



Date: 1 November 2011

Source: Sin Chew Daily

AIA調查：缺乏運動睡眠

大馬人不滿意健康

「调查显示，大马人对本身的健康并不满意，在10分为满分的评分中只给予7分。超过半数（58%）接受调查的大马人表示，他们目前的健康比不上5年前，即使是年龄30岁以下亦有同感。」

（吉隆坡31日讯）根据寿险公司AIA在15个亚太市场展开的重要健康生活调查显示，大马人对健康、缺乏运动及睡眠感到不满意。

调查显示，大马人对本身的健康并不满意，在10分为满分的评分中只给予7分。超过半数（58%）接受调查的大马人表示，他们目前的健康比不上5年前，即使是年龄30岁以下亦有同感。

大马居第6

尽管大马人察觉到他们需要增加运动、减重以及拥有更充足的睡眠和健康的饮食，但许多人并没有付诸于行动。

根据调查，在亚太区，人们

的健康生活指数在100分之中只达到61分，大马位居第6，以62分排在汶莱、澳门、越南、中国和菲律宾之后；印尼和韩国以最低的55分排在最后。

知而不行

这项健康生活指数调查显示，虽然亚洲人都知道要健康就该怎么去做，但大多数人都没有坐言起行，这个情况在先进地区如韩国、新加坡和香港以及大马和台湾尤甚。

这是AIA健康生活指数调查的部分结果，这项调查是由TNS调查公司在15个亚太市场展开，旨在透过主要的统计数字了解亚太地区的成人对健康、他们目前的

生活习惯及最关注的问题有何感觉。健康生活指数的调查范围涵盖大马、新加坡、香港、韩国、菲律宾、中国、印度、印尼、台湾、澳洲、纽西兰、越南、澳门和汶莱。超过1万2000人回应了有关问卷，包括791名年龄介于18至65岁的大马人，调查确保受访者的性别与年龄平均。

调查也显示，大马人最关注的5项健康问题为缺乏运动、睡眠不足、压力太大、患上癌症，以及超重及吃太多不健康的食物。有55%以上的成年人表示他们没有经常运动，7%则表示他们完全没有运动。

65%大馬人想減重



AIA有限公司首席执行官许福成说：“令人担心的是，约65%的大马人，甚至包括年龄30岁以下者都期望减重。这个现象不仅限于大马而已，许多受调查市场，尤其是较大及较富裕的市场如韩国、澳洲、纽西兰、台湾、香港和新加坡，其成年人亦视减重为一个重要目标。在大马，年轻人普

遍（91%）担心肥胖。”

此外，大马成年人也表示，虽然他们希望每晚能睡上大约8个小时，但实际上他们平均只能睡上6个半小时。

调查显示新加坡人最缺乏睡眠，平均每晚睡少两个小时。

另一方面，调查也发现，在过去12个月，只有51%的大马成年人接受医药检查，这个数字

比本区域的平均56%还要低。大马受访者表示，医药费昂贵是阻止他们去作体检的主要原因。不少过89%的受访者认为，公司应进一步协助他们过健康的生活，特别是提供医药检查补贴（76%）。大马成年人期望公司能确保员工的工作量不会过量（56%）。