

信諾「360°健康指數」調查發現 「破除誤解」將有助香港人改善健康認知

保健「迷思」令港人活出健康人生好夢成空

香港，2016年1月25日——信諾發表最新的「360°健康指數」年度調查，涵蓋港人在五大健康指標的狀況，當中包括「個人健康」、「社交」、「家庭」、「經濟」及「工作」。自覺「健康至上」的港人最重視指標中的「個人健康」，但調查結果顯示普遍受訪者實際上對健康生活方式存有不少誤解。

信諾「360°健康指數」年度調查由致力提升客戶健康、安康和保障的環球保健服務企業信諾保險集團（NYSE：CI）委託調查機構進行，旨在以綜合角度全面了解亞太區及國際市場的健康及保健狀況，以得出大眾對自身健康的整體評價，並從個人、國家以至地區層面監測多個影響大眾健康及保健的因素和看法。

受訪者於調查中回答了一系列有關健康及保健的問題，以評估他們有多了解一般的健康「迷思與事實」，各項數據被綜合為「健康認知指數」。若以100分為滿分，香港人的「健康認知指數」只有52.4分，低於區內整體平均數53.2分，也較韓國（56.4分）、台灣（53.3分）和紐西蘭（62.4分）等亞太區內已發展地區為低。

雖然所有年齡層的受訪者均認為身體健康最重要（72%），更常以「健康至上」的心態特別注意均衡飲食，但大部份人仍然感到自己身體健康表現欠佳，例如只有24%認為自己有良好的睡眠質素，23%認為自己體重理想、22%有均衡飲食，18%有足夠運動。

小心健康誤解：迷思與事實

是次調查於2015年終完成，有關「迷思與事實」的問題主要圍繞癌症、肥胖、引致壓力的因素和年老退化等，結果反映香港受訪者對健康的生活方式存在誤解，其主觀認知與事實有不少差距，包括：

癌症*：

與首次信諾「360°健康指數」調查結果一樣，是次調查的受訪者最擔心之健康問題同樣為癌症（63%），其次是各種危疾（52%）和意外（46%）。雖然癌症備受關注，但受訪者卻對其有不少誤解：

- 81%（不正確地）相信時常使用除臭劑、止汗劑和染髮劑可引致癌症

- 69%(不正確地)相信飲用長時間放置在車內的樽裝水可引致癌症，原因是水樽釋放化學劑
- 87%(不正確地)相信進食燒焦的蔬菜可引致癌症

肥胖*：

- 90%(不正確地)相信所有高脂肪食物都會導致體重增加
- 63%(不正確地)相信，若要減重，必須恒常地每星期進行超過 5 次長時間(超過 30 分鐘)的運動
- 76%(不正確地)相信磅重是管理減肥進度的好方法
- 絕大部份本港受訪者認為本地過重人口比例只有 30%，事實上香港的過重人口比例接近 40% (資料來源：衛生防護中心)

壓力*：

- 四份三受訪者(不正確地)相信壓力不會引致生理疾病
- 62%受訪者(不正確地)相信無法以任何方式來處理壓力
- 78%受訪者(不正確地)相信壓力引致胃潰瘍
- 84%受訪者(不正確地)相信壓力引致白髮過早出現

老化*：

- 67%受訪者(不正確地)相信健忘很可能是腦退化症的先兆
- 78%受訪者(不正確地)相信所有長者都需要相似的照顧
- 50%受訪者(不正確地)相信抑鬱在老年時較普遍
- 大部份本港受訪者認為 33%人口超過 65 歲，然而統計數字顯示只有 15%人口超過 65 歲

信諾香港行政總裁馬浩廷解釋：「信諾『360°健康指數』集中訪問受訪者對健康的態度，以及他們對健康生活方式的認知。這個調查每年均監測和記錄亞太區及不同國際市場對『健康』和『保健』的看法，得出全面的見解。」

「在最新的調查中，我們尤其希望反映出受訪者對主要健康問題背後因素的認知和了解。是次調查新增的『健康認知指數』清楚顯示，香港大眾需要更多的支援以及詳盡的實證資訊，才可破除對健康生活方式的錯誤見解，協助港人如願活出健康人生。」

這次調查反映超過 50%香港受訪者在受到壓力時會攝取更多糖份。註冊營養師陳國賓先生分享如何應付壓力的秘訣：「在長遠來說，進食大量糖果對舒緩壓力絕對沒有幫助。然而，有許多食物的確有助減低壓力，例如新鮮水果和蔬菜提供多種維他命和礦物質，具有良好減壓功效。每日進行自己喜愛的活動也有助鬆弛神經。」

親切友善的「健康小精靈」家族

信諾「健康小精靈」網上家族是「360°健康指數」活潑輕鬆的一面，協助大眾了解個人的健康狀況，活得更健康。

這些親切友善的小精靈通過創新的方式提供健康秘訣和生活指南，幫助大眾在「個人健康」、「社交」、「家庭」、「經濟」及「工作」這五大指標中向前邁進。

馬氏解釋：「『健康小精靈』為『360°健康指數』增添了不少色彩，亦能於網上吸引更多注意力。他們將提供不同的建議，協助客戶了解如何保持身體和各方面的良好狀況。此外，我們亦計劃日後推出網上調查問卷(wellbeing.cigna.com/hk/zh)，讓大眾能夠將自己的得分與香港人的平均分數作出比較，而『健康小精靈』的外型更會根據各指標的得分而改變，成為代表個人狀況的『健康小精靈』。」

「信諾香港致力提高大眾對健康生活的認知，正如我們的調查結果顯示，這方面還有許多進步空間。今年我們將會利用調查所得數據，透過『健康小精靈』在信諾的網站和 Facebook 專頁提供趣味資訊和健康建議。」

馬氏總結：「因應這些調查結果，我們正進行一項重大計劃，期望發展全新的信諾『健康管理』應用程式來協助大眾管理均衡飲食、運動和壓力，從而為大眾提供進一步有關健康的資訊，程式預計在第二季推出。」

關於信諾「360°健康指數」調查

信諾『360°健康指數』年度調查成立於 2014 年，旨在持續分析及監測影響個人及亞太區內整體健康及保健的因素、意向、評價及態度。

這項獨立調查由信諾委託 Ipsos 於十一個國家及地區進行，主要覆蓋多個亞太區市場包括香港、中國、泰國、韓國、台灣、印尼、印度、紐西蘭，以及英國、西班牙及土耳其在內的國際市場。

所有數據皆透過在每個市場隨機抽樣不少於一千人進行網上調查所得，受訪者總計有一萬五千名。

###

編輯垂註：

*迷思與事實——真相

癌症

- 現時沒有科學證據顯示時常使用除臭劑、止汗劑和染髮劑可引致癌症。數年前一封虛假電郵廣泛流傳，其中引用了錯漏百出的數據，令這個迷思開始不脛而走。(資料來源:英國癌症研究中心)
- 根據美國癌症學會及英國癌症研究中心的資訊，現時還未證實飲用了在車內放置一段長時間的樽裝水可引致癌症或增加患癌風險。(資料來源: 美國癌症協會、Cancer Research UK)
- 燒焦的蔬菜只含有極少量的多環胺類 (HCAs)。然而，燒焦的肉類含有大量HCAs，建議避免食用。(資料來源: 美國國家癌症研究所)

肥胖

- 含有不飽和脂肪的高脂食物其實有益健康，例如牛油果。(資料來源: U.S. Department of Agriculture 及 U.S. Department of Health and Human Services)
- 愛丁堡大學的研究顯示，進行為時較短（例如5分鐘）的高強度運動可能會更有效減重。(資料來源:愛丁堡大學)
- BMI、腰圍、皮褶測量等人體測量是評估減肥的更佳指標。(資料來源: Harvard School of Public Health Obesity Prevention Source Website)

壓力

- 壓力可發展至生理症狀，例如影響人體免疫系統。(資料來源: University of Maryland Medical Center)
- 有效的計劃有助減低壓力。(資料來源:美國心理學會)
- 沒有確鑿的醫學證據顯示壓力導致胃潰瘍。(資料來源: 英國國家衛生服務部)
- 過早出現白髮的原因多與遺傳、吸煙或疾病有關。(資料來源:about.com)

老化

- 健忘可能是腦退化症的先兆，但不一定代表當事人患上腦退化症，因為失去記憶的成因可能由藥物或抑鬱引起。(資料來源: Psychology Today - "Myths of Aging - Conquering stereotypes of old age")
- 世界衛生組織的報告顯示高齡人士的需要是十分多元化的，尤其是不同性別、種族、文化和社會群體的長者。(資料來源: 世界衛生組織)
- 老化並非必然會導致抑鬱。抑鬱是一項病症，單單年紀漸長並非抑鬱的風險因素。(資料來源: Psychology Today - "Myths of Aging - Conquering stereotypes of old age")
- 大部份本港受訪者認為33%人口超過65歲，然而統計數字顯示只有15%人口超過65歲。(資料來源: 衛生防護中心)

關於信諾

美國信諾保險集團（紐交所代碼：CI）是一家環球保健服務企業，致力幫助客戶提升健康、安康和保障。信諾的所有產品和服務均由集團旗下的營運子公司獨家提供，這些子公司包括 Connecticut General Life Insurance Company、Cigna Health and Life Insurance Company、Life Insurance Company of North America 以及 Cigna Life Insurance Company of New York。集團提供的產品和服務包括一整套綜合全面的健康服務，如醫療、牙科、行為健康、醫藥、視力、補充醫療保險等健康服務以及團體人壽險、意外和傷殘保險等相關產品。信諾在 30 個國家和司法管轄區開展銷售業務，與全球各地的 8,900 萬位客戶建立了業務關係。

關於信諾香港

信諾環球人壽保險有限公司（信諾香港）自 1933 年投入香港保險業務，策劃無微不至的保障，伴您踏上不同人生階段，沿途給您寶貴建議。我們提供周全適切的保障，包括為您不同人生階段而設的旗艦醫療方案，讓您獲享全天候的緊急支援服務以及全球優秀的醫療設施。我們決心全程與您同行，助您締造無憂生活，讓您盡顯優勢。

請瀏覽 www.cigna.com.hk 了解更多關於信諾香港。

媒體垂詢：

信諾香港

阮麗娜 Veronica Yuen

企業傳訊部經理

電郵: veronica.yuen@cigna.com

電話: (+852) 2539-9390

FleishmanHillard Hong Kong

魏芷欣 Kay Ngai

電郵: kay.ngai@fleishman.com

電話: (+852) 2586 7865