

# 南山人壽 x 工研院 2022 延長健康壽命白皮書

## 迎接第二人生 發現健康長壽秘訣

如何活到老，活得健康且沒有煩惱？  
南山人壽與工研院合作，就健康壽命  
與不健康餘命進行調查研究，了解國  
內外長壽議題，與您探索健康長壽新  
趨勢，一同發現樂活高齡小撇步



# 健康壽命與不健康餘命

世界衛生組織WHO定義

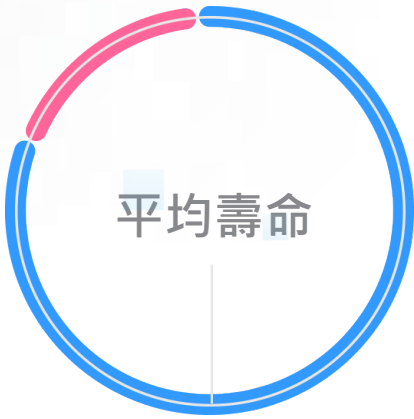
平均壽命

-

健康壽命

=

不健康餘命



資料來源：WHO；工研院產科國際所

## ● 平均壽命

係指假設一出生嬰兒遭受到某一時期每一年齡組所經驗的死亡風險後，所能存活的預期壽命，零歲的平均餘命

## ● 健康壽命

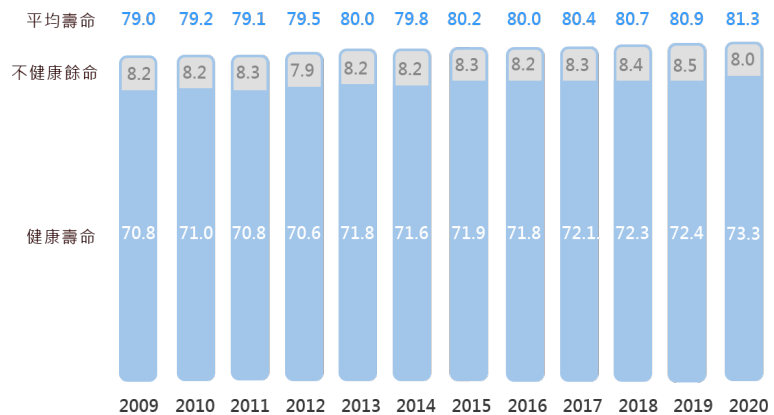
係指身體健康，不需依賴他人的平均期望存活年數

## ● 不健康餘命

平均壽命與健康壽命之差距即為不健康餘命，包含失能、臥床、慢性病纏身等年數

## 台灣及各國統計資料

台灣平均壽命、健康壽命與不健康餘命統計



資料來源：衛福部；工研院產科國際所

1 台灣人不健康餘命  
約為8年

台灣男女不健康餘命比較表

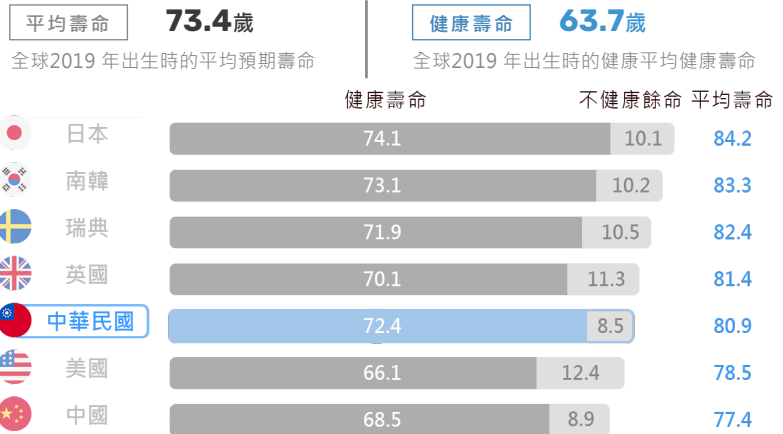
年度	男性		女性	
	男性健康壽命	男性不健康餘命	女性健康壽命	女性不健康餘命
2009年	68.6年	7.4年	73.3年	9.0年
2019年	70.1年	7.6年	74.8年	9.4年

資料來源：衛福部；工研院產科國際所

2 女性不健康餘命  
比男性多約2年

### 3 日本平均壽命與健康壽命最長，而台灣也屬於前段班

## 2019年各國平均壽命、健康壽命與不健康餘命統計



資料來源：WHO；工研院產科國際所

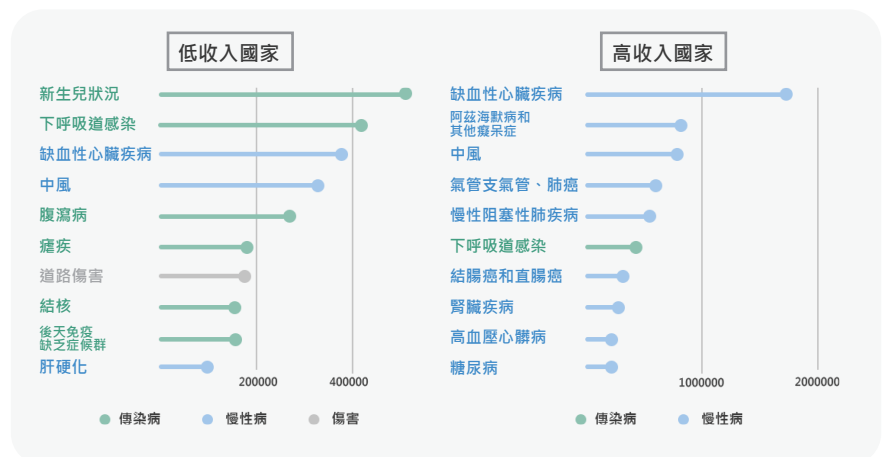
### 4 台灣等高收入國家，慢性病為主要死因

影響壽命之主要死因，因國家經濟樣態而異

- 低收入國家以傳染性疾病為主
- 高收入國家受慢性疾疾病影響較大

非傳染性疾病是影響健康壽命、失能樣態的重要挑戰，慢性病預防預測、監測與管理將可有效降低失能發生率

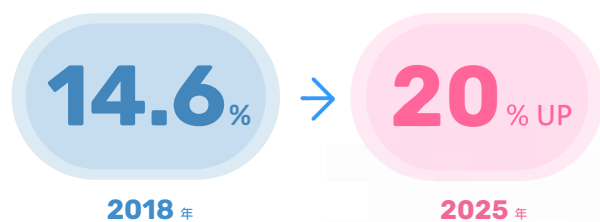
## 低收入與高收入國家死因比較表



資料來源：WHO；工研院產科國際所

### 5 預估2025年台灣老年人口比例將超過20%，成為超高齡社會

## 台灣老年人口比例



資料來源：國發會·中華民國人口推計報告(2022年至2070年)；工研院產科國際所

面對人口老化及少子化趨勢，您是否認真思考過如何維持高齡生活品質？  
接下來看看專家怎麼說

想要延長健康壽命，就要提升「高齡生活品質」！  
透過三大面向讓您了解高齡生活品質的重要性，以及該如何準備，  
才能活得更年輕健康



### 高齡生活品質提升



#### 健康養生

重視健康問題

延緩老化

內在與外在兼顧

需培養高齡者健康生活型態，並提供民眾健康相關資訊；應鼓勵高齡者健康篩檢與鼓勵長者運動政策。從飲食方面來說，可透過營養規劃，動態調整菜單，身體機能方面，肌力訓練可改善肌少症，同時也須針對大腦反應力進行訓練，降低失智風險，並且健康管理平台提供整合化服務也成為趨勢之一。



#### 生活支援

輔助獨立老化

增進居家安全

解決生活困擾

建立社區整體照顧模式，結合醫療/長照/住宅/預防/生活支持，居家照顧服務為重點項目，包含一般生活陪伴，健康促進，疾病照顧等多樣面向，從急性期照顧商品、出院後生活照顧產品到機構設計規劃等，建構完整生活支援體系與一站式服務。



#### 社會參與

保持社會連結

充實第二人生

透過社區參與，提升高齡社會參與之意願與機會，自我實現與社會參與提升自我認同價值與成就感，心靈方面的關懷及活動同樣是高齡生活品質的關鍵之一，線上與線下活動參與，品味生活分享體驗，透過社群力量，發現第二人生的美好。



# 台灣推動五大重點發現

## 重點一

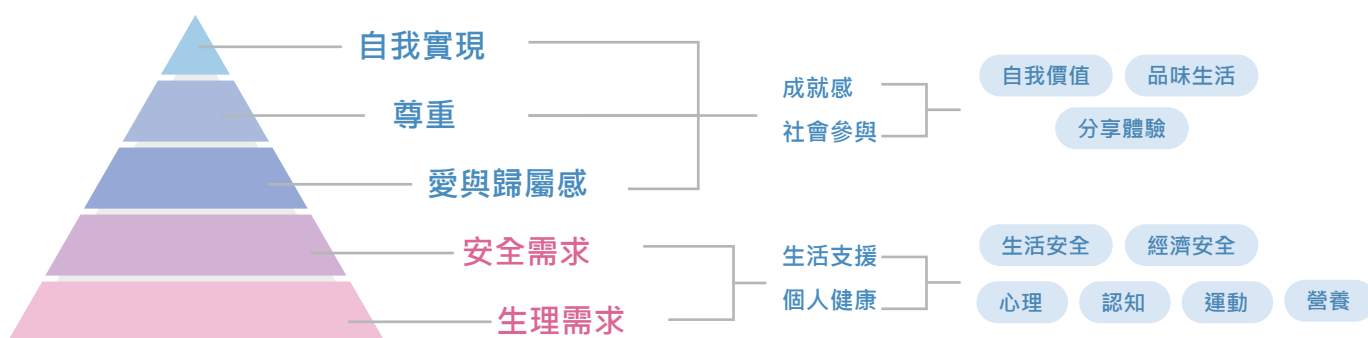
### 產官學研戮力同心：延長健康壽命仰賴政策與產業共同努力

結合公共衛生、社會福利、醫療體系支援，以建立國民得以健康生活之環境。健康養生、生活支援及社會參與三大領域產業支援，以達到高齡者生活品質提升

## 重點二

### 導入在地設計思考：瞭解需求推動在地解決方案

以能解決樂齡生活困擾需求為首要條件，各國政策、生活形態不同，所需之解決方案需在地化設計思考，以達到符合大眾需求



## 重點三

### 走向第二快樂人生：從健康預防促進來提昇健康壽命

延長健康壽命策略，從預防、訓練、促進等維持健康的良好生活型態著手，延緩喪失生活能力的時程

## 重點四

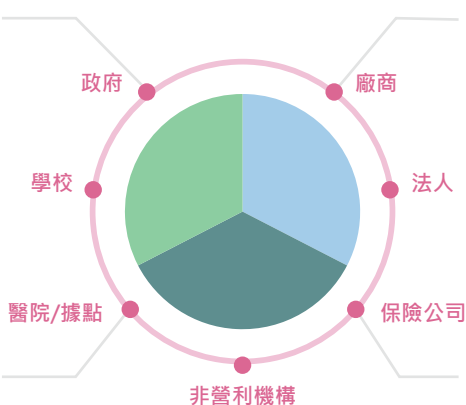
### 善用生活復能設計：達成自立支援居家生活安全之目標

除了身體健康自然退化老化造成之失能之外，降低意外、減少生活失能，增加生活能力也是可行關鍵

## 重點五

### 推動跨業跨界合作：建構延長健康壽命生態系

公共衛生、社會福利、醫療體系支援以建立國民得以健康生活之環境



健康養生、生活支援及社會參與三大領域產業支援，以達到高齡者生活品質提升

社區關懷據點等地之在地經營，重視在地體驗，公私協力、跨業發展在地化整合方案

資料來源：工研院產科國際所

連結經濟安全面向，透過外溢型保單轉變各項行為模式（運動、肌力、生理、心理等各類數據），進而延長健康壽命

# 延長健康壽命三大行動倡議

## 政府與民眾齊力實踐健康生活形態

### 倡議一

#### 政府與民眾齊力實踐健康生活形態

全球中高收入國家之不健康餘命與慢性疾病有關，慢性病人數快速增加，與高齡人口快速增長、不良的飲食與生活習慣、身體活動量不足都有關聯，建議民眾從社會參與，健康養生，生活支援方面，齊力實踐健康生活型態，延長健康壽命。

### 倡議二

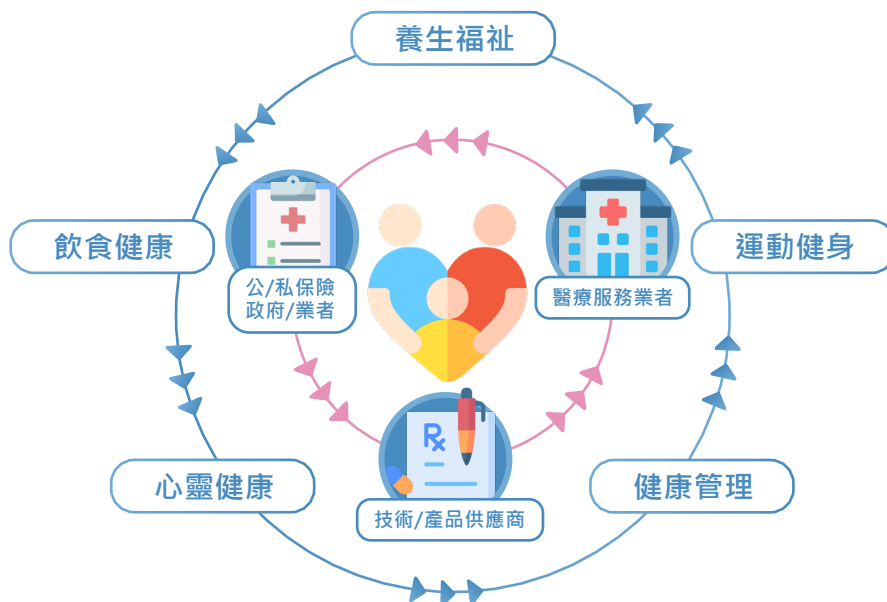
#### 創新保單設計以促動民眾積極改變生活型態

保險公司可以透過創新保單設計，納入健康促進元素，增加民眾健康意識，改變民眾生活型態，提倡健康議題，透過外溢保單達到行為轉變，產生正面效果。

### 倡議三

#### 建置健康產業生態系，提供一站購足服務

透過跨產業新型態合作，打造新商業服務模式，從不同面向促進民眾健康，結合科技應用衍生多元服務，打造健康產業生態系，提供一站購足體驗。



資料來源：工研院產科國際所

## 延長健康壽命，南山與您一同努力



### 長照服務地圖

透過11條路線，針對不同長照需求，提出完善解方



掃描QR code



### 長照商品保障

南山人壽提供完整產品線，保障您的未來生活



### 發現健康高齡秘訣

從不同面向，了解樂活健康知識，補充健康生活能量

※相關服務由廠商各自提供，如有任何問題，請逕洽詢相關廠商，並由廠商自行負擔一切法律責任，與南山人壽無涉。