2025 永續健康白皮書

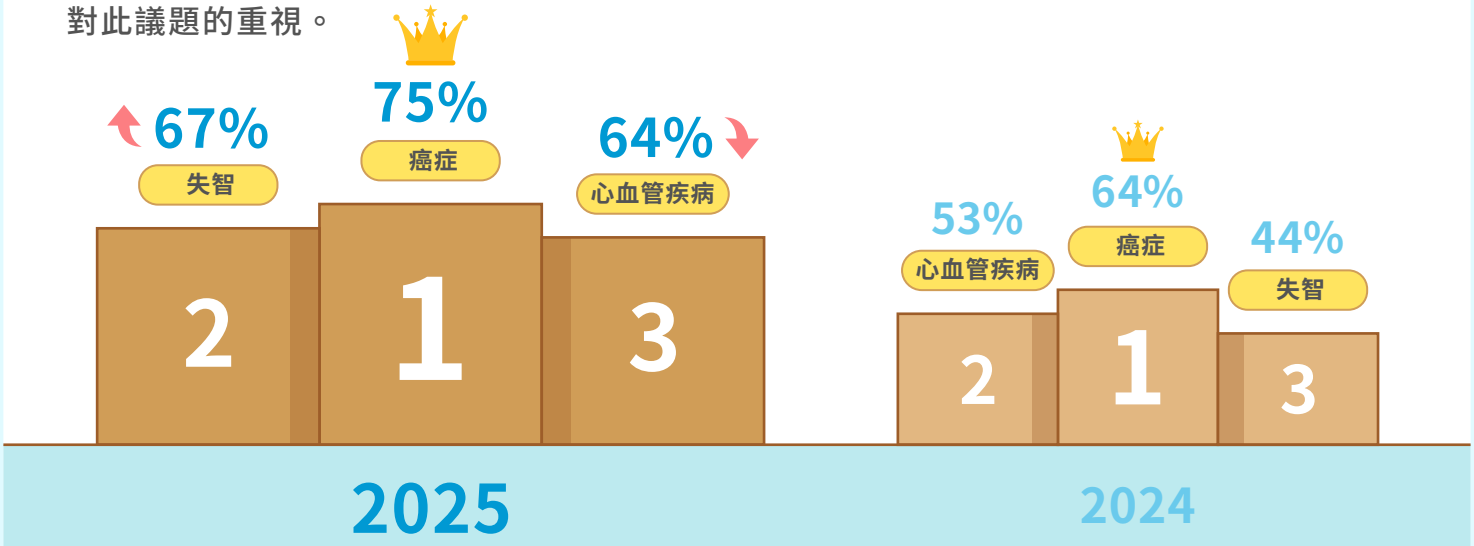
生活習慣病問卷大調查解析

問卷大調查 你有多擔心失智？

哪種疾病最讓你擔心？

國人最怕的疾病TOP 3出爐！

調查顯示，國人最擔憂的疾病中，癌症依舊位居首位，**而失智症已超越心血管疾病，躍升至第二名。**相較2024年，失智的關注度明顯上升，近年來多位名人罹患失智，更加深了社會對此議題的重視。



Q. 你最擔憂哪三種疾病的發生？

你的失智擔憂程度有多高？用 1–10 分告訴我們！

年輕世代對於未來可能失智的擔憂程度最高！

年輕世代對失智的理解可能比熟齡世代更深，他們清楚知道失智並不等於單純老化。
也因此，對於**失智的恐懼反而呈現「愈年輕、愈害怕」的現象。**
熟齡世代對於失智的認知多半仍停留在「只是老化」的印象，或因對失智缺乏深入了解，加上經濟上相對具備負擔能力，因此對失智的擔憂程度普遍較低。



Q.想到未來年紀變大，你會不會擔心自己可能會有失智的狀況呢？
用1到10分來打分吧，10分代表非常擔心，1分代表完全不擔心

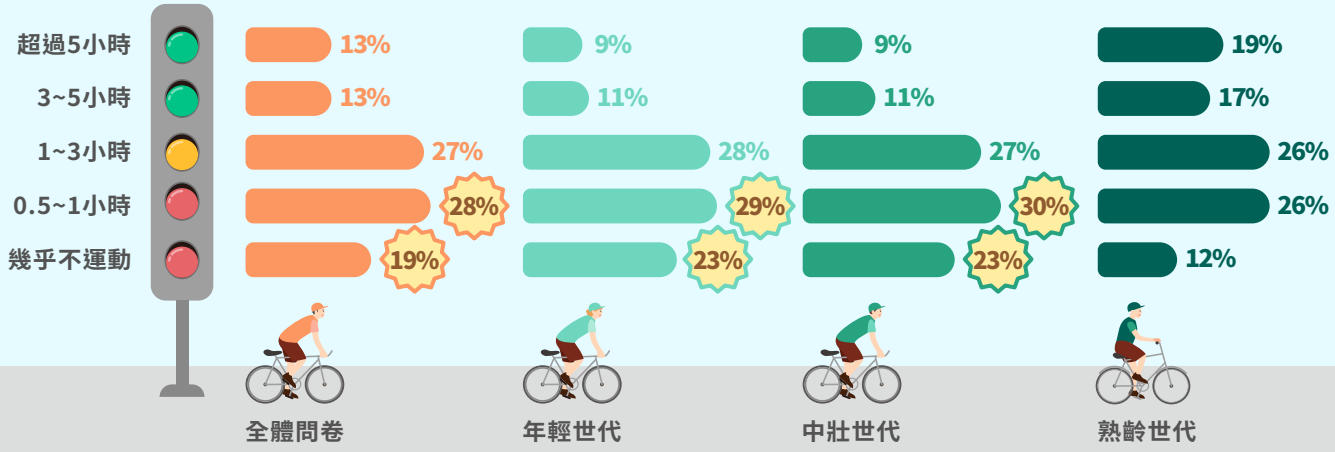
問卷大調查 生活習慣正透支你的健康

運動習慣｜國人少運動且每日久坐

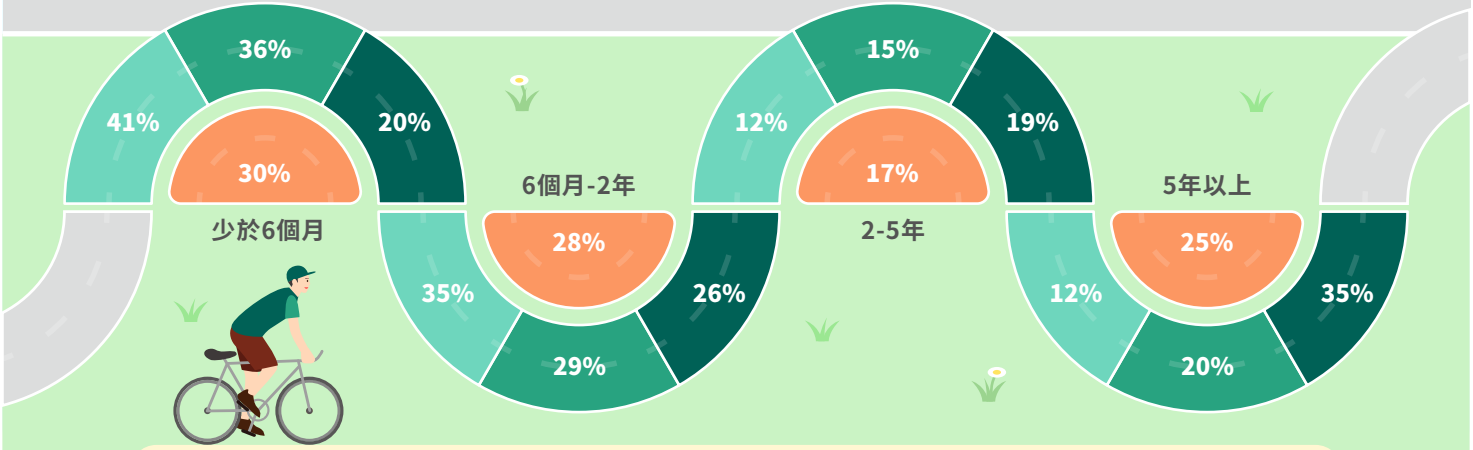
全體問卷 | 年輕世代 | 中壯世代 | 熟齡世代

低運動警報：47%國人每週運動時數低於1小時，超過5成年輕、中壯世代更是如此，每5個台灣人，就有1個人每週幾乎沒有運動。

2024問卷調查：47%國人每週運動時數低於1小時以下(20%幾乎不運動；27% 0.5~1小時)，與2025年調查比率相當。

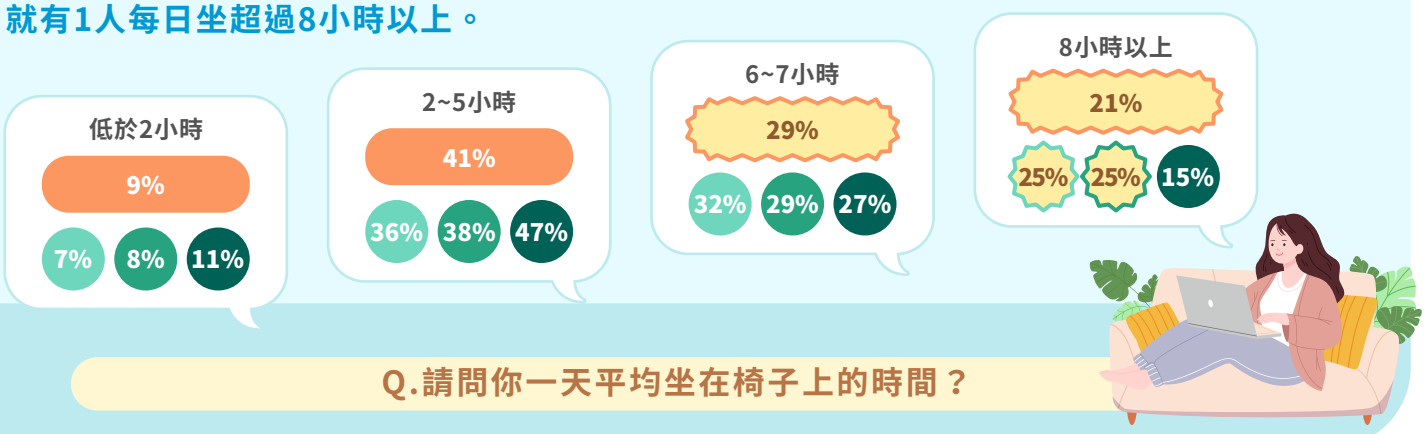


Q.請問你每週平均的運動時數？



Q.承上題，開始規律運動到現在，已經維持多久的時間了？

有5成國人每天坐在椅子上的時間超過6小時以上，年輕、中壯世代每4人，就有1人每日坐超過8小時以上。



Q.請問你一天平均坐在椅子上的時間？

問卷大調查 生活習慣正透支你的健康

睡眠習慣｜晚睡族不只熬夜，睡眠時間也跟著變短

全體問卷 | 年輕世代 | 中壯世代 | 熟齡世代

近4成國人12點之後才睡，年輕世代更是夜貓大軍，5成過了午夜才就寢！

睡眠習慣大調查：越年輕越晚睡，「夜貓文化」已成新日常。

2024問卷調查：4成國人的就寢時間在半夜12點之後，年輕世代夜貓族比例最高，
超過5成是半夜12點才就寢，與2025年調查比率相當。

	22點前	22～23點	23～0點	半夜0~1點	半夜1~2點	半夜2點後
全體問卷	6%	22%	33%	23%	10%	6%
年輕世代	3%	12%	28%	30%	18%	9%
中壯世代	5%	19%	33%	25%	11%	7%
熟齡世代	10%	29%	35%	17%	6%	3%



Q請問你晚上通常幾點睡覺？

28% 夜貓族，
熬到半夜且只睡5小時以下！

將近3成國人成為夜貓代表，晚睡＋睡不夠，過度透支健康。

2024問卷調查：
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，與2025年調查比率相當。



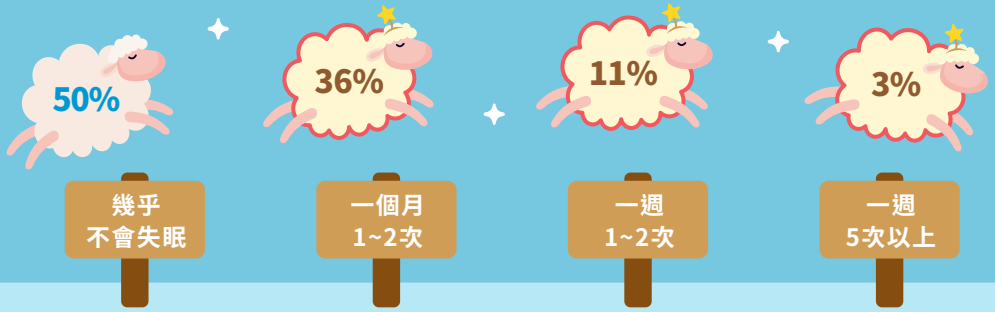


Q. 晚睡的人每天睡滿幾小時？

睡眠習慣｜5成國人都有失眠症狀

5成國人都曾失眠，更有14%的國人每週都失眠（晚睡意指超過午夜12點才睡）。

Q.你是否失眠？



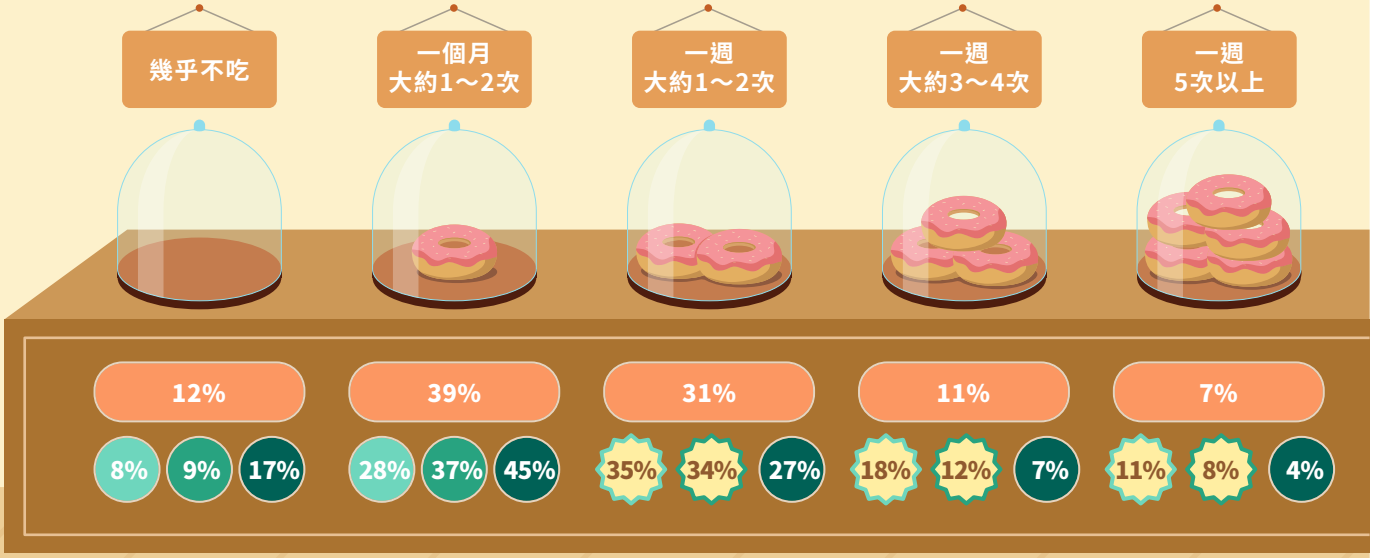
問卷大調查 生活習慣正透支你的健康

飲食習慣｜「快樂熱量」真難擋！炸物甜食成國人日常

全體問卷 | 年輕世代 | 中壯世代 | 熟齡世代

甜食控注意：超過5成年輕人每週必報到！

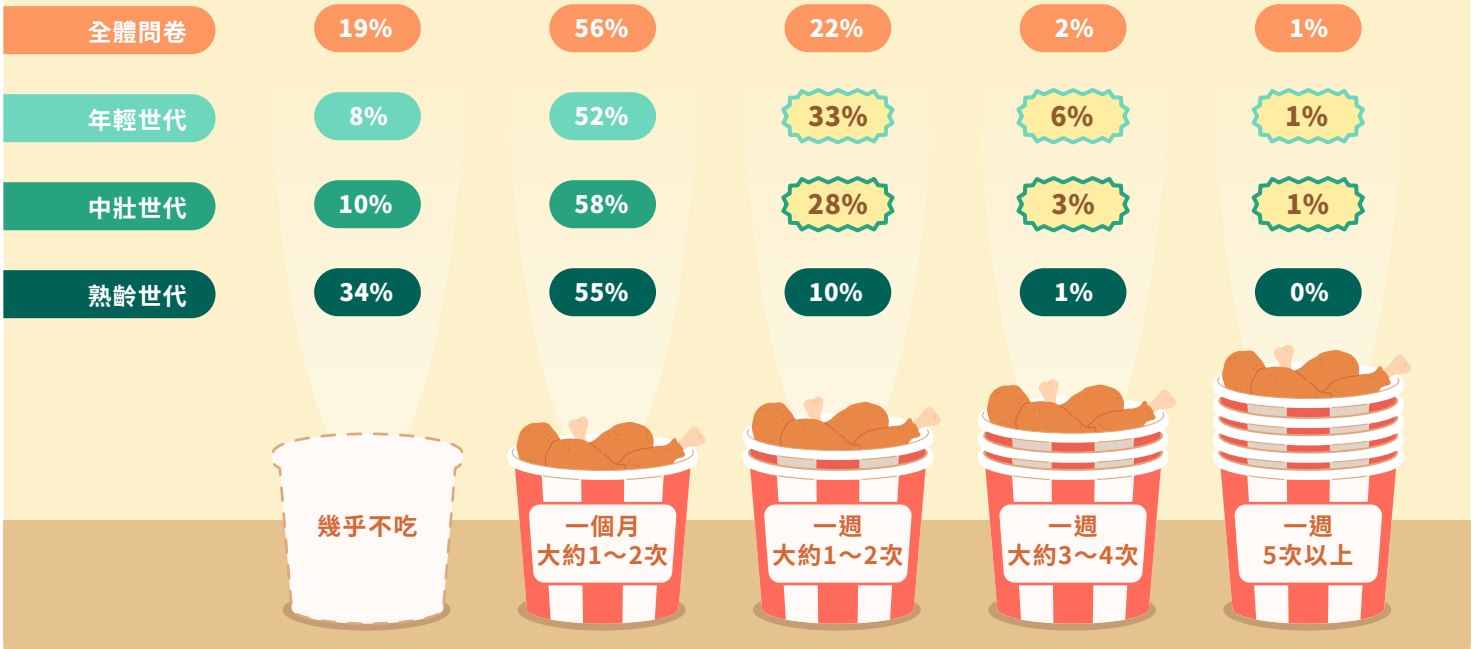
近九成受訪者都有吃甜食的習慣，逾5成以上年輕與中壯世代更是週週少不了。



Q.你大概多久會吃一次甜食呢？像是巧克力、甜點、含糖/加料的飲料這類食品

8成國人每月必吃炸物，年輕族群更有4成週週都炸！

調查發現，油炸美食早已融入日常：年輕世代4成每週都要來一份油炸美食，中壯世代也有3成跟進。高熱量美食，正悄悄成為國人共同的飲食習慣。



Q. 炸雞、薯條、鹽酥雞這些油炸美食，你大概多久會吃一次呢？

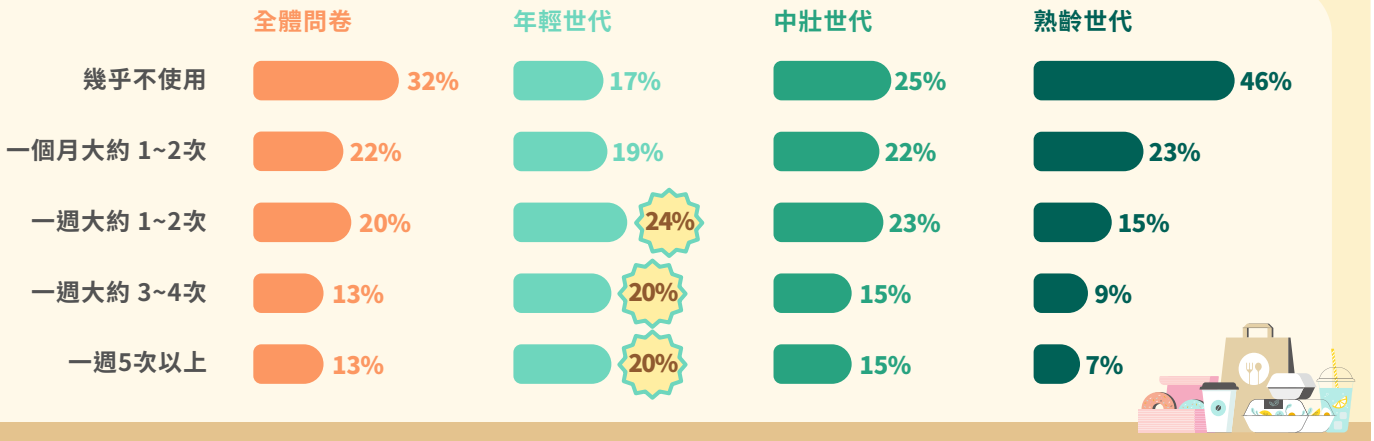
問卷大調查 生活習慣正透支你的健康

飲食習慣｜塑膠微粒隱形危機：你每天都在接觸它？

全體問卷 | 年輕世代 | 中壯世代 | 熟齡世代

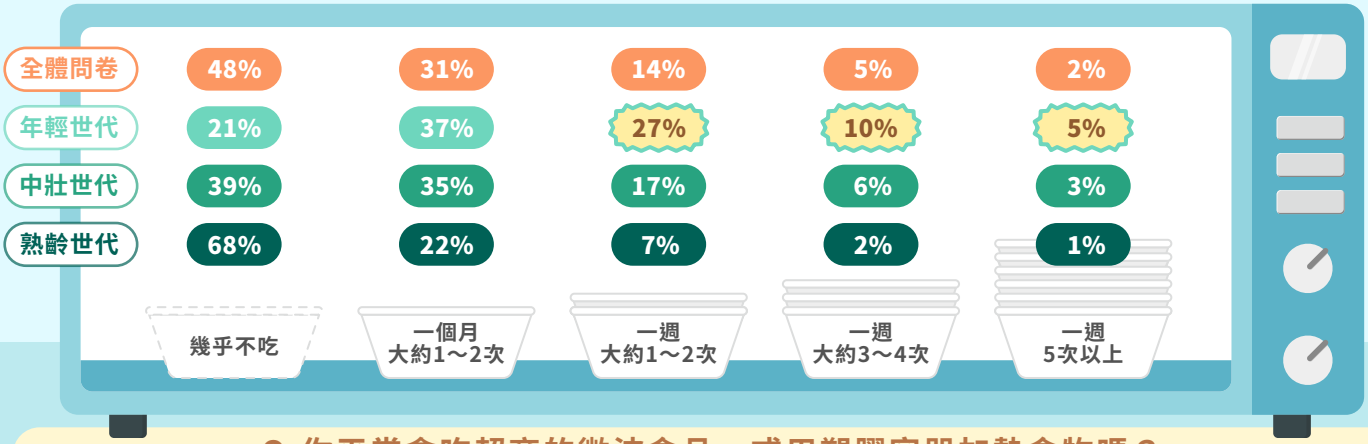
年輕世代的便利日常，暗藏健康紅燈！

調查顯示，超過6成年輕世代每週使用1~2次以上免洗餐具。



Q.你平常吃飯時，會用到免洗餐具（像是免洗筷、塑膠湯匙、紙盒/塑膠便當盒等）嗎？

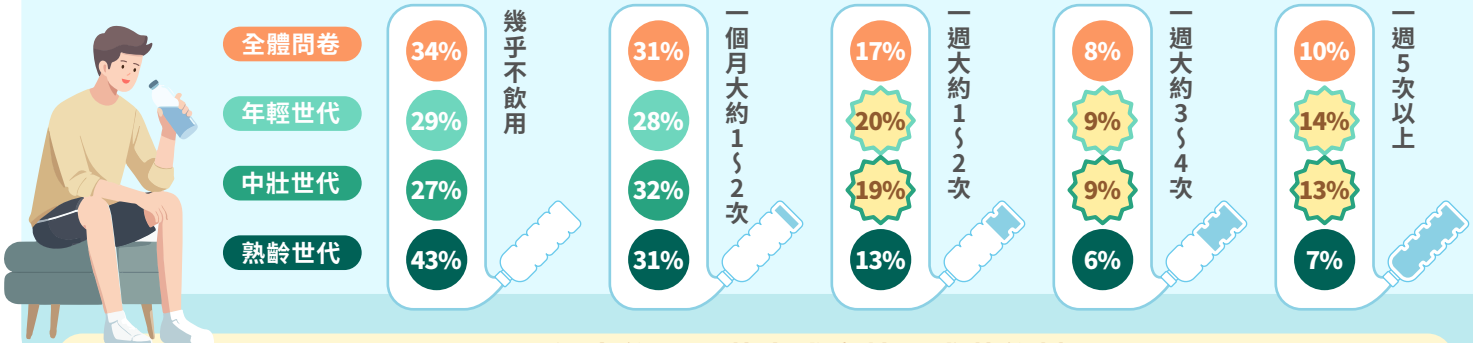
年輕世代比中壯世代與熟齡世代更常吃超商微波食品或用塑膠容器加熱食物。



Q.你平常會吃超商的微波食品，或用塑膠容器加熱食物嗎？

寶特瓶飲料誰最愛？世代差異看這裡。

4成的年輕、中壯世代每週至少喝1~2次以上的瓶裝水或寶特瓶飲料。



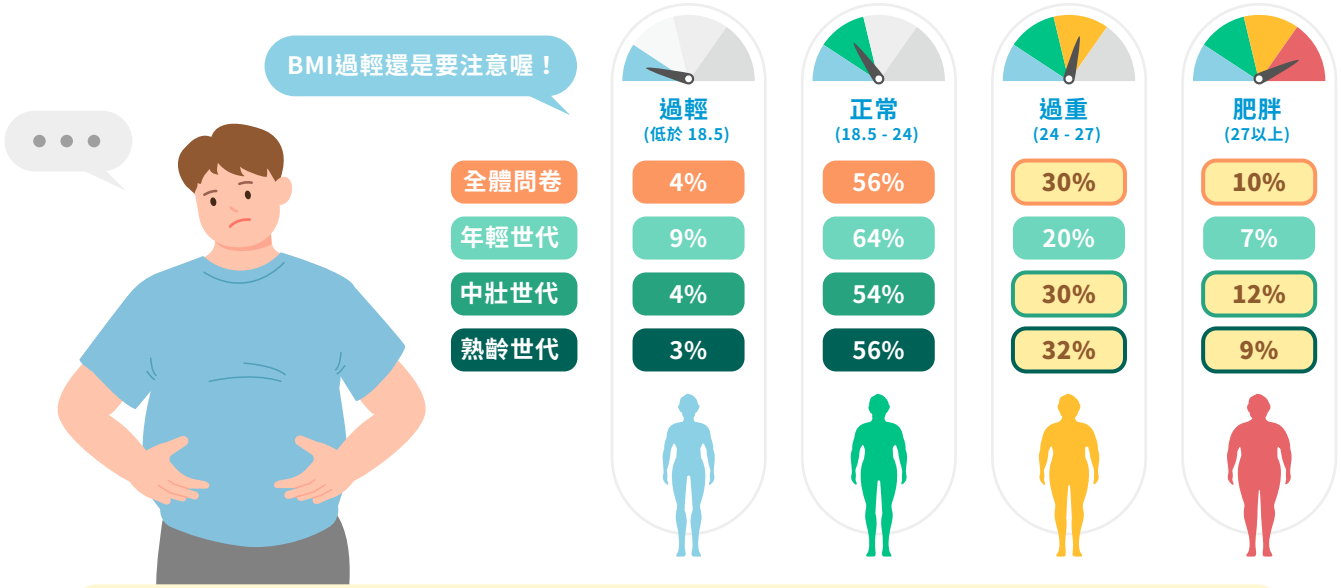
Q.你是否經常飲用瓶裝水或寶特瓶盛裝飲料？

問卷大調查 生活習慣正透支你的健康

4成國人體重拉警報！

全體問卷 | 年輕世代 | 中壯世代 | 熟齡世代

有4成民眾BMI超過標準，尤其以中壯年和熟齡世代最明顯。



Q.請問你身體質量指數BMI是多少？

BMI超標者 NG生活習慣比例也愈高

NG生活習慣越多BMI落在超標區間的比例有逐步增加趨勢。

依據衛福部資料說明：BMI≧24為過重，≧27是輕度肥胖

NG習慣	BMI過輕	BMI正常	BMI超標
每週運動低於1小時	55%	43%	52%
久坐超過6小時以上	49%	48%	52%
每天睡5小時以下	18%	15%	20%
半夜醒來不好入睡	22%	11%	14%
每週失眠1次以上	21%	14%	14%
每週吃1次油炸美食以上	24%	21%	29%
每週吃1次甜食以上	54%	48%	51%

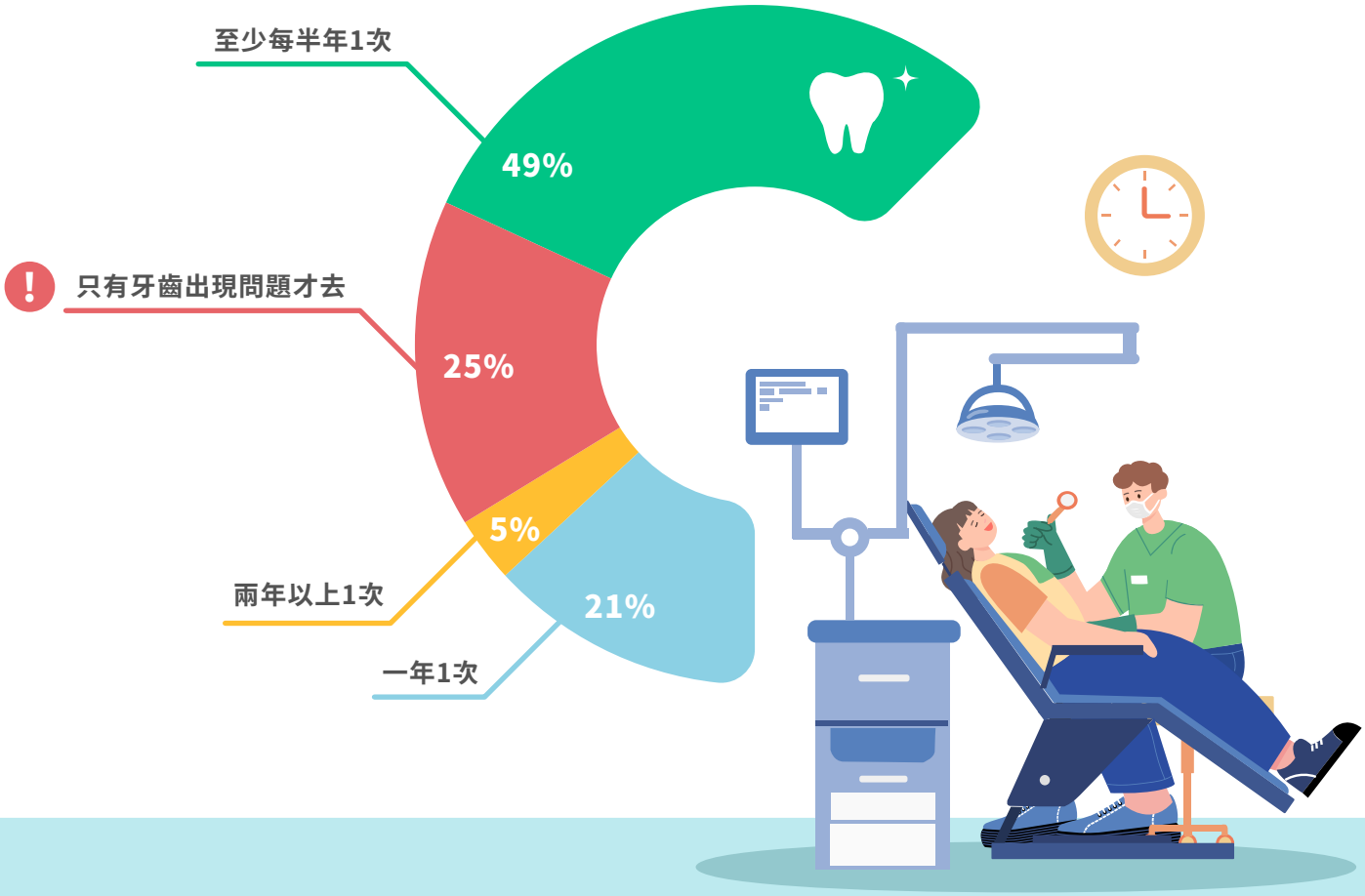


問卷大調查 生活習慣正透支你的健康

牙齒健康｜5成國人沒有定期看牙

調查顯示，**超過5成國人沒有固定每半年檢查牙齒的習慣，更有25%僅在出現牙齒問題時才就診**，而在熟齡世代中，此比例更高達28%。

2024問卷調查：25%受訪者是在牙齒出現問題時才看牙醫，與2025年調查比率相當。



Q.你平常多久看一次牙醫？

問卷大調查 生活習慣幫助存健康

運動習慣｜6成熟齡每週規律運動，持之以恆成關鍵

調查發現，超過6成熟齡世代每週運動達1至3小時以上，其中有54%以上已經持續運動超過兩年。



Q.請問你每週平均的運動時數？(熟齡世代)

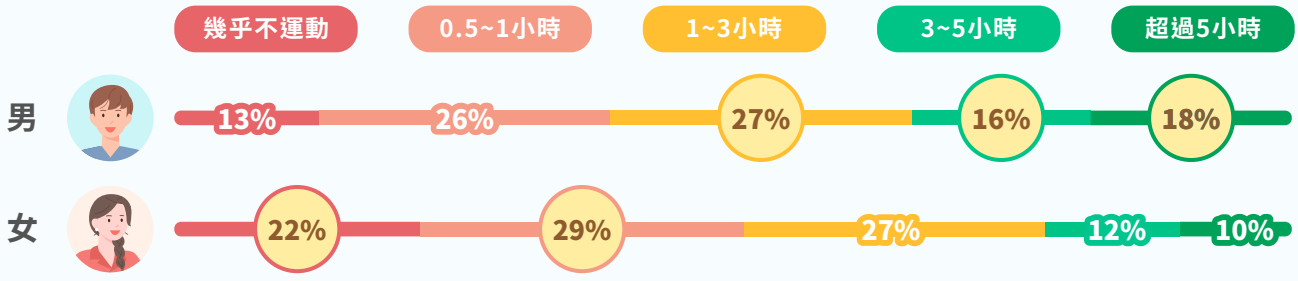


Q.承上題，開始規律運動到現在，已經維持多久的時間了？(熟齡世代)

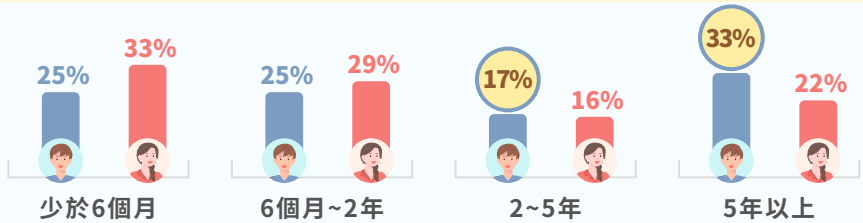
運動習慣｜誰更愛動？男性比女性更持之以恆！

男性運動習慣更佳，女性運動量偏低

調查顯示，超過6成男性每週運動1~3小時以上，有5成持續超過2年；女性超過5成每週運動不足1小時。



Q請問你每週平均的運動時數？



Q.承上題，開始規律運動到現在，已經維持多久的時間了？

問卷大調查 生活習慣幫助存健康

運動習慣｜高收入族，更懂得動起來

調查顯示，**有66%高收入者每週運動達1至3小時以上**，其中**有54%以上已經持續運動超過兩年**。

小資族群月收入未滿5萬元；中高收入者月收入5萬(含)-未滿10萬元；高收入者月收入10萬元(含)以上。

Q.請問你每週平均的運動時數？

	幾乎不運動	0.5~1小時	1~3小時	3~5小時	超過5小時
高收入	13%	21%	29%	19%	18%
中高收入	15%	26%	29%	15%	15%
小資族群	22%	31%	25%	11%	11%

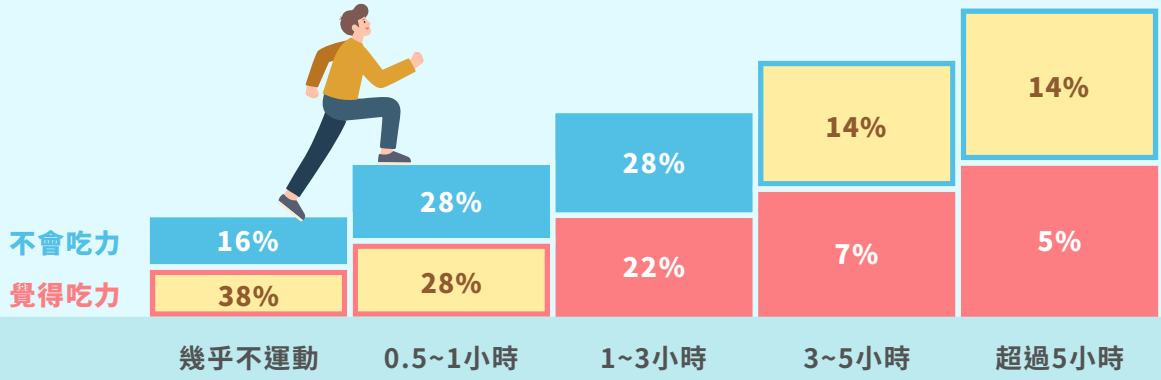
Q.承上題，開始規律運動到現在，已經維持多久的時間了？

	小資族群	中高收入	高收入
少於6個月	33%	28%	20%
6個月~2年	29%	27%	26%
2~5年	16%	17%	20%
5年以上	22%	28%	34%

問卷大調查 生活習慣幫助存健康

爬樓梯喘吁吁？國人運動時數大揭密

調查發現，爬3層樓梯不會覺得吃力的人，有28%每週運動3小時以上；而爬3層樓梯會吃力的人，有66%每週運動低於1小時。運動少，體力跟不上，爬樓梯也變挑戰！



Q. 爬樓梯覺得吃力的國人，他們的每週平均運動時數？
（例如：爬到3樓就會喘或需要休息）

壓力調查｜心情大調查：你遇到壓力會怎麼做？

壓力山大來自工作課業？

調查發現，國人心情最受影響的因素為工作或課業壓力。
至於紓壓方式，聽音樂、追劇、吃美食及運動名列前茅。其中，規律運動的紓壓比例已攀升至第三名，相較2024年明顯提升。



影響心情的原因

TOP 1	工作/課業壓力	47%
TOP 2	財務狀況	44%
TOP 3	健康狀況	42%

Q.哪些事情會影響你的心情？(複選)



紓壓的方式

	2025		2024	
TOP 1	聽音樂、追劇	53%	聽音樂、追劇	55%
TOP 2	吃東西	39%	吃東西	42%
TOP 3	規律運動 NEW!	38%	找朋友聊天	39%

Q.如果感受到壓力很大，你會選擇什麼方式進行排解？

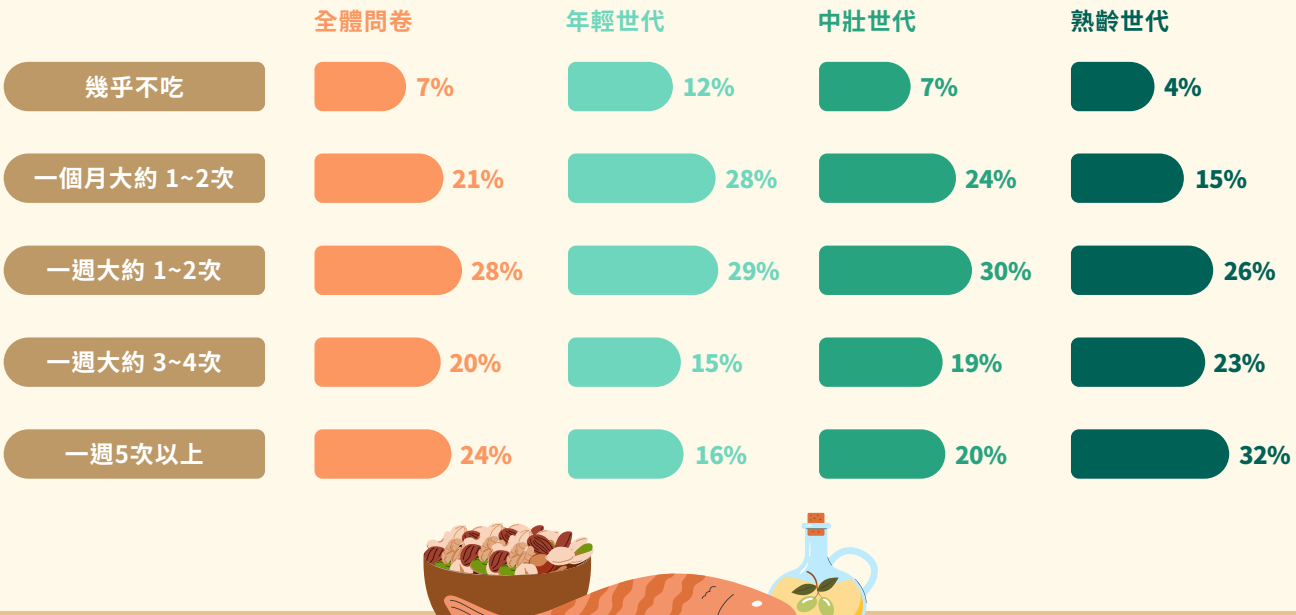
問卷大調查 生活習慣幫助存健康

飲食習慣｜全民健康餐盤大調查

全體問卷 | 年輕世代 | 中壯世代 | 熟齡世代

健康餐盤世代差異不大，但熟齡世代更愛吃健康食物！

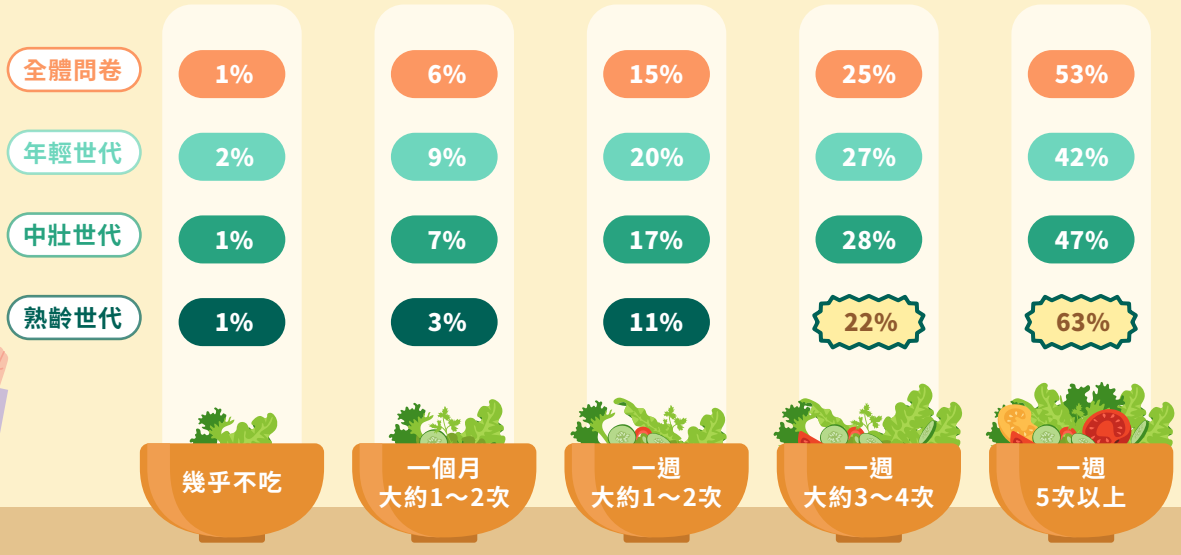
各世代在蔬果、魚、堅果、橄欖油的攝取習慣差異不大。



Q.你平常吃魚、魚油、堅果、橄欖油這類的食物的頻率大概是？

熟齡世代更愛健康食物，超過8成每週都會吃3~4次以上的蔬果。





Q.你平常吃蔬菜水果的頻率大概是？

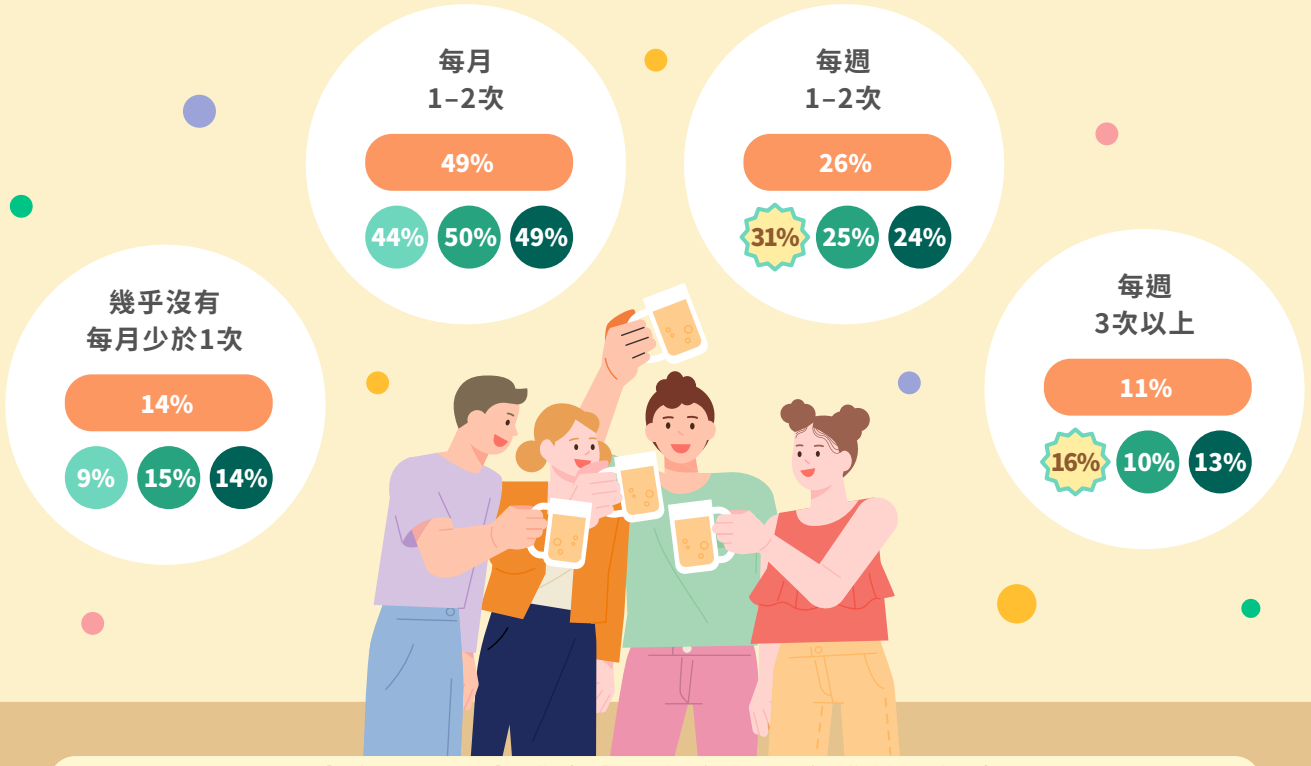
問卷大調查 生活習慣幫助存健康

社交習慣｜聚會與聊天，你的社交力在線嗎？

全體問卷 | 年輕世代 | 中壯世代 | 熟齡世代

年輕人最愛社交

調查發現，47%的年輕世代每週參加社交活動1~2次以上，明顯高於中壯世代(35%)與熟齡族(37%)。社交活躍，不只是生活樂趣，也是心理健康的加分！



Q.你平常多久跟朋友或家人一起參加聚會或其他社交活動？

睡眠習慣｜睡眠大揭密：咖啡、濃茶少喝，2成靠藥物助眠

調查顯示，36%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.如何解決？（複選）



- 36% 不喝咖啡、濃茶
- 27% 進行輕度運動
- 25% 聽著助眠音樂
- 22% 睡前不用3C
- 21% 使用助眠藥物

Q.如何解決失眠或睡眠品質問題？

照護經驗｜家人照護經驗，你陪伴多久？

照護現實大公開

調查發現，約3成國人有照護經驗，平均照護時間1–4年，額外支出平均約為33,422元，年照護成本約為40萬元。照顧不只是時間，更是生活的一部分，及早規劃長照更安心！

照護經驗

34% 有照護經驗



整體問卷

66% 無照護經驗

Q.
請問你是否曾經長期照顧過失智或失能的親人或朋友？

照護時間

36% 照護超過4年



整體問卷

64% 照護小於4年

Q.
就你的照護經驗，最長的照護時間是多久？

每月平均支出照護成本

NT$33,422



Q.
依你實際照護經驗，平均每月相關支出約為多少？
（包含看護、醫療、輔具、交通等費用）

面對未來可能失智風險，你想要靠哪一種保險來當後盾？

TOP1 71% 長期照顧

TOP2 58% 實支實付

TOP3 50% 重大疾病

Q.面對未來可能發生失智的風險，你願意購買哪種保險商品？

問卷大調查 長照帳戶儲備大作戰

未雨綢繆，長照準備金你準備好了嗎？

長照準備大缺口！

全體受訪者預估長照準備金需求為682萬，長照準備缺口約329萬。年輕世代甚至缺口高達447萬，超過30%的人毫無規劃。

有照護經驗的人對長照金準備更有方向！他們預估所需準備金為651萬元，比平均少30萬元，因為更了解實際支出，懂得靈活運用政府補助、保險與社區資源，並能依需求選擇合適的照護方式，因此規劃更務實。更值得肯定的是，有高達86%的有經驗者已經開始著手準備，顯示經驗能幫助他們更早行動，為未來打造更安心的長照保障。

單位：NT$萬元	已準備長照準備金	長照準備金缺口	長照準備金需求金額	開始準備%
全體受訪者	353	329	682 萬	77%
年輕世代	234	447	681 萬	69%
中壯世代	277	405	682 萬	77%
熟齡世代	468	214	682 萬	90%
工作中	324	354	678 萬	78%
有照護經驗	375	275	651 萬	86%
沒有照護經驗	339	360	699 萬	79%

Q.你認為需要準備多少長期照護準備金才足夠？

Q.針對未來的長期照護準備金，你已經做了多少準備？

長照準備金，你會怎麼安排？

調查顯示，55%國人偏好以保險商品作為長照準備工具



55%
保險商品



40%
股票/基金投資



24%
銀行定存

Q. 你如何存長照準備金，目前使用哪些方式進行財務規劃？

問卷洞察

洞察一

最擔心疾病是癌症、失智為第二、心血管疾病為第三

調查顯示，整體最擔心的疾病依序為：癌症＞失智＞心血管疾病。年輕與中壯世代最擔心癌症，熟齡世代則最擔心失智。

洞察二

少運動：國人不喜歡運動又久坐，運動量遠低於衛福部建議

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6小時。其中，年輕世代與中壯世代情況尤為嚴重，但熟齡族群反而更積極運動，還能持之以恆！

洞察三

睡不飽：年輕人晚睡又睡少；14%國人每週有失眠日

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28%平均睡5小時，形成晚睡又沒有睡足夠的生活習慣。14%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。

洞察四

吃不健康：油炸物與甜食已深植國人飲食習慣

年輕、中壯世代：超過3成每週固定來一份油炸美食，超過5成每週至少一次甜食，熟齡族則控制得宜。高熱量美食是國人的共同嗜好，但「年輕放縱、中年隨意、熟齡節制」的世代差異明顯，反映出飲食選擇背後的生活型態與健康意識差距。

洞察五

塑膠微粒：「便利世代」健康隱憂：一次性餐具、微波食品、瓶裝飲料成日常

超過6成年輕世代每週使用免洗餐具1–2次，學生族群更有逾5成每週使用1~2次以上。有4成年輕與中壯世代每週至少會飲用一次瓶裝水或寶特瓶飲料；相較之下，熟齡族的『不飲用比例』最高，達到 43%。年輕與中壯世代比熟齡族更常依賴超商微波食品與塑膠容器加熱，上班族與學生更是「省時首選」。便利雖提升效率，卻潛藏健康與環境隱憂。

洞察六

失智是一場家庭的長期抗戰

約三成受訪者有照護的經驗，平均照護時間 1–4 年，年照護成本約 40 萬元。照護不只是時間投入，更是生活的一部分，提前規劃長照準備金與資源，能讓照護更安心、減輕家庭負擔。

洞察七

照護經驗讓長照準備更務實

整體長照準備缺口：全體受訪者平均需求 682 萬，缺口 329 萬；年輕世代缺口最高，達 447 萬，超過 30% 完全未規劃，有照護經驗者平均需求 651 萬，略低 30 萬，僅 14% 尚未開始準備。實際照護經驗讓人更了解成本與資源運用，推估可能善用政府補助、保險與社區資源，並依需求選擇合適方式，使長照財務規劃更務實。

洞察八

國人長照準備以保險為主要規劃工具

長照準備金規劃工具：國人偏好透過 保險（55%），其次是 基金與股票（40%），再來是銀行定存（24%）。面對失智風險：長照險成為國人首選，反映民眾對保障型工具的信任與對未來不確定性的憂慮。長照規劃不僅關乎資金累積，更關乎「保障安心感」。透過保險規劃，國人希望在照護需求發生時，減輕經濟壓力與心理負擔。

結語

調查顯示，國人普遍存在運動不足、久坐、晚睡與睡不夠等生活習慣，且油炸物與甜食等高熱量飲食已成日常，再加上高度使用一次性餐具、微波食品與瓶裝飲料，讓「塑膠微粒」成為健康隱憂。此類生活型態，不僅拉高罹患慢性疾病的風險，也可能增加未來失智的機率。

進一步觀察長照面向，照護往往不是短期任務，而是長期投入的生活責任。調查顯示，具備照護經驗者對長照準備金的估算相對務實，推估可能善用政府補助、保險及社區資源進行規劃。其中，保險是國人優先選擇的長照規劃方式，亦是「預先規劃」首選工具。

整體而言，從日常生活習慣到財務規劃，國人對健康與長照的關注正逐漸增加。如何引導國人改善生活型態，並及早啟動務實的長照準備，將是面對失智及長照挑戰的重要關鍵。