

衛生局 2025 年 3 月 26 日消息

衛生局舉行科普體重管理新聞發佈會 呼籲關注體重管理 實踐健康生活方式

衛生局今（26）日舉行“科普體重管理 健康生活同行”新聞發佈會，介紹本澳居民體重現況及體重管理的重要性，旨在提升居民對體重管理的認識和實踐健康生活方式的能力。衛生局疾病預防及控制中心健康促進處黃穎雯處長、黑沙環衛生中心曹美芳主任及仁伯爵綜合醫院內科 Monica Cristina Pon Nunes 醫生共同出席了新聞發佈會。

衛生局代表在新聞發佈會上表示，為配合《健康中國行動（2019—2030 年）》，國家衛生健康委員會去年 6 月啟動為期三年的“體重管理年”活動。特區政府《健康澳門藍圖》亦將肥胖防控納入 2030 年目標指標，推動從“被動治病”轉向“主動防病”的健康理念。事實上，隨著城市發展及生活方式改變，居民靜態行為增加、身體活動量下降，加上外賣飲食文化普及，導致超重及肥胖問題日趨嚴峻。

因應人口、公共衛生策略和資源，全球各地對超重及肥胖的定義和標準不一。根據每 10 年進行 1 次的“澳門健康調查”結果，2016 年本澳 18 歲或以上成年人有 21.3%屬超重（體重指數 BMI 為 23 至 24.9）、30.6%屬肥胖（體重指數 BMI 為 25 或以上），合共 51.9%，較 2006 年上升 5.7%。2026 年衛生局將再次進行調查，以了解居民的體重等健康狀況。在青少年方面，根據每 5 年 1 次的“中學生健康行為調查”結果，2022/2023 學年超重及肥胖率為 21.7%，較 5 年前微升 0.5%。這顯示本澳居民超重及肥胖情況呈上升趨勢。

超重及肥胖與高血壓、高血糖、高血脂等慢性病密切相關，是導致心腦血管疾病、糖尿病及部分癌症的重要風險因素。超重及肥胖對各年齡層人士的身心健康

均可造成深遠影響，包括兒童期會引起早發性高血壓、孕期併發症風險增加，以及成年人慢性病發病率上升等。故此，需提升居民體重管理意識和技能，預防和控制超重肥胖。衛生局提出科學體重管理 4 大核心要點：定期測量，記錄評估、均衡飲食，動則有益、緩減壓力，規律作息、合理目標，科學減重。衛生局建議 18 歲或以上人士至少每年測量一次體重並計算體重指數（BMI），定期記錄健康數據；應均衡飲食，善用碎片時間進行運動；保持睡眠充足，盡量緩減壓力；設定可達成的目標，循序漸進，例如：每週減重 0.5-1 公斤，避免極端方式（請參閱“科學體重管理圖文包”）。

在社區支持方面，衛生局積極動員社區參與，創設社會支持性環境。通過推動“健康社區”、“健康企業”、“健康校園”計劃，加強與社團、企業和學校合作，將健康措施融入居民的生活、工作場所和校園中；拓展“食得健康餐廳”網絡，創建支持健康飲食環境；亦與政府各部門合作制訂有利居民運動的政策，如建設便利的康體設備和步行系統等。同時，開展多項工作提升居民主動健康管理的意識和能力，包括：持續擴展及優化“自家健康 自家管理”計劃，設置免費自助檢查站，便利居民自助檢查血壓和體重等；推動居民利用“我的健康 2.0”的健康管理功能，當中的健康概況、健康趨勢圖、體重管理等多項服務有助居民記錄管理自己的健康數據；組建健康科普專家庫，定期開展體重管理講座及工作坊向居民傳遞健康管理意識、相關知識和方法。

另一方面，為更好地支援居民進行體重管理，衛生局一直提供覆蓋全人群、全生命週期的免費體重管理服務：社區衛生中心針對兒童、孕產婦及成年人提供免費且全面的個人化健康指導，亦會聯同營養師和心理治療師等為有需要的居民提供跨領域及個性化科學體重管理建議；嚴重肥胖或伴有肥胖合併症患者可轉介至仁伯爵綜合醫院內科體重管理門診作進一步評估及治療，由多學科醫療團隊提供治療方案。此外，離島醫療綜合體北京協和醫院澳門醫學中心亦設有臨床營養科的專科服務。

衛生局強調，將持續推動政府、社區及居民三方協作，力爭在 2030 年前遏制肥胖率的上升情況，通過普及健康生活方式，從源頭預防慢性病發生，實現全民健康素養提升。

附圖 1：衛生局舉行“科普體重管理 健康生活同行”新聞發佈會



附圖 2：黃穎雯處長於發佈會上介紹本澳體重管理策略



附圖 3：曹美芳主任講解超重及肥胖對健康影響



附圖 4：Monica Cristina Pon Nunes 醫生



附圖 5：衛生局舉辦活動期間設置攤位，向出席人士提供體重管理諮詢服務



附圖 6：衛生局舉辦體重管理講座，提高居民對體重管理的認識



附圖 7-11：科學體重管理圖文包



科學體重管理

定期測量 記錄評估

18歲或以上人士至少每年測量一次體重並計算體重指數（BMI）。



記錄於 **我的健康** > **健康概況**
方便監測體重變化。



測量腹圍評估是否患有中央性肥胖。



健康澳門 攜手共創





科學體重管理

均衡飲食 動則有益

均衡飲食

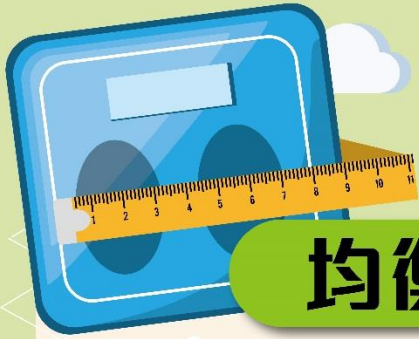
每日五份蔬果，飲食
少鹽、少糖、少油。



先吃蔬菜、肉類，最
後吃主食，緩慢進食
增加飽腹感。

避免過度節食，使體重
反彈影響健康。





科學體重管理

均衡飲食 動則有益

隨時隨地動起來

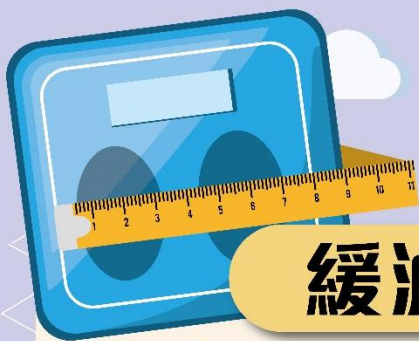
善用碎片時間進行運動
(如步行)。



在室內、家居或辦公室都可以運動
(如健身操)。



每週2至3次肌肉鍛鍊
(如深蹲)，增加卡路里消耗。



科學體重管理

緩減壓力 規律作息

保持睡眠充足，盡量緩減壓力。



健康澳門 攜手共創





科學體重管理

合理目標 科學減重

設定可達成的目標，循序漸進，
例如：每週減重0.5-1公斤。

(約每天減少500卡路里)

