不同年齡受訪者（20-60歲）的自我評分

