

2024南山人壽 生活習慣調查報告



南山人壽 |



健康守護圈

調查背景

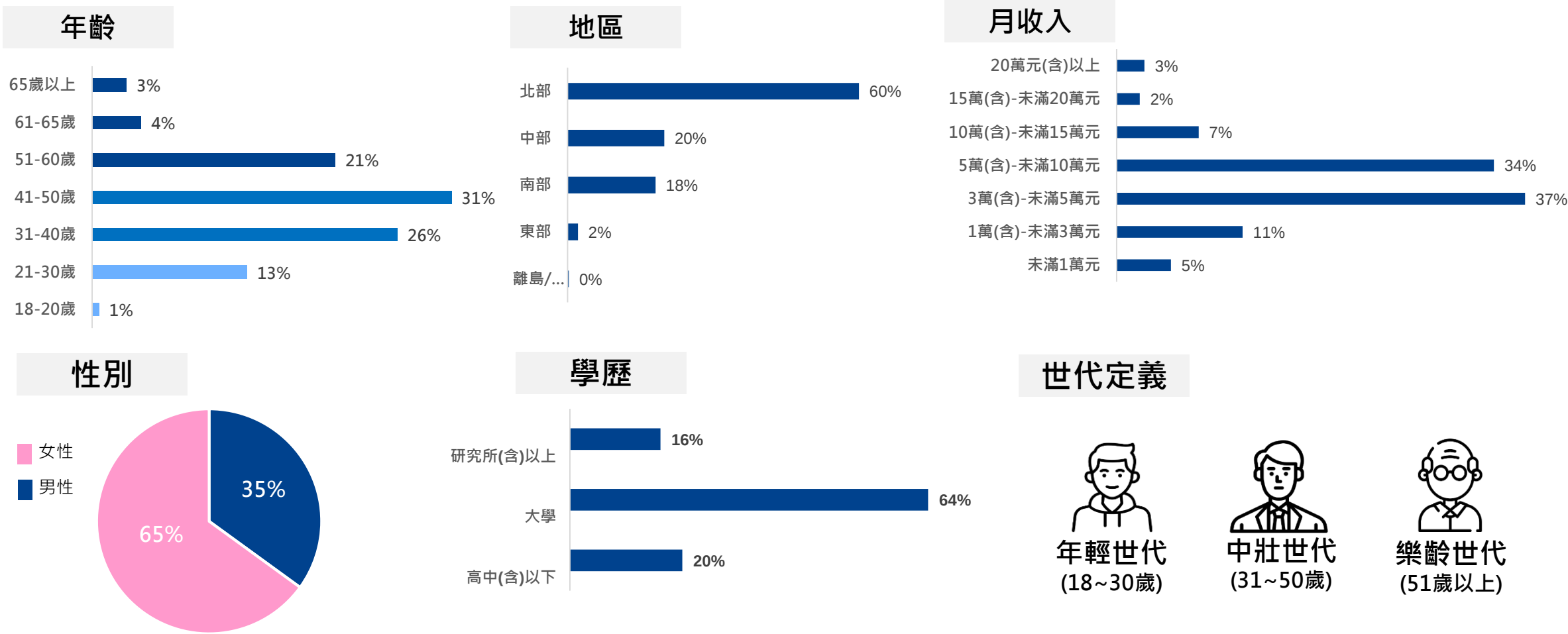
生活習慣病是指由不良生活習慣導致的慢性疾病，如心臟病、高血壓等，這些疾病在台灣十大死亡原因中占據85%以上。南山人壽長期關注健康議題，2024年發表《生活習慣調查報告》，旨在透過問卷調查及結果，透過與各領域專家訪談，深入了解國人的生活習慣及健康現況，並提供國人健康指引及解方。除了提高大眾對生活習慣病的認識，倡議良好的生活習慣，南山人壽更希望透過該報告，協助台灣國人透視自己的健康態度及行為，從而提早進行健康促進及保險規畫，累積健康資本，促進國人永續健康。

2024 南山人壽生活調查報告

國人生活習慣問卷洞察

問卷執行摘要

問卷執行期間：2024/09/06~2024/09/22；總回收問卷份數：20,406份，有效回收：18,922份。



年輕世代普遍對自己的健康信心較低

調查發現國人整體對自己的健康信心度為 7 分，年輕人及中壯世代低於該值。

Q：您為自己的健康打幾分？



7.00分

全體問卷



6.84分

年輕世代(18~30歲)



6.91分

中壯世代(31~50歲)



7.27分

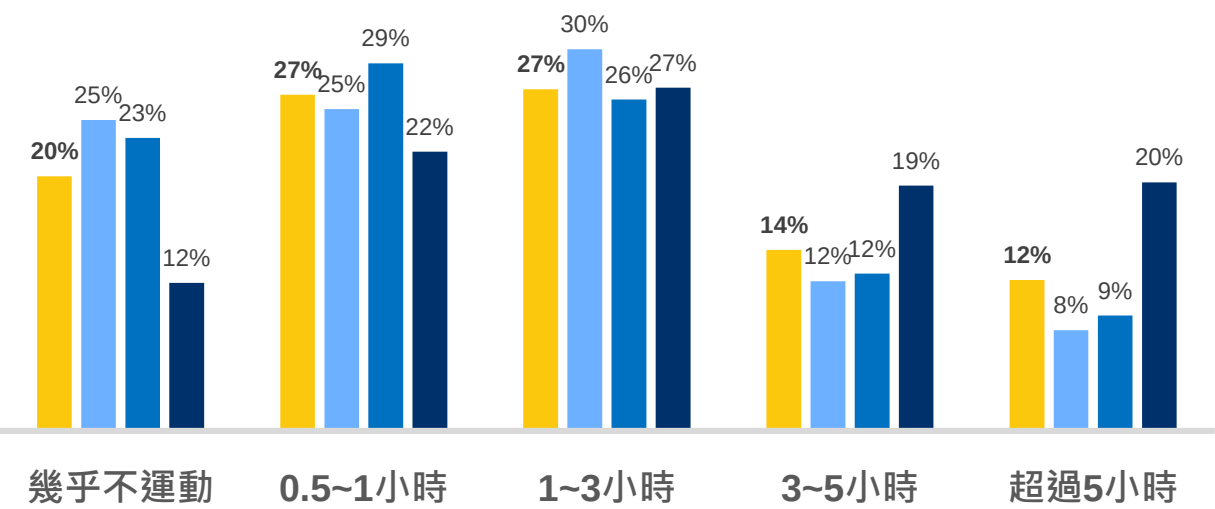
樂齡世代(51歲以上)

運動習慣 | 國人少運動且每日久坐

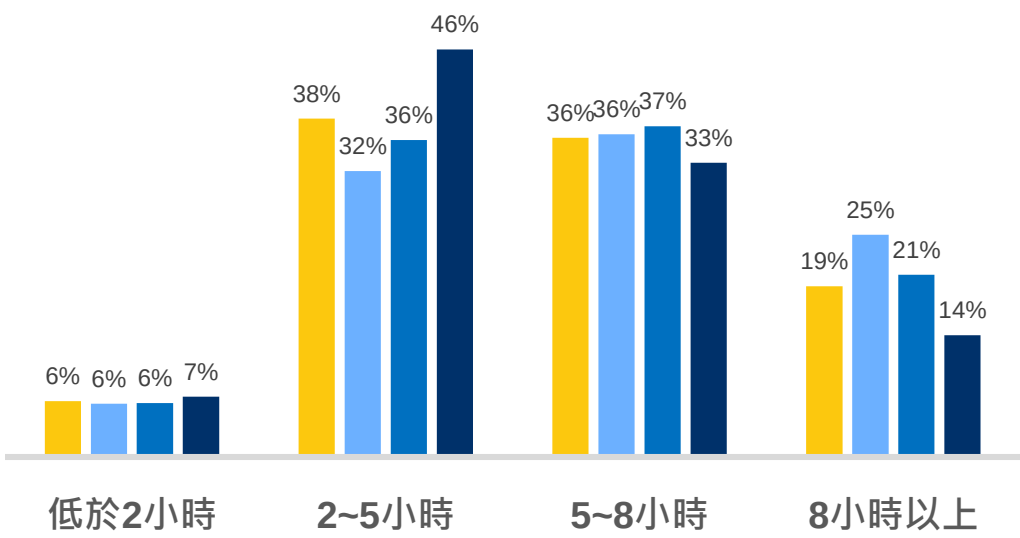
47%國人每週運動時數低於1小時，每5個台灣人，就有1個人每週幾乎沒有運動。

超過5成國人每天坐在椅子上的時間超過5小時，年輕世代每4人，就有1人每日坐超過8小時以上，推測工時長是主因。

Q：請問您每週平均的運動時數？



Q：您一天平均坐在椅子上的時間？



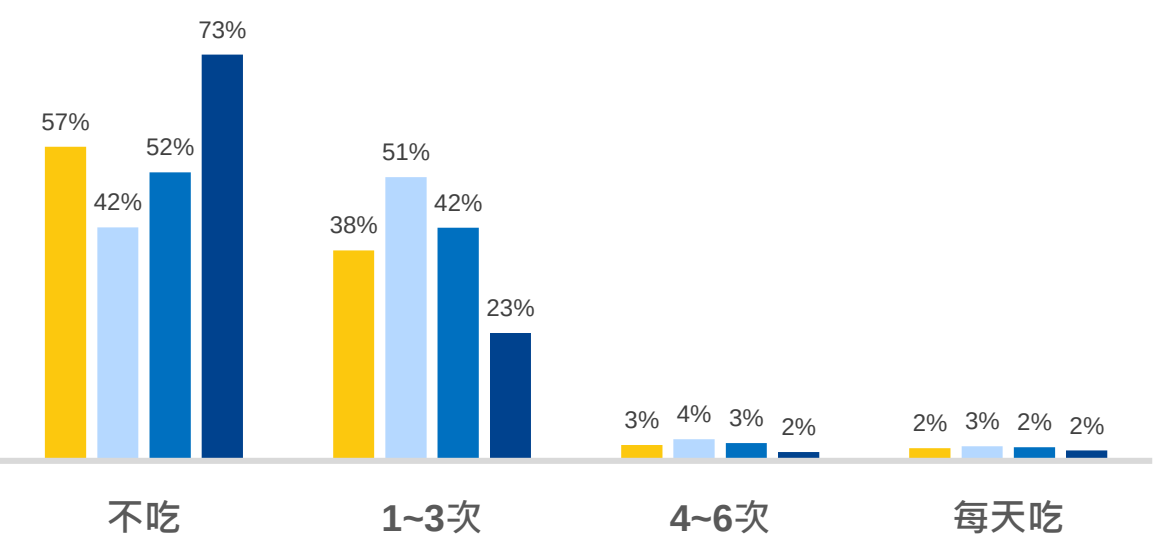
飲食習慣 | 約1成不吃早餐；超過4成有吃宵夜

國人在吃早餐的習慣上低於其他正餐，不吃早餐者占8%，一週只吃3次早餐以內為16%
吃宵夜也成為生活習慣之一，超過5成的年輕世代每週至少吃一次宵夜。

Q：您每週吃三餐的頻率？

	不吃	1~3次	4~6次	每天
 早餐	8%	16%	13%	63%
 午餐	2%	8%	12%	78%
 晚餐	1%	8%	13%	78%

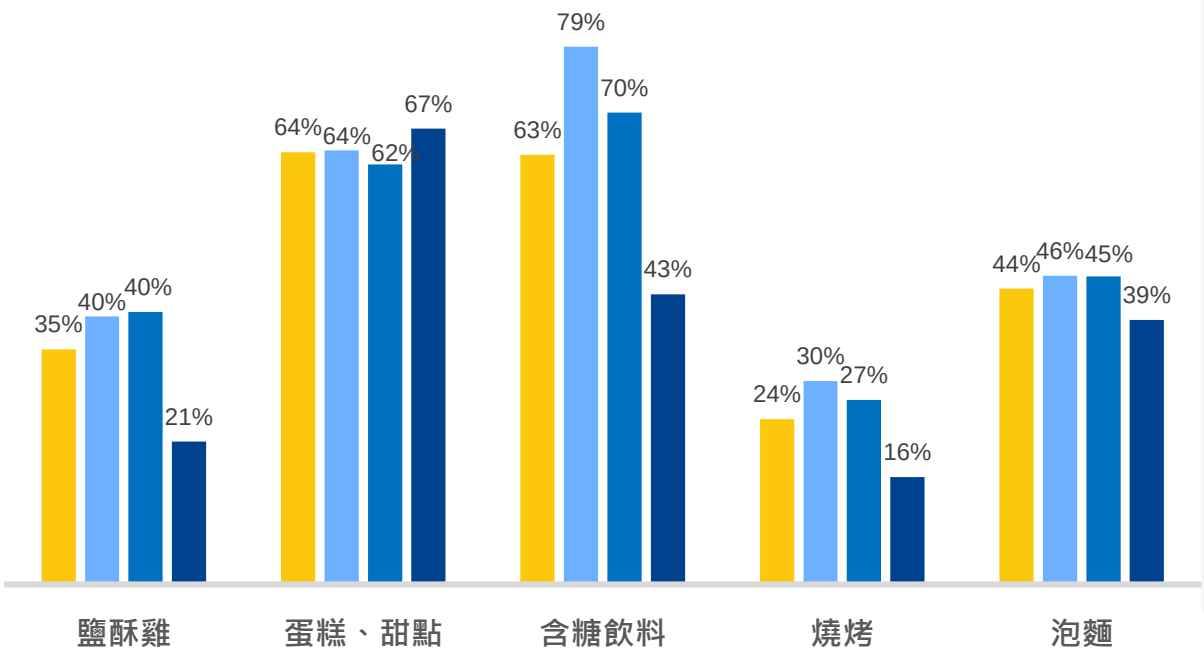
Q：您每週吃幾次宵夜？



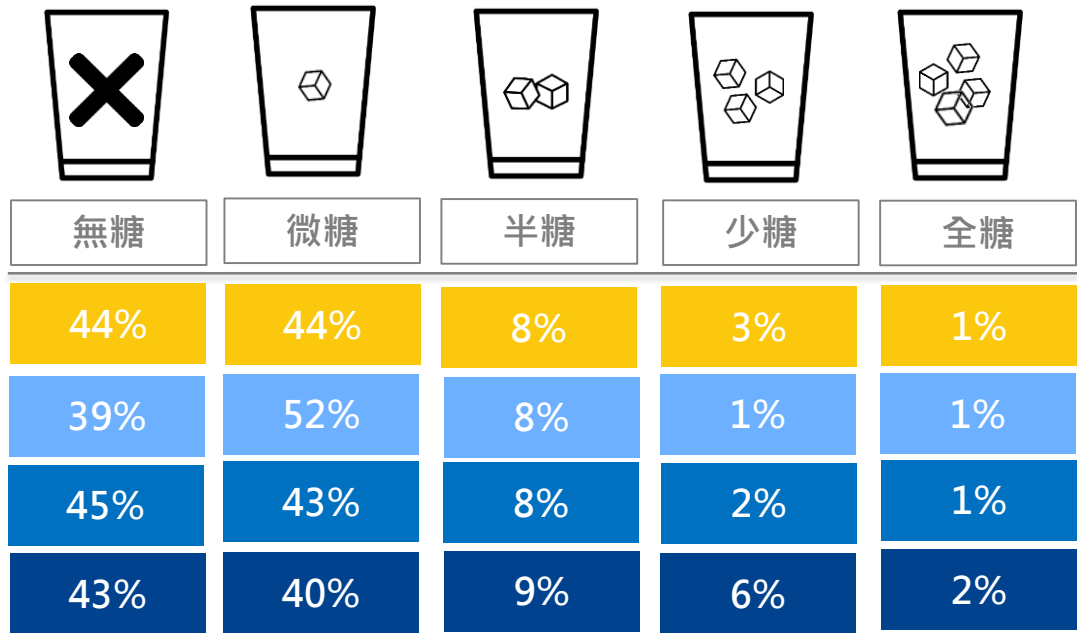
飲食習慣 | 吃甜食、喝含糖飲料成為日常之一

超過6成受訪者過去兩週有吃甜食及含糖飲料，年輕及中壯世代比例超過7成以上。
喝手搖飲時，無糖及微糖比例近9成，可見國人有意識的控制糖份攝取。

Q：過去2週您有吃下列哪些食物? (複選)



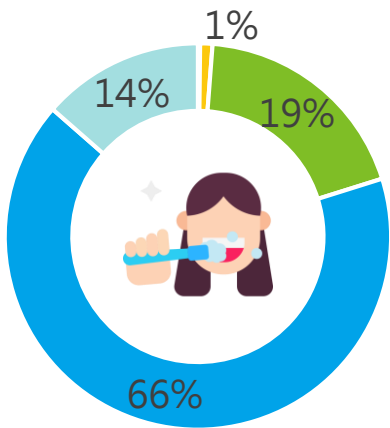
Q：您喝手搖飲時的甜度通常選擇？



刷牙習慣 | 受訪者每5人中有1人一天刷牙一次

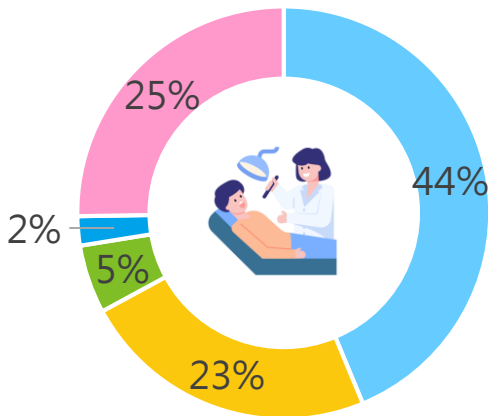
近2成受訪者每日刷牙頻率僅有一次，且25%受訪者是在牙齒出現問題時才看牙醫。
牙齒問題以蛀牙占比最高，近半數國人都有蛀牙的問題。

Q：您一天刷牙的頻率是幾次？



■ 偶爾想到才刷 ■ 1次 ■ 2次 ■ 3次以上

Q：您通常多久看一次牙醫？



■ 每半年內 ■ 每年內
■ 每兩年內 ■ 兩年以上
■ 牙齒出現問題才去

Q：有下列哪些牙齒問題呢？



Top 1
蛀牙(48%)



Top 2
牙齒敏感(35%)

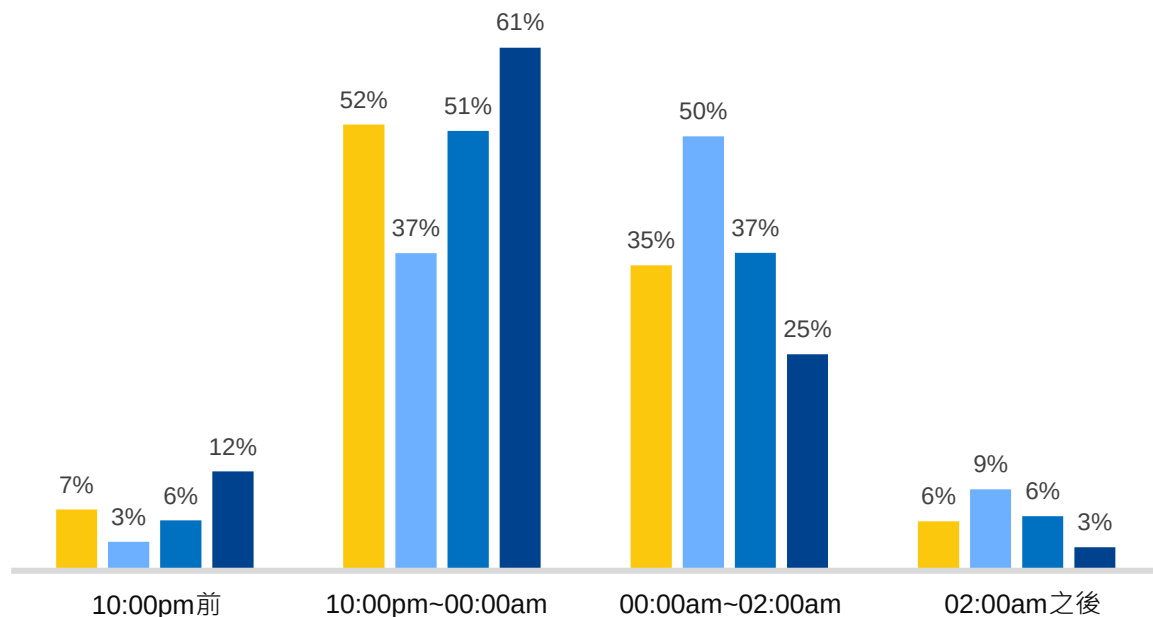


Top 3
牙周病(27%)

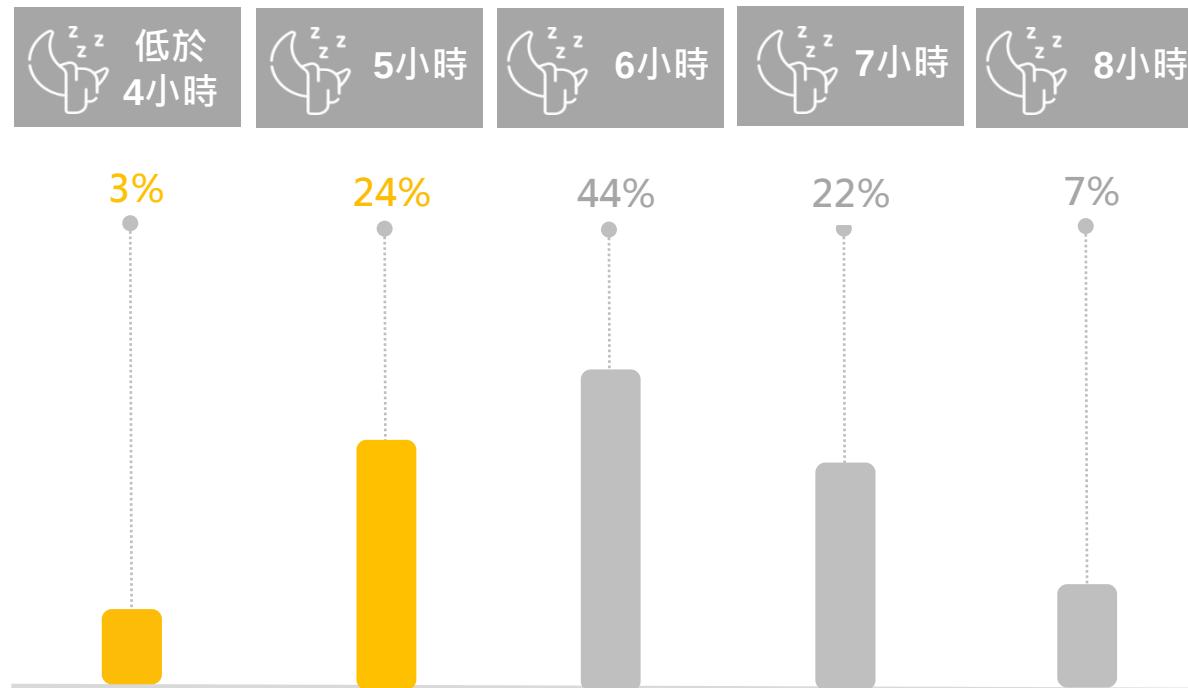
睡眠習慣 | 年輕世代習慣晚睡，晚睡者睡眠時數偏低

超過5成國人的就寢時間在晚上10點-半夜12點之間，年輕世代夜貓族比例最高，超過5成是半夜12點才就寢習慣晚睡的人(凌晨12點以後就寢)27%平均睡5小時，晚睡又沒有睡足夠。

Q：您晚上通常幾點睡覺？



Q：晚睡的人每天睡滿幾小時？

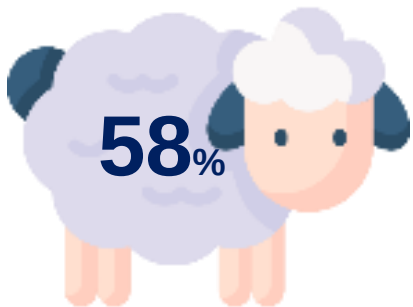


睡眠習慣 | 有4成的受訪者有失眠的困擾

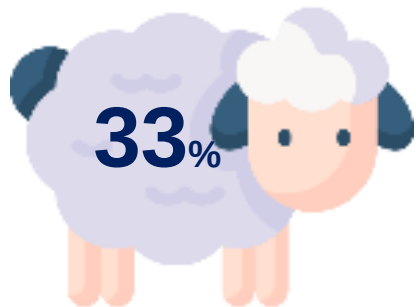
4成以上國人表示每週都有失眠1次以上的現象，近10%國人每週有一半的天數，都飽受失眠困擾。

32%國人解決失眠的方法是避開含有咖啡因的飲品，例如：咖啡及濃茶。有2成國人會使用助眠藥物幫助睡眠。

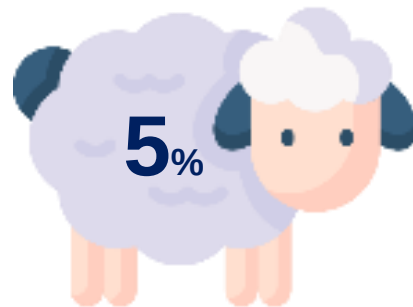
Q 是否失眠？



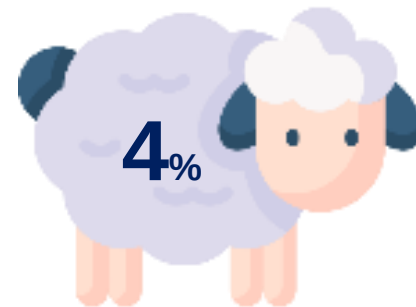
幾乎不會失眠



每週1~2次



每週3~5次



每天

Q 如何解決？

(複選)



心理健康 | 工作及課業壓力為最大宗

最影響國人心情的原因來自於工作 / 課業壓力，壓力大時普遍反應情緒波動、缺乏耐心。
紓壓方式則是傾向靜態的方式，多數以聽音樂追劇、吃東西、聊天等為主要抒發管道。



影響心情的原因

TOP1

工作/課業壓力 58%

TOP2

財務狀況 55%

TOP3

健康狀態 51%



壓力大的反應

脾氣暴躁/沒耐心 61%

失眠/睡不好 58%

免疫力下降 28%



紓壓的方式

聽音樂、追劇 55%

吃東西 42%

找朋友聊天 39%

Q：哪些事情會影響您的心情？(複選)

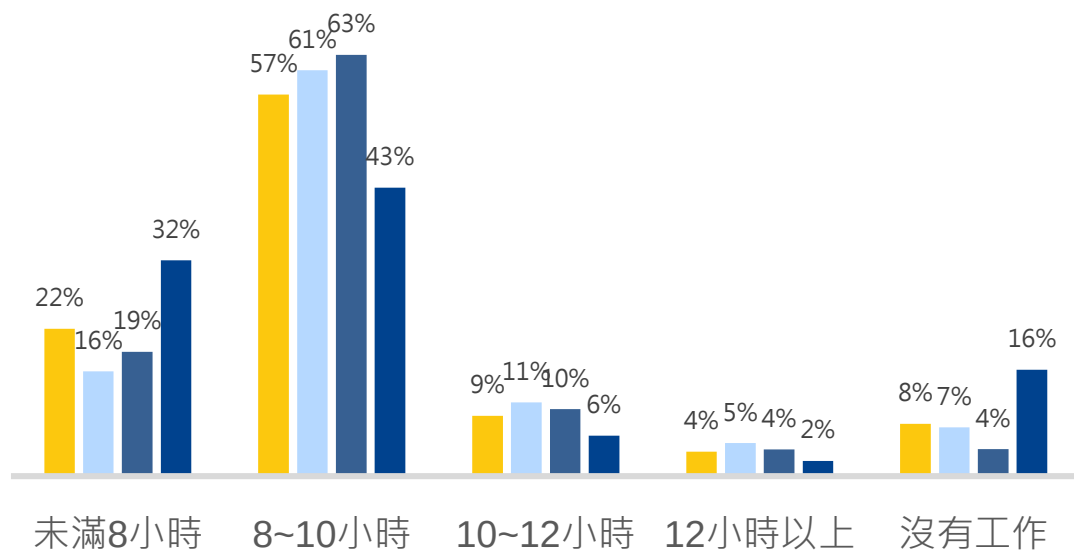
Q：壓力大的時候，您會容易有什麼狀態？(複選)

Q：如果感受到壓力很大，您會選擇什麼方式進行排解？(複選)

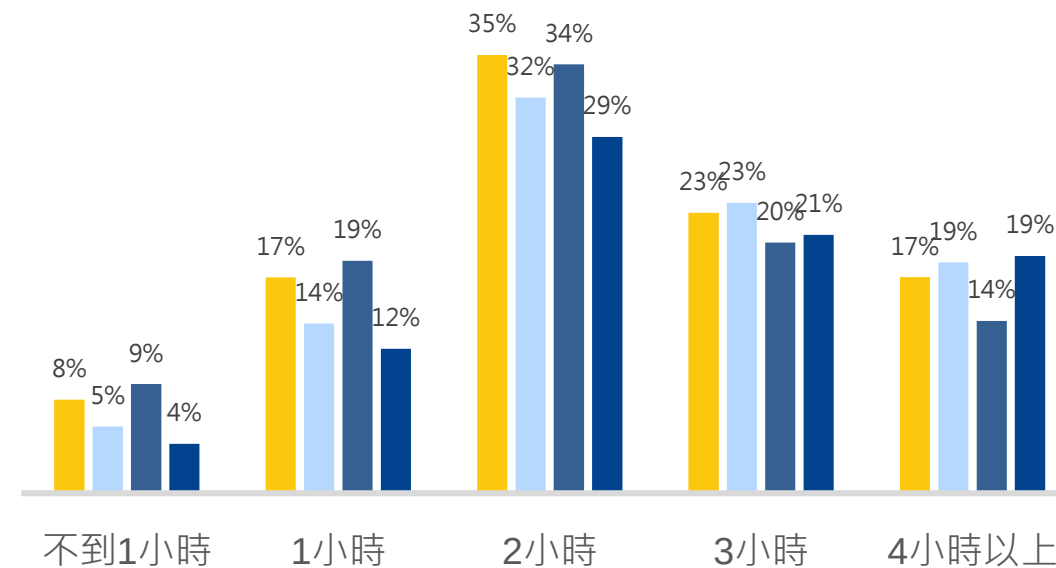
工作時間長，每天放鬆自由的時間約2小時

57%受訪者的工作時間在8~10小時之間，尤其是年輕/中壯世代都有超過6成；
35%受訪者每天真正自由的時間約在2小時。

Q：請問您每天平均工作時數？



Q：工作、家務結束後，您通常有多少真正放鬆的自由時間？



生活NG習慣 | 從國人的生活習慣特性看健康影響

縱觀國人生活習慣的數據分析，挑選下列五大生活NG習慣，同時觀察受訪者生活NG習慣的種類及數量，會對健康行為產生怎樣的影響。



缺乏運動

每週運動平均
低於1小時



久坐

每天平均坐超
過5小時以上



吃宵夜

每週至少都會
吃1次宵夜以上



吃甜食

過去2週有吃甜
食及含糖飲料

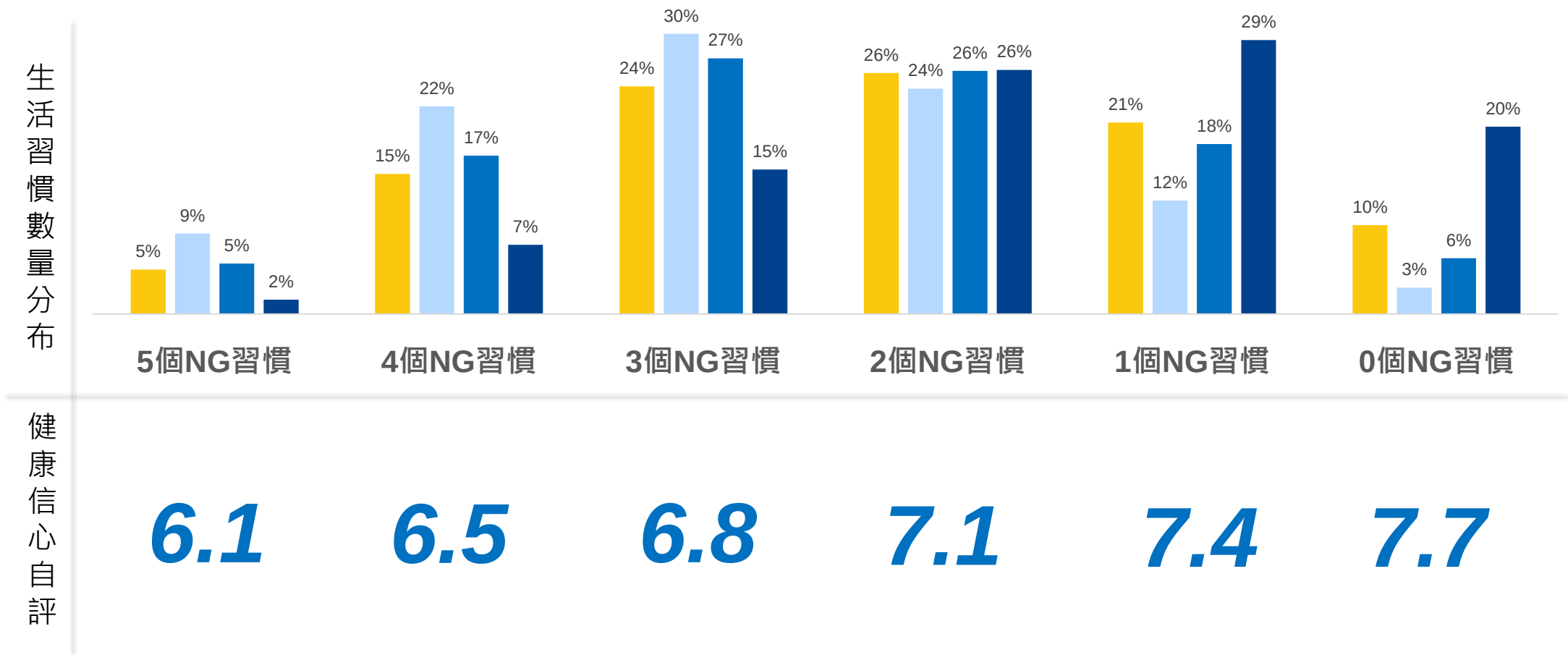


晚睡

每天超過半夜
12點才睡

生活NG習慣 | 全體受訪者五大NG習慣，超過四成的人有三項

超過6成年輕世代有三個以上的NG生活習慣，樂齡世代則為近2成5。顯示生活NG習慣隨著年齡增加有降低趨勢。調查中發現越多NG習慣的人對自己整體健康信心度越低，推測受訪者自知生活習慣對其健康帶來的影響。

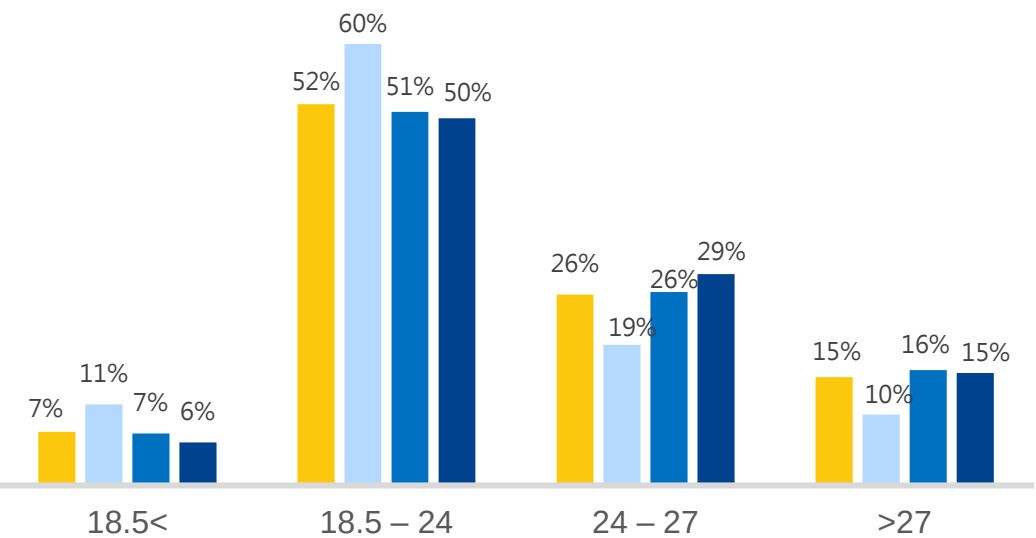


生活NG習慣 | BMI超標者超過四成，年齡越高超標者越多

4成1全體受訪者有BMI超標的情形以中壯世代及樂齡世代較為顯著；
NG生活習慣越多則BMI落在超標區間的比例有逐步增加之趨勢。

Q：您的身體質量指數BMI是多少？

依據衛福部資料說明：BMI $\geq$ 24為過重， $\geq$ 27是輕度肥胖

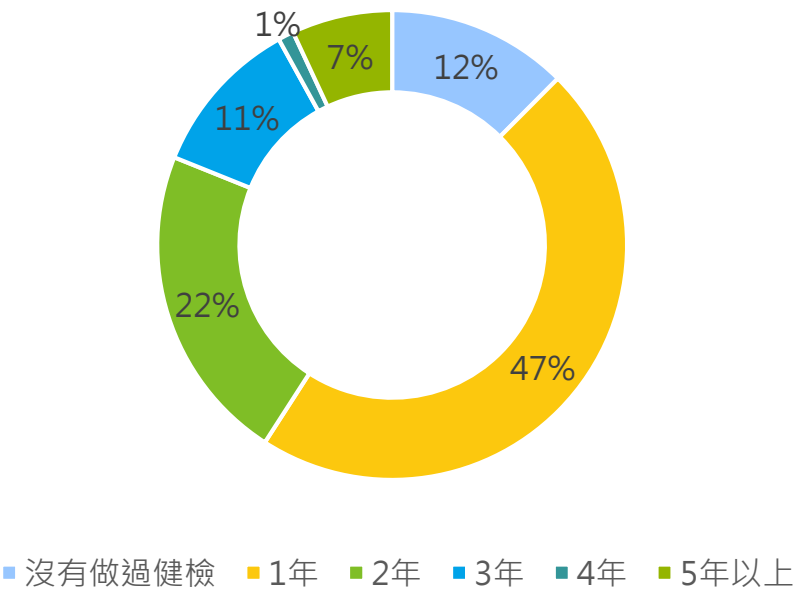


NG習慣數	BMI 過輕	BMI 正常	BMI 超標
5	8%	46%	46%
4	8%	47%	45%
3	7%	51%	42%
2	7%	53%	40%
1	8%	54%	38%
0	7%	58%	35%

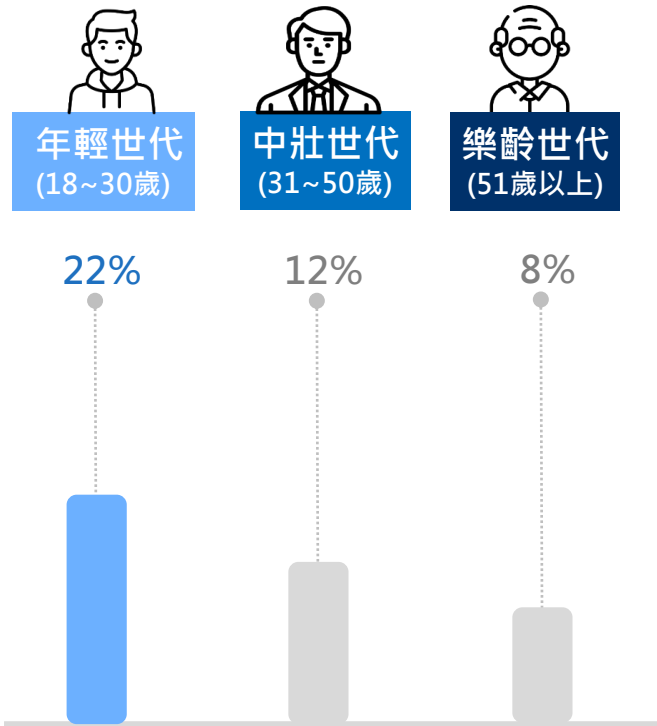
生活NG習慣 | 沒做健檢的人NG生活習慣比例比有健檢的高

近2成受訪者表示超過3年沒有做健檢，更有1成2受訪者表示沒有做過健檢，尤其以年輕世代比例最高。
沒有健檢的人有3個NG習慣以上者，比有健檢的人高出8%

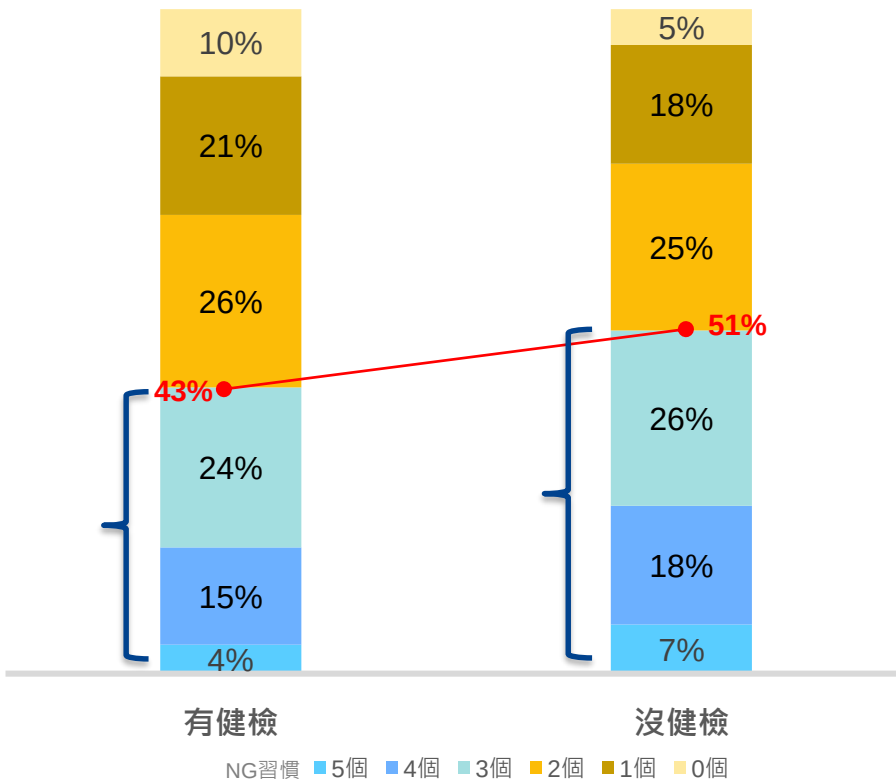
Q：您多久做一次健康檢查？



沒做過健檢各世代分布



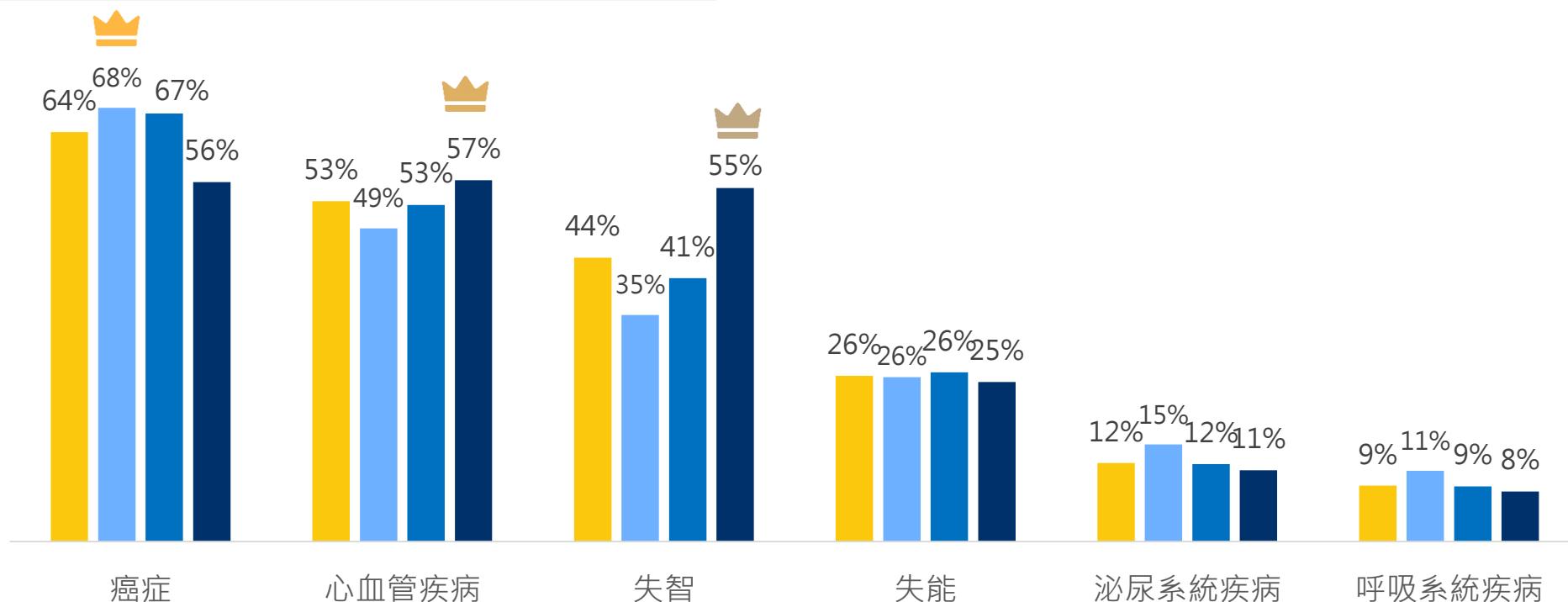
有沒有做過健檢NG習慣數量分布



最擔心得到的疾病是：癌症、心血管疾病、失智

癌症仍是全體受訪者最擔心得到的疾病，心血管疾病次之，失智第三。
年輕及中壯世代最擔心得到的疾病是癌症，而樂齡世代則最擔心失智。

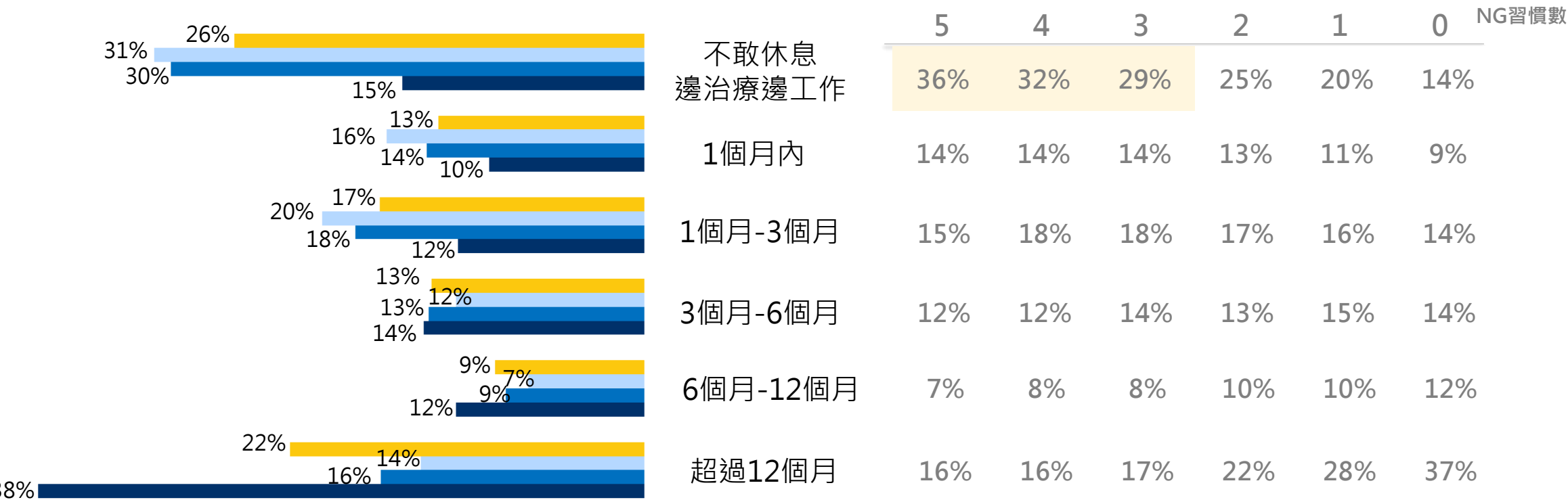
Q：您最擔憂自己發生什麼疾病？(複選)



生重病有2成6的受訪者不敢休息

生重病時26%全體受訪者不敢休息，選擇邊治療邊工作。年輕世代及中壯世代只敢安心休養3個月內者超過6成。有4個及5個生活NG習慣者，其不敢休息邊治療邊工作的比例，均超過3成。

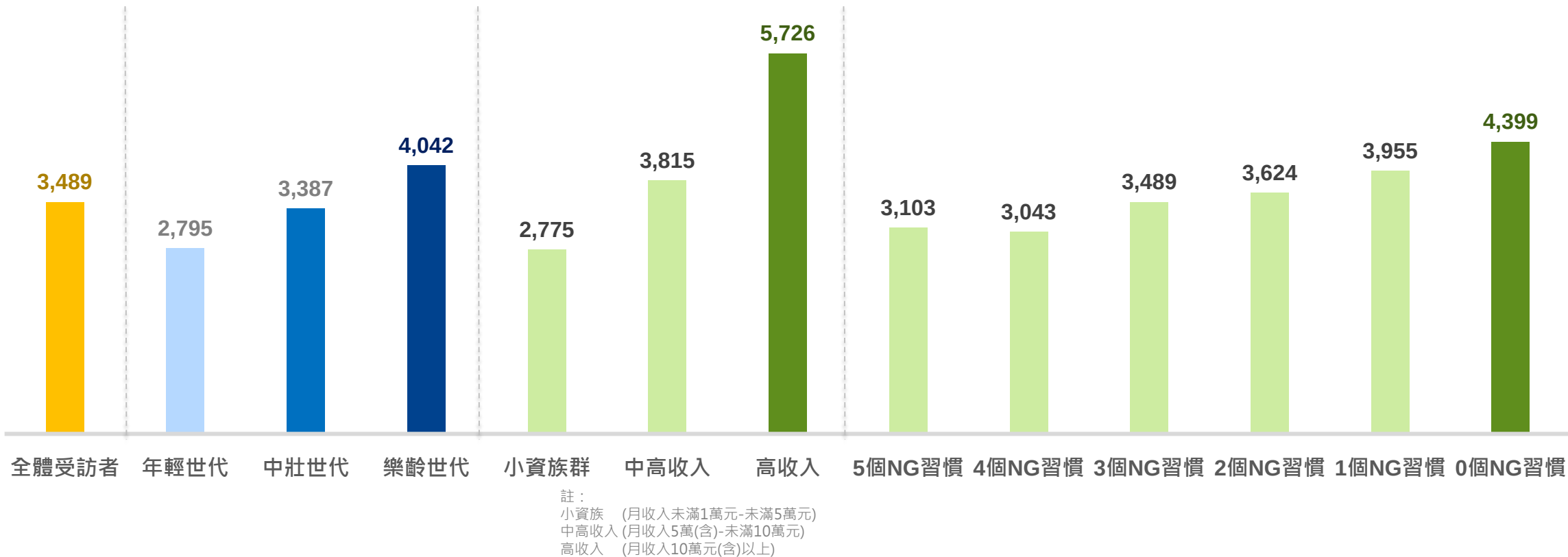
Q：倘罹患重大疾病，您覺得自己目前的經濟狀況能安心休養多久？



健康促進意願 | 每月願意執行的健康花費近3,500元

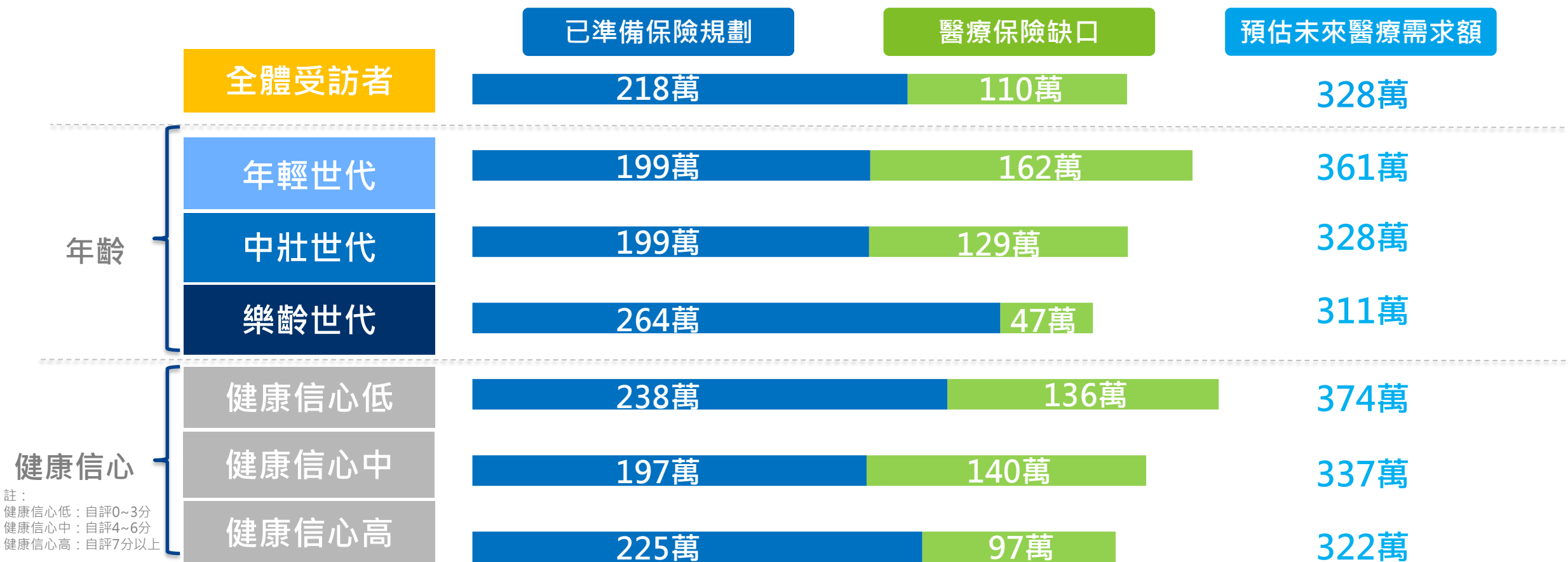
觀察發現樂齡世代、高收入者、NG生活習慣較少者，願意投入的健康花費金額越高。

Q：您每月願意為身體健康花費多少金額(NTD)？



未來的醫療需求及保險準備存在缺口

全體受訪者預估未來醫療需求為328萬，保險缺口約110萬。年輕世代醫療需求最高為361萬，保險缺口約162萬。
健康信心低的受訪者未來醫療需求的金額最高，約374萬，保險缺口約136萬，其中有30%的人完全沒有規劃。



5成受訪者買保險的時機點在家人生病時

超過5成受訪者表示家人生病時是他們買保險的時候，其次為人生狀態改變例如：有了家庭之後。
最受國人青睞的保險商品是實支實付險、重疾險次之。

Q 購買保險情境

(複選)



Q 購買保險商品

(複選)



調查結論

洞察一

50歲是NG生活習慣的分水嶺，50歲後開始重視健康生活

許多生活NG習慣在**50歲之後**占比便逐步下降，年紀越大越注重健康及維持良好生活習慣。

洞察二

國人不喜歡運動又久坐，運動量遠低於衛福部建議值

47%國人每週運動時間**未達1小時**，遠低於衛福部建議的每週150分鐘；**5成國人**每天平均坐超過**5小時**。其中，年輕世代與中壯世代情況尤為嚴重，約**6成**國人每天平均坐超過5小時。

洞察三

國人有吃宵夜的習慣，平常也會嗜甜食跟含糖飲料

43%的國人有吃宵夜的習慣，甜食則是不分年齡層的共同喜好，**超過60%**的受訪者在過去兩週內曾經吃甜點或喝含糖飲料，年輕世代現象更顯著，超過**70%**在最近兩週內有飲用含糖飲料。

洞察四

年輕世代晚睡又沒有睡夠；國人超過四成每週有失眠經驗

年輕世代夜貓族比例最高，超過**5成**是半夜**12點**才就寢，習慣晚睡的人有**27%**平均睡5小時，形成晚睡又沒有睡足夠的生活習慣。**4成以上**國人表示每週都有失眠**1次**以上的現象，**值得留意每5人就有1人**使用助眠藥物幫助睡眠。

調查結論

洞察五

超過4成國人有3項NG生活習慣，應小心潛藏的疾病風險

調查發現國人五大NG習慣是：缺乏運動、愛吃甜食、常吃宵夜、久坐、晚睡，5個NG習慣都有的人占了4.76%，有4個NG習慣占了15.01%，有3個NG習慣占了24.39%。越多NG習慣的人對自己整體健康信心度越低，可見國人自知生活習慣對其健康帶來的影響。

NG生活習慣會是觸發心血管疾病及癌症的風險因子，國人應多加留意

從衛福部資料發現上述的每一項NG生活習慣對於代謝疾病、心血管疾病及癌症帶來潛藏的風險，彙整如下：

缺乏運動

缺乏運動是心臟病的導因之一，運動不單止幫助對抗心臟病，對於經常坐著不動的人來說，在日常的生活裡加入輕微的運動，能夠降低血壓、乳癌、腸癌、情緒低落、精神緊張、壓力等。

愛吃甜食

糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險。

常吃宵夜

世界衛生組織並指出充足的水果和蔬菜可減少心血管疾病，胃癌和大腸癌的風險。正常三餐、不過量：三餐應定時定量，不要吃零食和宵夜，且飲食應適量，過量飲食容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。

久坐

2020年世界衛生組織（WHO）「身體活動和久坐行為指南」指出，久坐與心血管疾病、癌症、第2型糖尿病發生率有關。

晚睡

長期不規律的睡眠作息，不僅和糖尿病、心血管疾病等慢性疾病有關，也可能增加癌症與精神疾病的風險。

資料來源：衛生福利部

調查結論

洞察六

最擔心疾病是癌症，生重病有26%國人不敢休息

國人最擔心疾病中前三名依序是**癌症(占30%)**、**心血管疾病 (占25%)**、**失智(21%)**，然而，國人認為倘罹患重大疾病，**26%國人罹患重病不敢休息**，選擇邊治療邊工作，若產生疾病風險時，若無足夠的財務支援，將為生活帶來重大的衝擊。其中，年輕世代及中壯世代的現象更為顯著，罹患重病只敢安心休養時間為3個月內者為六成。

洞察七

未來的醫療需求及保險準備存在缺口

根據調查，國人對未來醫療需求的**資金預估為328萬元**，但實際上僅準備了平均218萬元，存在近**110萬元的缺口**，反映多數人在面對未來潛在醫療開支時，仍未充分做好財務、保障規劃。

洞察八

健檢發生紅字才啟動保險規劃恐為時已晚

從調查中發現，**四成國人在健檢發生紅字時會觸發購買保險動機**。然而，由於健檢體況問題，可能會造成後續保險規劃**上無法滿足其保障需求**。如何超前佈署，提前做好保險規劃並養成自律的生活習慣，為人生累積健康資本財，成為國人必須學習的課題。

2024 南山人壽生活調查報告

健康守護圈專家解方

如何改善你的NG生活習慣 - 專家訪談及健康建議

南山人壽健康守護圈根據調查分析結果，訪集運動、飲食、醫療、心理四大領域權威醫師及健康促進專家，一同為國人健康，提出實用的生活化建議。

運動專家



陳少偉
專業健身教練

#提升心肺功能 #居家健身

飲食專家



張益堯
資深營養師

#身體數據評估 #飲食習慣檢視

醫療專家



許榮城
心臟血管內科主任

#心臟內外科#預防與治療

心理專家



黃珮瑜
諮商心理師

#心理諮商 #紓壓冥想

國人運動量不足，擔心成為未來健康隱憂



運動應量與質兼具才能有效防範疾病

專業健身教練
陳少偉

#提升心肺功能 #居家健身

國人運動量不足會導致肌少症、心肺有氧能力下降

基礎代謝率和身體循環下降會引發慢性病，並造成關節疼痛，形成惡性循環。有氧運動會讓大腦產生腦內啡，也能讓我們血液裡充滿氧氣，缺乏運動則可能創造有利於癌症的環境。

受訪者最常見運動：散步不足以增強肌肉！

調查發現**25%國人將散步視為運動**，但散步對心血管疾病和癌症的預防效果不足，散步無法有效刺激肌肉和骨質密度，隨著年齡增長，缺乏增肌運動會導致肌肉流失。

運動質量：有效運動應包括肌力訓練和有氧訓練，每週運動三次

肌力訓練和有氧訓練兩者相輔相成，以保護關節並避免受傷。建議每週運動三次，初學者可以選擇2天肌力訓練和1天有氧運動，以促進脂肪燃燒和減脂效果。

運動小TIPS



30歲以下

適合做衝擊性運動，例如：跑步、跳繩、深蹲跳，對於肌肉刺激最高也最有效率。



31-50歲

適合衝擊性低的運動，例如：騎腳踏車、游泳、爬山等較不傷關節的運動。



51歲以上

需要做肌力重量訓練，例如：深蹲、棒式，相對沒有衝擊性，安全又能有效鍛鍊肌肉。



忙碌族群三招運動維持健康

下半身-深蹲、上半身-跪姿伏地挺身、整合核心肌群-棒式

國人高糖飲食是健康的潛在威脅



正確的營養攝取是遠離肥胖與心血管疾病的關鍵

資深營養師

張益堯

#身體數據評估 #飲食習慣檢視

含糖飲料：造成肥胖、糖尿病以及高血脂的兇手

在台灣手搖飲非常風行，一杯500cc全糖的珍珠奶茶大約5~600大卡，大約含有50g~60g的添加糖。對於一位60kg體重的成年來說，要慢跑（時速8km的速度）60~80分鐘來能夠完全的消耗掉。

關心「膽固醇」或「三酸甘油酯」，遠離最擔心的三大疾病

國人最擔心的疾病，包括癌症、心血管、失智，都跟膽固醇及三酸甘油酯有關。預防三酸甘油酯過高應避免精緻糖，如加糖飲料和甜點；用原型澱粉替代精緻澱粉，因為富含纖維的原型澱粉能減緩吸收速度；用餐時先吃蛋白質和蔬菜，最後再吃澱粉，降低血糖波動；水果要適量，建議每天不超過兩個拳頭大小。

預防膽固醇過高的飲食應減少飽和脂肪和膽固醇的攝取，尤其是來自豬牛羊肉和內臟等食物，同時增加抗氧化力高的食物，如五色蔬果和薑黃，這些有助於降低膽固醇及預防心血管疾病。



忙碌外食族飲食原則

- ✓ 每餐掌握211的食物餐盤原則，將餐盒分成四點份，每一餐都有豐富的蔬菜(2份)、優質的蛋白質(1份)與適量的原形澱粉(1份)。
- ✓ 蛋白質以豆類、奶類、魚貝類、海鮮，白肉優先，紅肉每週3~4次就好，內臟類每週一次。
- ✓ 真的很想喝手搖飲，選擇無糖或微糖。



國人最擔心的疾病，心血管疾病名列第二



心血管疾病：隱藏的健康危機與有效的預防對策

心臟血管內科主任

許榮城

#心臟內外科#預防與治療

健康的重大威脅—心血管疾病

在台灣，心臟疾病每年造成2.3萬人死亡，平均每22分鐘就有一個家庭失去親人。由於心血管疾病常無明顯症狀，容易被忽視，因此了解其風險與預防措施至關重要。

高風險族群

心血管疾病的高風險族群主要包括患有三高患者，長期吸煙、肥胖及缺乏運動的人群也屬於高風險。年齡亦是重要因素，45歲以上的男性和55歲以上的女性風險顯著增加，尤其有家族心臟病史者應特別留意。

預防心血管疾病措施

定期健康檢查、監測血壓、血糖和血脂能及早發現潛在問題。此外，建議每週至少150分鐘的中等強度運動，並維持低鹽、低脂、高纖維的健康飲食。對於已確診的三高患者，按時服藥和定期回診非常重要。

現代醫學為心血管疾病提供多種治療選擇

藥物治療是首選，包括降血脂、降血壓和抗血小板藥物。對於嚴重狹窄的冠狀動脈，可能需要進行氣球擴張術或支架置入。冠狀動脈繞道手術則是解決多處狹窄的有效選擇。治療費用差異大，適當的醫療保險可以減輕經濟壓力。



專業諮商在促進整體健康扮演重要角色

諮商心理師
黃珮瑜

留意憂鬱症與心血管疾病間存在因果關係

《美國心臟協會雜誌》研究顯示，憂鬱症患者罹患心血管疾病的機率是無憂鬱症者的1.8倍，心情不佳的天數越多，風險越高；過去一個月中有13天心情差的人，風險比心理健康良好者高出1.5倍。

國人習慣自己紓壓，應學習自我覺察，並適時尋求專業管道

推測可能因為國人的性格特質普遍顧慮他人，不願造成別人的困擾，以至於不習慣將心理問題與他人分享，但要注意若壓力沒得到抒發，而慢慢成為「壓力鍋」，都將造成健康危機。

專業諮商能讓心理狀態不再因泥沙淤積而發臭，而是自由流動的清澈河水、富有生命力。

專業諮商包括三個階段協助打開心靈出口：首先，諮商師與案主共同評估困擾史並制定對策；其次，提供情感支持，幫助案主宣洩情緒；最後，與案主討論改變的可能性，協助案主制定行動計劃，達成更好的結果。

紓壓小TIPS

怎麼尋找合適紓壓管道？

適用於每個人的原則為：規律運動、均衡飲食了解自己的壓力源後，再了解自己的喜好以制定客製化的紓壓策略。



尋求專業協助

壓力是可以被管理的，我們的大腦與身體的其他器官一樣，也可能會微恙，因此需要專業人員協助做出診斷和擬定治療的策略。

2024 南山人壽生活調查報告

南山人壽建議

南山的保障建議

年輕世代對於健康生活習慣的養成尚未定型，且尚未養成健檢習慣，在健康意識還沒有成熟的情況之下，南山人壽擔心未來健康風險增加，無法應付疾病風險。建議各世代應著重保障商品規劃，持續為累積自己的健康財而做最好打算。

三大投保原則建議：



保夠再保本

「足額」保障的重要性

挑選保險時不要陷入「還本」或「終身」保障等迷思。建議可先以定期險規劃所需保障。



保近再保遠

現階段可能發生的風險做保險規劃

先著眼於人生現階段、或近年可能發生的風險損失做保險規劃，再進一步思考未來退休、長照等較長遠的需求。



保大再保小

先保障家中主要經濟支柱

建構家中主要經濟支柱足夠的保障，避免因意外或疾病對既有生活造成衝擊、甚至造成其他家人的負擔。

生活習慣病相關推薦商品

提早為自己的健康盤算，累積自己的健康財！南山人壽準備心血管保險、癌症醫療、精選傷病險、醫療及手術險等，協助國人一起預防生活習慣帶來的健康影響。



南山人壽心心相惜 生活習慣健康保險 (HLD)

- 強化不良生活習慣造成之心血管疾病
- 針對重度/輕度生活習慣病提供一次性給付
- 心血管疾病手術暨特定處置及醫材補助



南山人壽滿溢久久2 癌症醫療健康保險 (HCAB2)

- 提供首次罹癌、癌症住院及化/放療保障
- 健康增值回饋，保障增值保費不變



南山人壽精選傷病 定期保險(2) (TED)

- 41項精選傷病，依不同程度提供保障
- 體況達標，享有健康促進增額給付



南山人壽全心溢靠2 醫療保險 (HPCHI2)

- 提供住院、手術及重大疾病三合一保障
- 健康增值回饋，保障增值保費不變



南山人壽溢同安心2 手術醫療保險 (HPSI2)

- 手術達1610項，非表列具協議機制
- 健康增值回饋，保障增值保費不變

健康守護圈 把健康圈在您身邊

健康守護圈是南山人壽與合作夥伴攜手為保戶打造全健康歷程的「健康促進」及「醫療照護」健康增值服務系統，針對生活習慣病帶來的疾病風險，透過事前預防跟醫療照護所需的支援，南山健康守護圈提供四個面向多元的服務

運動健身

開發運動相關服務，提供正確運動知識與方法，協助客戶養成運動習慣，保持年輕，提升免疫力

醫療照護

與專業醫護機構服務合作，協助客戶獲得良好疾病照顧與醫療資訊，減輕家屬與病患負擔



飲食營養

確立正確飲食觀念，攝取均衡營養，結合營養師及專業衛教資訊，提供個人化飲食建議

心靈健康

幫助客戶達成身、心、靈三方面的健康平衡，與社會團體合作提供服務，給予客戶心靈支持，降低壓力

Thank You

感謝聆聽