非傳染病直擊

二零二一年 一月

衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生署 Department of Health

體能活動與預防癌症

要點

※ 經常進行體能活動可降低患上某幾種癌症的風險，尤其是與肥胖相關的結腸癌、乳癌和子宮內膜癌。據估計，足夠的體能活動量可預防全球約 17% 至 18% 的結腸癌、12% 的女性乳癌和23% 的子宮內膜癌。

※ 世界衞生組織（世衞）建議成年人應每星期進行最少 150–300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75–150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或最少相等於混合中等和劇烈強度活動模式的時間，以獲得顯著的健康裨益。然而，16.8% 的香港 18 歲及以上成年人（男性 15.2%；女性 18.3%）未能符合這建議的體能活動量。

※ 為提升全民的體能活動水平，衞生署會繼續與各持份者緊密合作，舉辦健康宣傳活動，以提升公眾的健康及鼓勵市民建立活躍的生活模式。

※ 於 2019 冠狀病毒病大流行之際，即使戶外和社交活動的機會減少，市民留在家時可進行家居運動、做家務或參與網上運動課程，以保持活力。

※ 讓我們保持健康，繼續同心抗疫！

本份刊物由衞生署衞生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 http://www.chp.gov.hk 版權所有

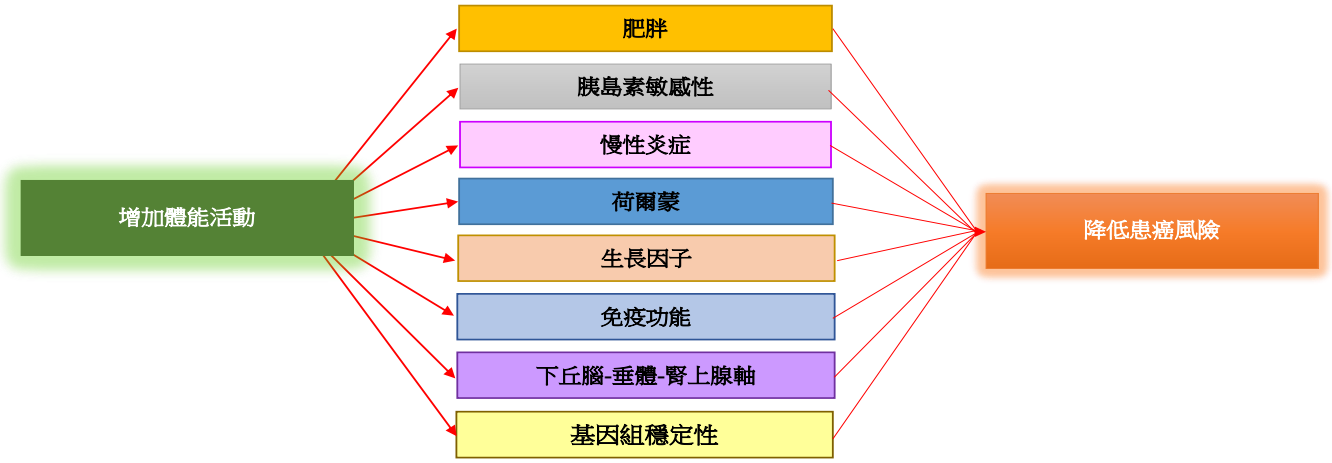
體能活動與預防癌症

全球的癌症負擔正在上升。根據一項全球疾病負擔研究的估算，在 2019 年期間，全世界有 2 360 萬宗新增癌症病例、1 000 萬宗癌症死亡個案和導致 2 億 5 000 萬的「殘疾調整生命年」（即因疾病、殘疾或早逝導致的損失年數）[1]。透過改變或避免主要的風險因素，包括缺乏體能活動，很多癌症個案是可以預防的。有充分證據表明恆常的體能活動與降低患上某幾種癌症風險有關[2, 3]，尤其是與肥胖相關的結腸癌、乳癌和子宮內膜癌[4]。此外，多個類別的體能活動可降低患上癌症的風險，包括休閒活動、交通往來（例如步行和踏單車）、職業活動（即工作）和家居活動（例如做家務）[2]。

體能活動降低癌症風險的可行途徑

如圖一展示，體能活動可透過多種合理的生物機制降低癌症形成和發展的可能性，例如減少脂肪的有害影響、增強胰島素的敏感性、減少慢性炎症、調節某些荷爾蒙（例如與癌症形成和發展有關的雌激素和雄激素）和生長因子（例如胰島素樣生長因子）的水平、提升免疫功能（例如增加體內天然殺手細胞的數目和活躍性）、調控下丘腦-垂體-腎上腺軸對壓力的反應，以及增強基因組穩定性（例如激活細胞對脫氧核糖核酸（DNA）受損的反應和上調 DNA 的修復機制）[3, 5]。此外，體能活動能促進腸道蠕動和減少糞便停留腸道的時間，減少大腸黏膜表面接觸糞便中的致癌物，從而降低患上大腸癌的風險[3-5]。

圖一：增加體能活動降低患癌風險的可行途徑



（改編自 2020 年 Wild 等和 2015 年 Leitzmann 等）

體能活動與降低患癌風險的流行病學證據

體能活動能預防結腸癌。最缺乏體能活動的人士與最經常進行體能活動量的人士相比，後者患上結腸癌的整體風險低 20%[4]。另外，有充分證據顯示體能活動可預防乳癌和子宮內膜癌。最經常進行體能活動的婦女患上乳癌的整體風險，較最缺乏體能活動的婦女低 13%（更年期前低 17%；更年期後低 9%）[6]。至於患上子宮內膜癌的整體風險，體能活動量高的婦女較體能活動量低的婦女低 20%[7]。此外，多個類別的體能活動都有助降低患上結腸癌、乳癌和子宮內膜癌的風險（表一）。根據一項全球檢討的評估，充足的體能活動量可預防全球約 17% 至 18% 的結腸癌、12% 的女性乳癌和 23% 的子宮內膜癌[8]。

表一：體能活動量（高／最高與低／最低）與降低患癌風險的流行病學證據

癌症部位	體能活動類別	估算風險下降的幅度
結腸[9]	交通往來 職業活動 休閒活動	34% 26% 20%
乳腺[6]	非職業活動 休閒活動 職業活動	13% 12% 9%
子宮內膜[7]	交通往來 職業活動 休閒活動	30% 19% 16%

體能活動和久坐行為指引

在 2020 年 11 月，世界衛生組織（世衛）更新並發佈了有關兒童、青少年、成人、長者、孕婦和產後婦女、以及有慢性病或殘疾人士的體能活動和久坐行為指引[10]。對所有 18 歲及以上（包括患有慢性病或殘疾）的成年人來說，世衛建議：

- ✓ 他們應定期進行體能活動；
- ✓ 他們應每星期進行最少 150–300 分鐘中等強度的帶氧體能活動（例如快步行、在平路上踏單車、洗擦浴室浴缸等）；或最少 75–150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動（例如緩步跑、快速游泳、與小孩玩追逐遊戲等）；或同等時間混合中等和劇烈強度的體能活動，以獲得顯著健康裨益；
- ✓ 他們還應每星期有兩天或以上，進行中等或更高強度針對所有主要肌肉群的強化肌肉活動（例如舉啞鈴、深蹲、仰臥起坐等），這能帶來額外健康裨益；
- ✓ 65 歲及以上（包括患有慢性病或殘疾）的長者，亦應每星期有 3 天或以上，進行多種著重平衡和力量訓練的中等或更高強度體能活動（例如步行、跳舞、太極等），作為每星期體能活動的一部分，以提升身體功能和預防跌倒；
- ✓ 他們可以將每星期中等強度的帶氧體能活動增加到 300 分鐘以上；或進行 150 分鐘以上劇烈強度的帶氧體能活動；或同等時間混合中等和劇烈強度的體能活動，以獲得更多健康裨益[10]。

有體能活動總比沒有的好。如果成年人的體能活動量未能達到建議的水平，進行一些體能活動都可有益健康。他們應從進行少量的體能活動開始，然後逐漸增加活動的頻率、強度和持續時間。至於 65 歲及以上長者，他們應在自身能力允許的範圍內進行體能活動，並按其體能水平調整參與體能活動的程度[10]。

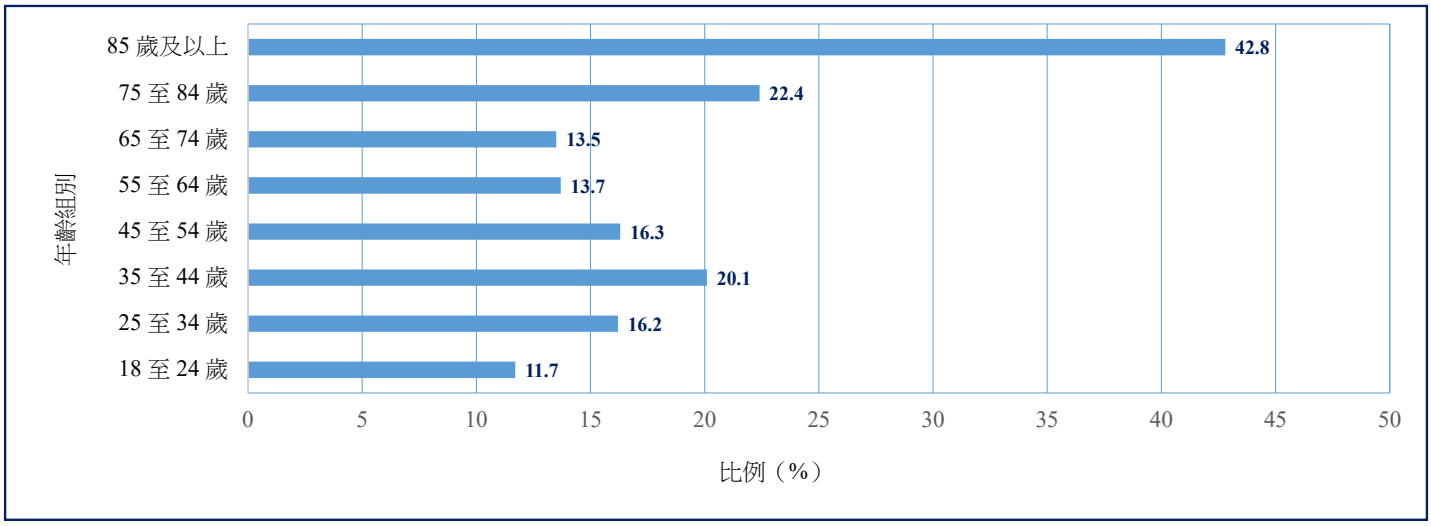
久坐不動的行為不利健康。對所有 18 歲及以上（包括患有慢性病或殘疾）的成年人來說，世衛建議：

- ✓ 他們應限制久坐時間。以進行任何強度（包括低強度）的體能活動替代久坐，能為健康帶來裨益；
- ✓ 他們應致力進行超過建議的中等至劇烈強度的體能活動量，以幫助減少久坐不動對健康的有害影響[10]。

體能活動水平

然而，全球每四名成年人士中便約有一人（27.5%）缺乏體能活動[11]。在香港，衞生署二零一八年至二零一九年度健康行為調查使用「全球體能活動問卷」，以收集香港人口進行體能活動的資料。結果顯示，在 18 歲及以上成年人士當中，有 16.8% 人士（男性 15.2%；女性 18.3%）的體能活動量不足（即未能符合世衞建議的每星期進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或相等的體能活動量）[12]，比例高於二零一四至二零一五年度人口健康調查所發現的 13.0%[13]。若排除 65 歲及以上長者，35 至 44 歲人士有相對較高比例（20.1%）未能符合世衞建議的體能活動量（圖二）[12]。

圖二：按年齡組別劃分 18 歲及以上成年人士未能符合世衞建議的體能活動量的人口比例



資料來源：二零一八年至二零一九年度健康行為調查。

調查亦發現，91.5% 15 歲及以上人士（男性 91.4%；女性 91.5%）通常一週內有進行三類特定類型體能活動的其中一類（即交通相關體能活動、休閒相關體能活動及工作相關體能活動），並至少持續 10 分鐘，當中包括 84.5% 有進行交通相關體能活動（包括步行或踏單車），42.1% 有進行休閒相關體能活動，和 15.5% 有進行工作相關體能活動（表二）。此外，20.7% 15 歲及以上人士（男性 21.6%；女性 19.9%）表示每日平均坐著或躺著的時間長達 10 小時或以上[12]。

奉行活躍的生活模式

要提升市民對體能活動的參與，推行全民公共教育活動和提高大眾對體能活動的意識是世衛建議的介入措施之一[14]。衞生署會繼續與各持份者緊密合作，舉辦健康宣傳活動，以提升公眾的健康及鼓勵市民建立活躍的生活模式。

於 2019 冠狀病毒病大流行之際，如非必要，市民應避免外出，盡量留在家中。即使減少了戶外和社交活動的機會，市民留在家時可進行家居運動（例如深蹲、手肘踭膝、原地跑、隨音樂跳舞等）、做家務（例如抹地、洗擦浴室或廚房、拾床舖和更換床單等）、或參與網上運動課程，以保持活力。另外，不管體能活動量如何，總計或持續坐著的時間過長也會增加患上某些癌症和其他非傳染病的風險（包括心臟病、中風和二型糖尿病）[10]。因此，市民應減少坐著的時間及將站立和短距離步行融入日常生活中，例如看電視時站著或原地踏步，用電話時腳尖站立或來回踱步，疊衣服、熨衣服或進行可坐著做的家務時亦保持站立。請緊記，有動就有益；進行任何強度的體能活動總比沒有的好，多做更好。

表二：按性別及年齡組別劃分 15 歲及以上人士通常一週內有進行特定類型活動並至少持續 10 分鐘的人口比例

特定類型活動		交通相關體能活動	休閒相關體能活動	工作相關體能活動
	整體	84.5%	42.1%	15.5%
性別	男性	83.4%	47.5%	21.3%
	女性	85.5%	37.3%	10.3%
年齡組別	15 至 24歲	85.8%	64.9%	11.3%
	25 至 34歲	85.6%	48.4%	16.5%
	35 至 44歲	81.1%	41.6%	17.7%
	45 至 54歲	85.7%	40.3%	21.8%
	55 至 64歲	87.9%	35.7%	19.3%
	65 至 74歲	88.3%	39.1%	8.9%
	75 至 84歲	75.8%	28.3%	2.3%
	85 歲及以上	63.7%	15.3%	0.0%

註釋：可選擇多項答案。
資料來源：二零一八年至二零一九年度健康行為調查。

為鼓勵市民多做體能活動，衞生署製作多款家居運動示範短片。要觀看短片，請瀏覽 www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery。想知道更多有關體能活動的資訊，可瀏覽衞生署「活出健康新方向」網頁（www.change4health.gov.hk）。讓我們保持健康，繼續同心抗疫！

參考資料

1. Global Burden of Disease Study 2019. Total Cancers - Cause. Institute for Health Metrics and Evaluation. Available at www.healthdata.org/results/gbd_summaries/2019/total-cancers-level-2-cause.
2. Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, et al. American College of Sports Medicine Roundtable Report on physical activity, sedentary behavior, and cancer prevention and control. Medicine and Science in Sports and Exercise 2019;51(11):2391-2402.
3. Wild CP, Weiderpass E, Stewart BW, (Eds). World Cancer Report. Cancer Research for Cancer Prevention. Lyon: International Agency for Research on Cancer, World Health Organization, 2020.
4. World Cancer Research Fund International and American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018: Physical Activity and the Risk of Cancer. Available at www.wcrf.org/sites/default/files/Physical-activity.pdf.
5. Leitzmann M, Powers H, Anderson AS, et al. European Code against Cancer 4th Edition: physical activity and cancer. Cancer Epidemiology 2015;39 Suppl 1:S46-55.
6. Chen X, Wang Q, Zhang Y, et al. Physical Activity and Risk of Breast Cancer: A Meta-Analysis of 38 Cohort Studies in 45 Study Reports. Value in Health 2019;22(1):104-128.
7. Schmid D, Behrens G, Keimling M, et al. A systematic review and meta-analysis of physical activity and endometrial cancer risk. European Journal of Epidemiology 2015;30(5):397-412.
8. Mahmood S, MacInnis RJ, English DR, et al. Domain-specific physical activity and sedentary behaviour in relation to colon and rectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Epidemiology 2017;46(6):1797-1813.
9. Whiteman DC, Wilson LF. The fractions of cancer attributable to modifiable factors: A global review. Cancer Epidemiology 2016;44:203-221.
10. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
11. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. Lancet Global Health 2018;6(10):e1077-e1086.
12. 香港特別行政區：衞生署。二零一八至二零一九年度健康行為調查。
13. 香港特別行政區：衞生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
14. 香港特別行政區：食物衞生局和衞生署。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。網址：www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025。

「耆樂・起動」

「耆樂・起動」是由衞生署長者健康服務製作的家居運動短片系列，讓長者身處家中亦能有效及安全地進行體能活動。

這系列的七套運動由物理治療師設計和示範，能夠鍛煉不同的身體部位，改善健康，並適合不同活動能力的長者。長者可因應個人的能力，選擇合適的片段，跟著示範動作，進行運動。長者們，以後「喺屋企都可以做運動」！

世界
癌症日
2月4日

世界癌症日於每年2月4日舉行，由國際抗癌聯盟發起，旨在結合全球對抗癌症。2019 至 2021 年世界癌症日的主題為「**I Am and I Will（我是而且我願意）**」，號召大家作出個人承諾，減少癌症對自己、對他們所愛的人和世界的影響。要知道更多有關世界癌症日，請瀏覽 www.worldcancerday.org。

經常進行體能活動可降低患上某幾種癌症的風險。於 2019 冠狀病毒病大流行之際，讓我們留在家中「郁」多點，以降低患上癌症的風險！

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵so_dp3@dh.gov.hk。

主編

何家慧醫生

委員

莊承謹醫生	李兆妍醫生
鍾偉雄醫生	李穎喬醫生
范婉雯醫生	盧艷莊醫生
何理明醫生	吳國保醫生
林錦泉先生	尹慧珍博士