

## 2025/26 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃

### 計劃背景

- 隨著社會的發展，香港人口的預期壽命不斷上升。然而，隨著人口老化和健康風險的轉變，愈來愈多人罹患不同的非傳染病，例如癌症、中風和心臟病。不健康的飲食和缺乏體能活動是導致患上非傳染病的主要風險因素。為提升市民健康水平及減輕非傳染病所帶來的社會負擔，衛生署與各領域緊密合作，攜手推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」文化。
- 衛生署於 2012 年開展「我好『叻』」社區健康推廣計劃，以推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」為基本主題，其主要目標包括：
  - 加強社區協作共同推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」文化
  - 鼓勵各機構善用區內資源舉辦健康促進活動，建立有利於健康的生活環境。

自計劃開展以來，衛生署聯同有關機構已就計劃舉辦多個主題活動，共同推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」。

### 2025/26 年度計劃

- 在 2025/26 年度，本計劃將加強推廣「進食鐵質豐富食物」和「行出健康路」相關主題的各類型活動。

#### i. 進食鐵質豐富食物

- 鐵質不足是全球最普遍的營養不良類型，而缺鐵性貧血亦是最常見的貧血成因<sup>1</sup>。在 2019 年，約 14.4% 的人面臨鐵質不足的問題。<sup>2</sup>
- 衛生署 2020-22 人口健康調查發現，本港 15 至 84 歲人士缺鐵普遍率約為 5.7%，而育齡婦女（即 15 至 49 歲）則高達 17.5%。男性及更年期後的女士的普遍率則為 0.7% 及 2.7%。另外，男性和女性的缺鐵性貧血普遍率也存在顯著差異，分別為 0.3% 及 6.4%。育齡婦女（10.6%）的缺鐵性貧血普遍率則高於停經後婦女（2.1%）。<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 世界衛生組織。2023 年 5 月 1 日。貧血症-重要事實。

<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

<sup>2</sup> Global Burden of Disease Study 2019: Dietary iron deficiency y -Level 3 cause. Accessed 9 December 2024.

<https://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/gbd/summaries/diseases/iron-deficiency.pdf>

<sup>3</sup> 二零二零至二零二二年度人口健康調查報告書。第一部分。

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh\\_phs\\_2020-22\\_part\\_1\\_report\\_chi\\_rectified.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2020-22_part_1_report_chi_rectified.pdf)

- 鐵是人體紅血球製造與維持其功能所必需的微量營養素。若鐵的攝取量不足以應付日常生活所需，或女性因月經等因素而大量流失，便會出現缺鐵，更甚者患上缺鐵性貧血。缺鐵在妊娠期間會增加早產、低出生體重和嬰兒死亡的風險。兒童缺鐵則會對認知功能及學習能力構成不良影響。缺鐵更會有損免疫系統，增加感染及患病風險。據外國研究顯示，50 歲以上鐵質不足的成年人，其死亡風險相比健康的同齡人士高出 58%。<sup>4</sup>
- 衛生署「預防鐵質缺乏工作小組」對攝取足夠鐵質提出了以下建議：<sup>5</sup>
  - 一般而言，維持健康均衡飲食，進食鐵質豐富的食物便可攝取足夠鐵質。育齡婦女因為月經而流失鐵質，故此對鐵質的每日需求量亦會較高。她們應特別注意飲食，以確保攝取充足鐵質。
  - **選吃鐵質豐富的食物**
    - 進食適量的肉類、魚和海產。動物性的高鐵質食物含有容易被人體吸收的「血紅素鐵質」。
    - 多進食深綠色蔬菜和豆類。植物性的高鐵質食物所含的是「非血紅素鐵質」，較難被人體吸收，而飲食中的一些食物和飲料亦會影響「非紅血素鐵質」的吸收。
    - 添加了鐵質的穀物產品也是豐富的鐵質來源。
  - **進食足夠的水果和蔬菜**
    - 用餐時進食含豐富維生素 C 的蔬果可促進吸收植物性食物中的鐵質。
  - **進餐時減少飲用茶或咖啡**
    - 由於茶及咖啡會減少鐵質吸收，所以飯後 1 至 2 小時內宜盡量避免飲用茶或咖啡。白開水或加有檸檬的水較合適隨餐飲用。
  - **針對缺鐵的高危人士的額外措施**
    - 缺鐵的高危人士包括月經量多的育齡婦女、孕婦、有飲食限制的人士、患有腸胃道疾病及/或曾接受腸胃道手術的人士，以及恆常捐血的人士等。他們可按個別健康狀況管理諮詢醫護人員的建議，評估服用鐵質補充劑的需要，惟應注意含有過量鐵質的補充劑或對人體有害。

<sup>4</sup> 鐵質水平主題性報告（二零二零至二零二二年度人口健康調查）

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh\\_phs\\_2020-22\\_iron\\_report\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2020-22_iron_report_chi.pdf)

<sup>5</sup> 衛生署衛生防護中心。對公眾（尤其育齡婦女）攝取鐵質的聯合建議（海報）

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/joint\\_recommendation\\_on\\_iron\\_intake\\_for\\_public\\_poster.pdf#page=2](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/joint_recommendation_on_iron_intake_for_public_poster.pdf#page=2)

## ii. 行出健康路

- 據衛生署 2023 年度健康行為調查報告書顯示，14.8% 的 18 歲或以上人士體能活動量不足，未能達到世界衛生組織建議的體能活動量。<sup>6</sup>
- 缺乏體能活動是患上肥胖症、慢性疾病及導致早逝的主要風險因素。為提升健康及減少罹患非傳染病，世界衛生組織建議年滿 18 歲或以上的成人每星期進行至少 150 至 300 分鐘中等強度帶氧體能活動，或至少 75 至 150 分鐘劇烈帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。然而，全球約 31% 的成年人未能達到建議標準。<sup>7,8</sup>
- 為加強宣傳體能活動，世界衛生組織推展「促進身體活動全球行動計劃 2018-2030: 加強身體活動，造就健康世界」，鼓勵各成員國實施合適的方案以提升整體人口體能活動水平。而步行被視作簡單又切實可行的體能活動來提升公眾體能活動量。有見及此，衛生署在 2021 年成立推廣體能活動跨領域專責小組以籌備及舉辦全港性宣傳活動來傳遞多步行的訊息。
- 步行被讚譽為「人類的最佳良藥」。步行能輕鬆融入生活，對健康帶來莫大裨益，包括降低患上肥胖症和慢性非傳染病（如心血管疾病、二型糖尿病及部分癌症）的風險、改善精神健康及延長壽命。據大部分健康成果數據顯示，增加步行頻率及強度可為健康帶來更多益處。有研究數據指出，成年人每日多步行 500 步，可降低 7% 因心血管疾病而死亡的風險；而每日多步行 1000 步，即可降低 12-15% 總體死亡風險。衛生署建議成年人因應自身身體狀況、能力、生活節奏及環境，逐漸提升日行步數至 10000 步，切記「多步行總比坐著好」。<sup>9</sup>

4. 建議 2025/26 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃，在「健康飲食」和「恆常體能活動」的基本主題下，加強推廣「進食鐵質豐富食物」和「行出健康路」。建議強調以下重點：

---

<sup>6</sup>二零二三年度健康行為調查報告書

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh\\_hbs\\_2023\\_report\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_hbs_2023_report_chi.pdf)

<sup>7</sup> 世界衛生組織。2024 年 6 月 26 日。身體活動-重要事實。

<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>8</sup> WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. 25 November 2020. Accessed on 10 December 2024.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>

<sup>9</sup> 衛生署衛生防護中心。2024 年。非傳染病直擊文章《行出健康路》

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_sep\\_2024\\_chin.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_sep_2024_chin.pdf)

➤ 健康飲食

- 鐵質的用途及其對身體的影響。
- 每日鐵質攝取建議份量
- 介紹鐵質豐富食物、均衡飲食
- 維持足夠鐵質攝取小貼士
- 「星級有營食肆運動」

➤ 恒常體能活動

- 步行的迷思
  - 步行對健康的益處
- 行得更多的秘訣
  - 將步行融入生活
  - 保持步行的動力
- 每日最佳步數
  - 主動監測每日步數
- 步行安全提示
  - 步行時注意事宜

5. 工作計劃

- 主辦單位 ◆ 衛生署
- 協作機構 ◆ 健康城市計劃
  - ◆ 非政府機構
  - ◆ 香港房屋委員會
  - ◆ 香港房屋委員會轄下的公共屋邨
- 計劃詳情 ◆ 簡介會：

衛生署舉辦簡介會，向有興趣參加計劃的協作機構介紹計劃內容及協作詳情。

對象：協作機構代表  
(健康城市計劃、非政府機構及公共屋邨)

日期：2025年4月

◆ 工作坊：

衛生署舉辦工作坊，與協作機構分享本年度主題的相關

健康資訊及實用技巧，以便參與機構在地區進一步推廣有關的訊息。

對象：參與的健康城市計劃、非政府機構和公共屋邨  
日期：2025 年 5 月開始

◆ 地區活動：

協作機構透過舉辦社區活動推廣相關健康信息。衛生署提供有關的專業支援，包括健康教育素材。

對象：公眾

日期：2025 年 5 月至 2026 年 3 月

衛生署  
健康促進處  
2025 年 5 月