

过半中老年人加入健康SG但运动量不足

By 黄银川 报道 yingchuan@sph.com.sg

Lianhe Zaobao, Page 6, Section: 新 加 坡

Thursday 20 November 2025

207 words, 726cm² in size

154,900 circulation

More than 50 per cent of middle-aged and elderly people have joined Healthier SG but still do not exercise enough

过半中老年人加入健康SG但运动量不足

新大幸福老龄化研究中心调查指出，年长国人普遍支持健康SG计划；超过七成表示支持，逾五成已登记加入，另有近22%有意加入。未登记者中，最常见原因是已对现有医疗安排感到满意。

黄银川 报道
yingchuan@sph.com.sg

本地有超过一半的中老年人已加入健康SG计划，但许多人在日常生活中仍缺乏运动，近四成不做高强度运动，近三成连中等强度运动都没做。

新加坡管理大学幸福老龄化研究中心（Centre for Research on Successful Ageing）星期三（11月19日）发布最新调查结果。调查于今年8月展开，访问7056名年龄介于53岁至80岁的新加坡人。

调查指出，年长国人普遍支持健康SG计划；超过七成表示支持，逾五成已登记加入，另有近22%有意加入。未登记者中，最常见原因是已对现有医疗安排感到满意。

然而，支持态度并不直接促成持续的预防护理，或更积极的健康行为。

已加入健康SG的受访者当中，62%曾使用过健康与药物评估服务，七成曾用过健康SG计划下的年度健康检查项目。

至于计划下的转介服务，例如转介咨询辅助医疗人员、参加社区运动或健康课程，或寻求营养咨询，使用率却不高。

运动量方面，近四成不做高强度运动，近三成不做中等强度运动；部分原因或与身体机能受

限有关。若排除行动不便者，受访者每周平均步行四天。

根据世界卫生组织建议，较年长者每周应至少进行150至300分钟中等强度运动，或至少75至150分钟高强度运动。

调查显示，只有16.63%受访者达到高强度运动要求，9.28%达到中等强度运动要求。

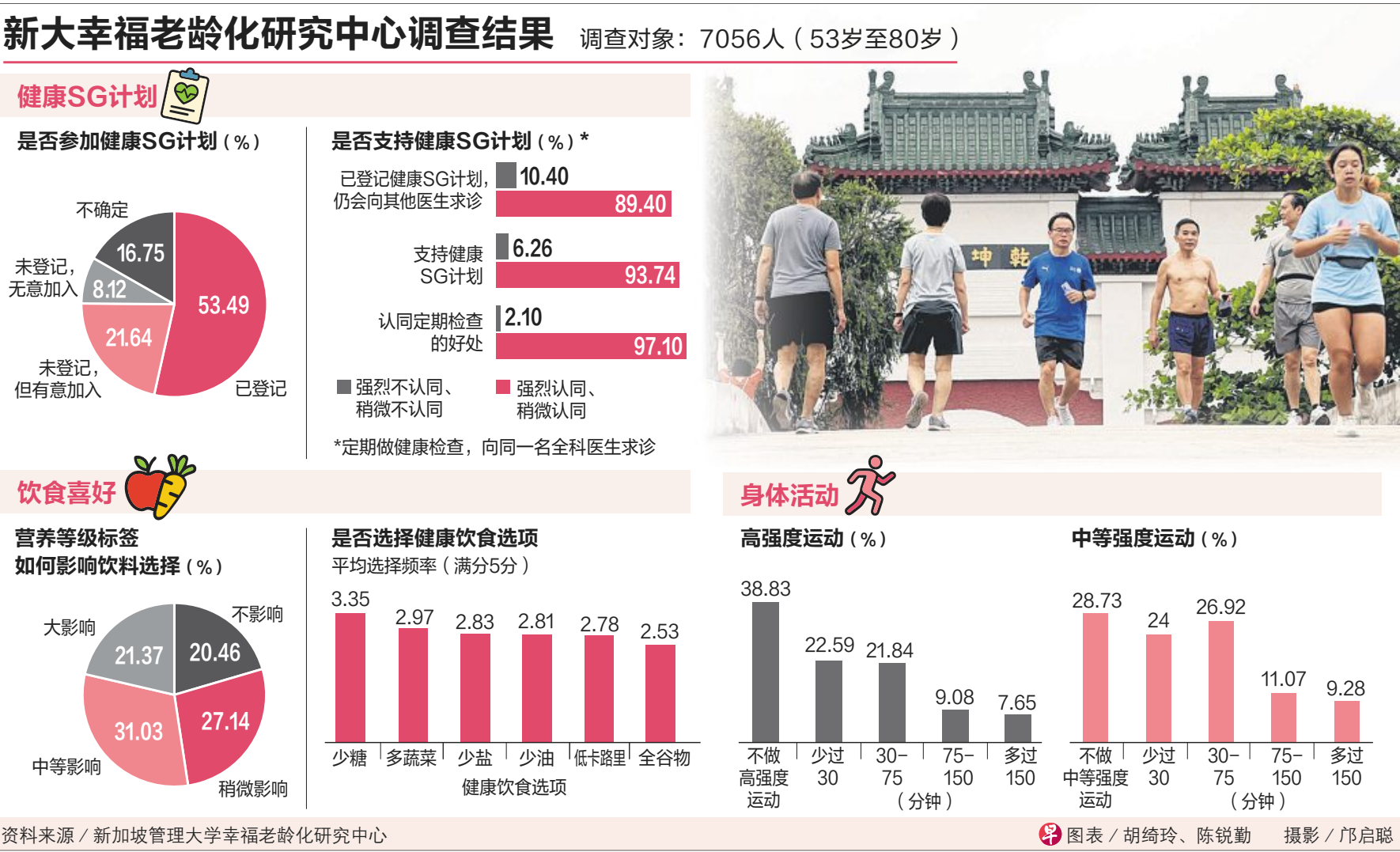
高强度运动指体能消耗大，会导致呼吸急促的活动，如跑步、有氧运动或速骑脚踏车等。

中等强度运动则指体能消耗适中，会导致呼吸比平时稍急的活动，如抬重物、跳舞、以常速骑车。

根据官方保健网站HealthHub指引，可以从做运动时，能兼做其他活动来判断运动强度。做轻度运动时还可以说话唱歌，中等强度运动还能说话但无法唱歌，而做剧烈运动时，连说话都会觉得困难。

逾八成人重视营养标签 多称健康食物选择有限

至于饮食，约82%受访者了解营养等级标签计划，其中约八成认为标签会影响他们的饮料选择。受访者在小贩中心用餐次数则是平均每周五次，吃快餐约一次。



虽然85%的人了解“吃得更健康”的重要性，但46%指出，他们常去的用餐地点仅“有时”提供较健康选项，约25%则说“大多数时候”有提供。

他们最常提出的饮食要求是减糖（约53%），选择全谷物替代的比率则最低（约22%）。

研究中心总结时指出，这些调查结果凸显了，单靠提高认知

意识，仍不足以确保年长者在晚年持续活得健康独立，这是人口急速老龄化进程中，决策者所面对的越来越严峻挑战。

研究中心主任郑宝莲教授（Paulin Straughan）说：“我们的调查发现，年长者其实愿意为自己的健康负起责任，但他们需要妥善的体系与生活环境支持他们做到这点。构建健康老龄化社会不只关乎医疗照

调查结果凸显了，单靠提高认知意识，仍不足以确保年长者在晚年持续活得健康独立，这是人口急速老龄化进程中，决策者所面对的越来越严峻的挑战。

——新大幸福老龄化研究中心

护，而是要打造理想的邻里、社区与日常作息，让健康生活融入日常。”

本次调查数据来自民意调查和新加坡生活与健康研究，并获得教育部和义安公司资助。