

醫生與你

長者健康信心與生活態度

Trans-cultural Intelligence

研究背景及目的

- 現在的長者似乎愈來愈注重身體健康，但是他們的生活態度與習慣，是否已反映出他們對於健康的追求，以及他們對於自身健康的信心。為此香港電台委託慧思安旭市場研究有限公司進行了一個電話調查，希望可以透過今次調查能夠找出香港長者對於自己健康的信心指數與他們的生活習慣。

Trans-cultural Intelligence



研究模式

- 在2011年9月2日至9日期間，慧思安旭市場研究替香港電台進行一個電話意見調查，受訪者是透過隨機抽樣方式來揀選，並成功完成了503個樣本。
- 除受訪者個人背景資料外，主要問卷內容大概有20條封閉題：
 - 所有受訪者都是香港居民及年滿60歲或以上
 - 43.9%是男性受訪者及56.1%是女性受訪者

Trans-cultural Intelligence



長者健康信心指數

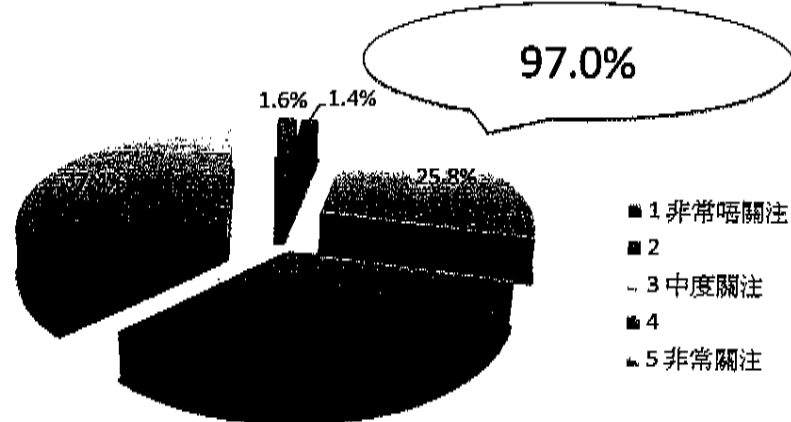
Trans-cultural Intelligence

整體健康狀況滿意指數



樣本 = 503
所有受訪者

關注或注重自己的身體健康狀況指數

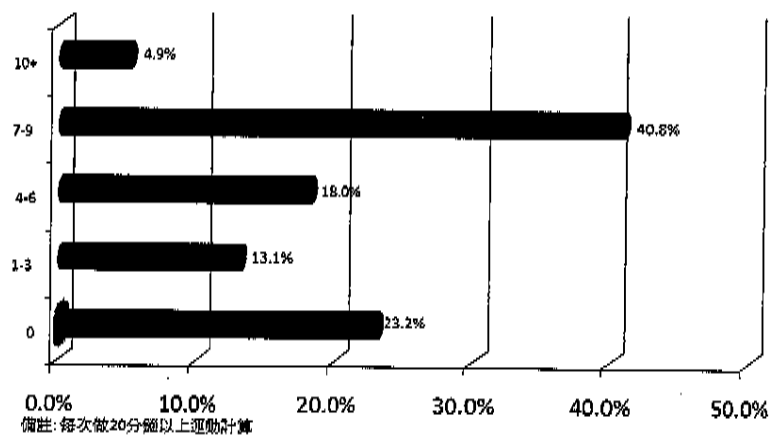


樣本 = 503
所有受訪者

最不健康的生活態度

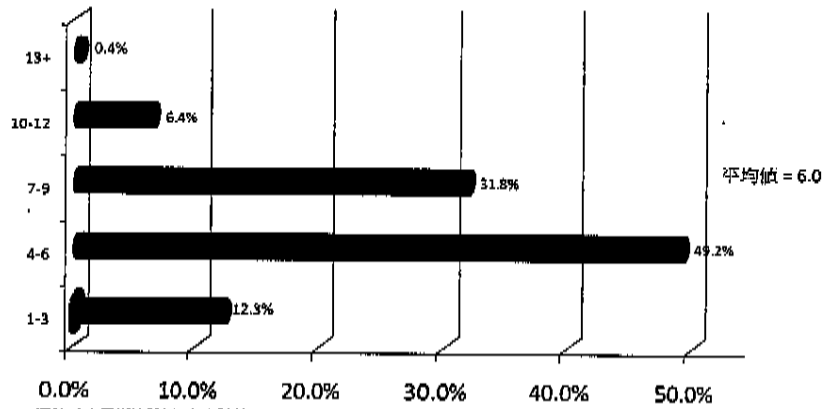
Transcultural Intelligence

平均每星期做運動次數



樣本 = 488
所有中度至非常關注身體健康狀況的長者

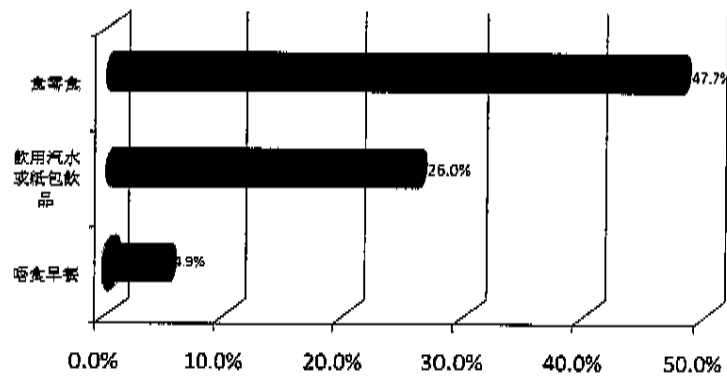
平均每日會飲的液體份量



備註: (1) 每杯液體以8安士計算
(2) 液體包括清水、清湯、清茶、純果汁等等

樣本 = 488
所有中度至非常關注身體健康狀況的長者

不良飲食習慣

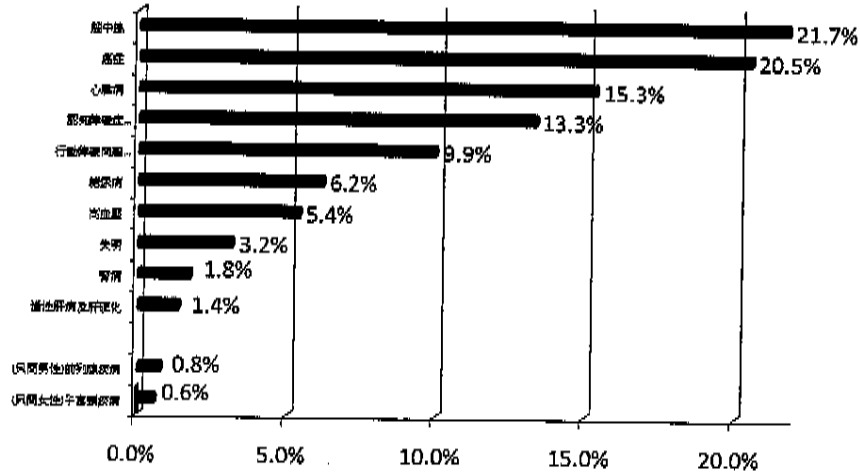


樣本 = 488
所有中度至非常關注身體健康狀況的長者

最擔心自己未來會 患上的慢性疾病

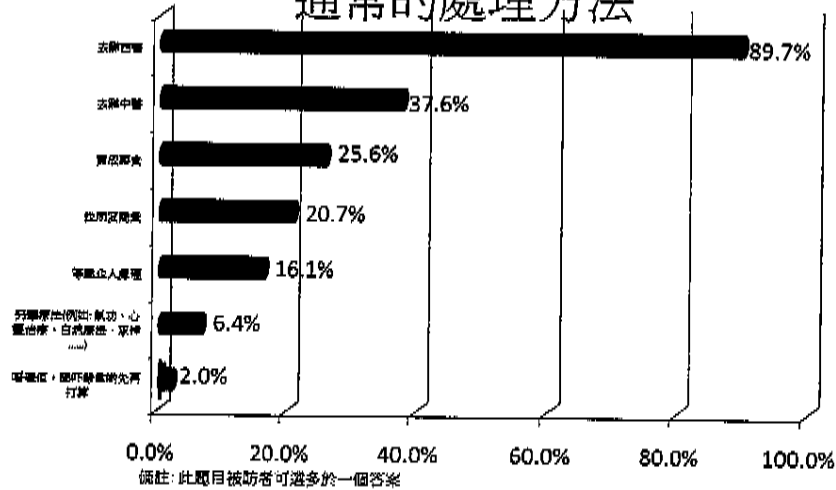
Trans-cultural Intelligence

最擔心自己未來會患上的慢性疾病



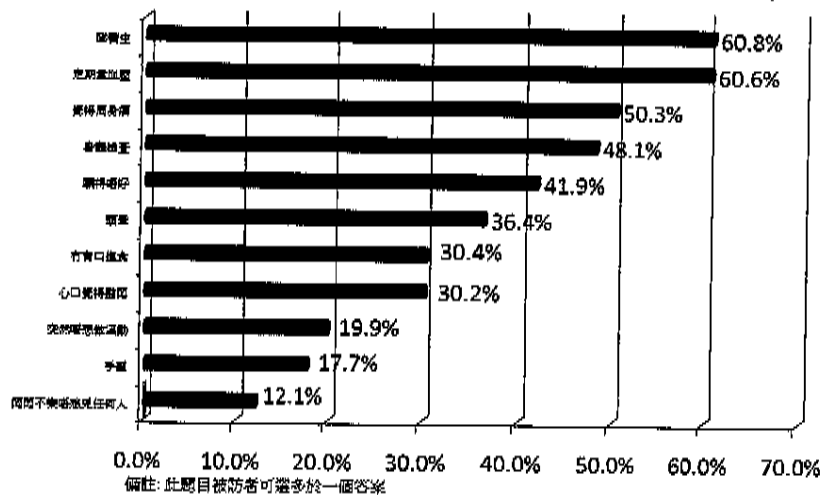
樣本 = 503
所有受訪者

身體有輕微至中度嚴重疾病的時候， 通常的處理方法



樣本 = 503
所有受訪者

了解自己身體健康狀況唔好的途徑

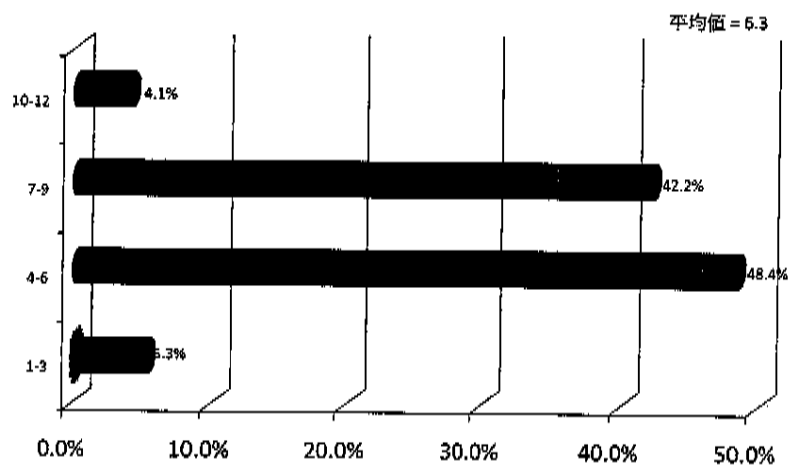


樣本 = 503
所有受訪者

其他不健康的生活態度

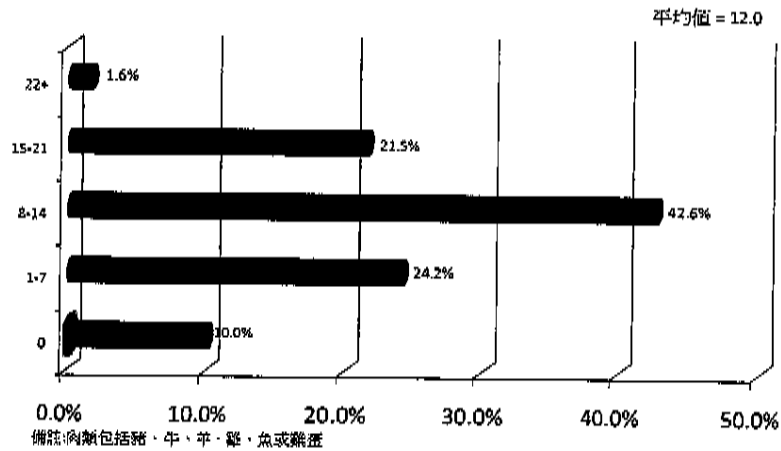
Trans-cultural Intelligence

平均每晚睡眠時間



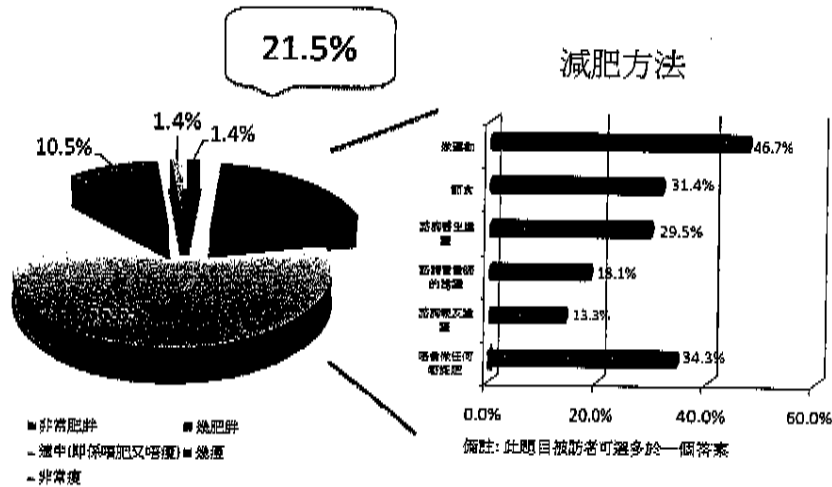
樣本 = 488
所有中度至非常關注身體健康狀況的長者

平均每星期食肉類次數



樣本 = 488
所有中度至非常關注身體健康狀況的長者

覺得自己的身型及減肥方法



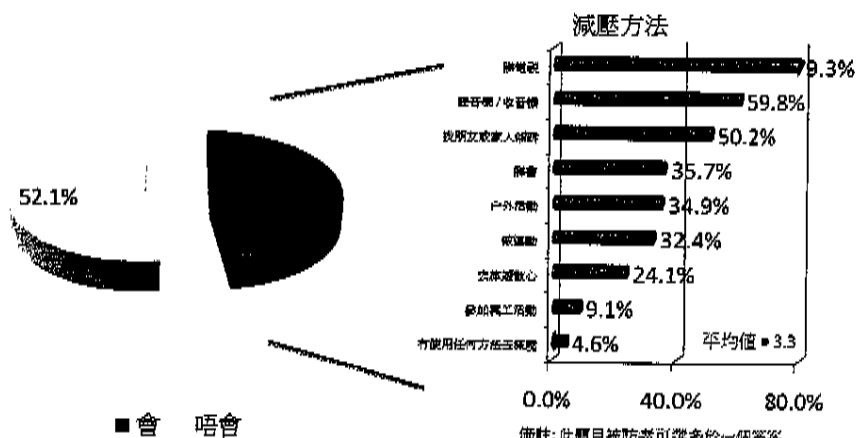
樣本 = 488
所有中度至非常關注身體健康狀況的長者

樣本 = 105
所有覺得自己幾肥胖/非常肥胖的受訪者

有壓力如何處理

Trans-cultural Intelligence

身體覺得唔舒服或病 會否影響你個人的情緒



樣本 = 503
所有受訪者

樣本 = 241
所有會使用方法去減壓的受訪者