



國泰人壽
Cathay Life Insurance



2024國泰人壽

人生風險趨勢調查



前言	03
調查執行計畫	04
一、台灣民眾風險排行分析	05
(1) 疾病風險意識台灣高於全球	05
(2) 台灣民眾對慢性病風險最有感	06
(3) 65歲以上最關注慢性病、疾病風險意識女高於男	07
二、疾病風險擔憂與影響	08
(1) 僅38%民眾自評處於健康狀態	08
(2) 心理/精神健康愈發受年輕族群重視	09
(3) 長期臥床將為銀髮族帶來多重壓力	10
(4) 跨域整合醫療資源降低民眾就醫焦慮	11
(5) 罹病後對心理和財務面的深層焦慮	12
三、疾病風險因應對策與準備度	13
(1) 民眾最欠缺疾病風險的財務對策	13
(2) 過半民眾因應疾病的財務準備不足	14
四、聚焦癌症風險之財務對策	16
(1) 應對疾病風險的資金缺口超過百萬	17
(2) 民眾罹癌最怕無法負擔醫療支出	17
(3) 罹癌實際準備金比預期短少142萬	18
(4) 從年齡差異看投保心態的轉變	19
(5) 超過八成台灣民眾已投保人身保險	20
(6) 無投保者多視人身保險為財務重擔	21
五、結論	22
六、影響力人物文章摘錄	24
影響力人物專訪摘錄-傳染病	24
影響力人物專訪摘錄-慢性病	27
影響力人物專訪摘錄-心理	31
影響力人物專訪摘錄-財務	34



前言

新冠疫情雖已逐漸降溫，但這波肆虐全球的世紀傳染病，已在這世代刻下難以撫平的傷痕，且病毒席捲寰宇的速度，也重新改寫了人們對傳染病的認知。但疫情從未真正消失，它仍在流行，更因病毒不斷變異而有強化威脅性的可能。

對民眾而言，傳染病是具有預警系統的公衛危機，相較之下，慢性病更容易成為影響生活的潛在風險。根據世界衛生組織的報告指出，慢性病每年造成4,100萬人死亡，占全球死亡人數的71%。最新的國人十大死因統計分析也指出，國內因心血管疾病造成死亡的人數達69,400人，占國人總體死亡約33%，高於癌症死亡人數51,927人(25%)；其中，高血脂被視為造成心血管事件的主要危險因子。

疾病的管控攸關人生風險的高低，而風險影響所及也不僅止於身體健康，還有對心理健康、財務負擔所形成的壓力。國泰人壽自2021年啟動「人生風險趨勢調查」，深入調查不同風險與「身體、心理、財務」交互影響的程度。

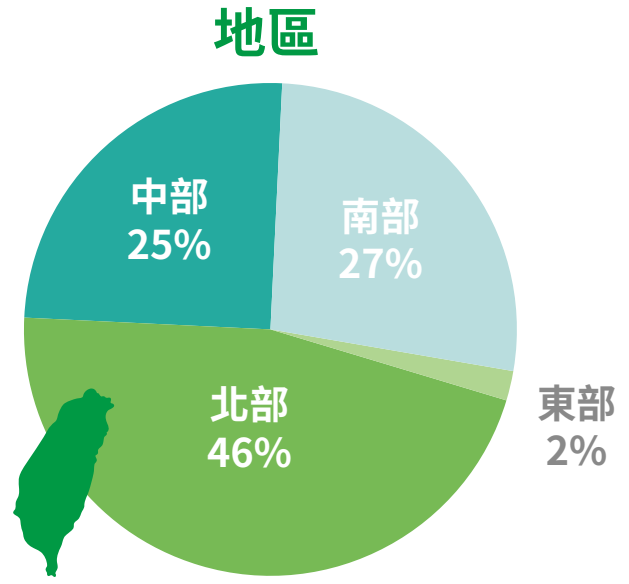
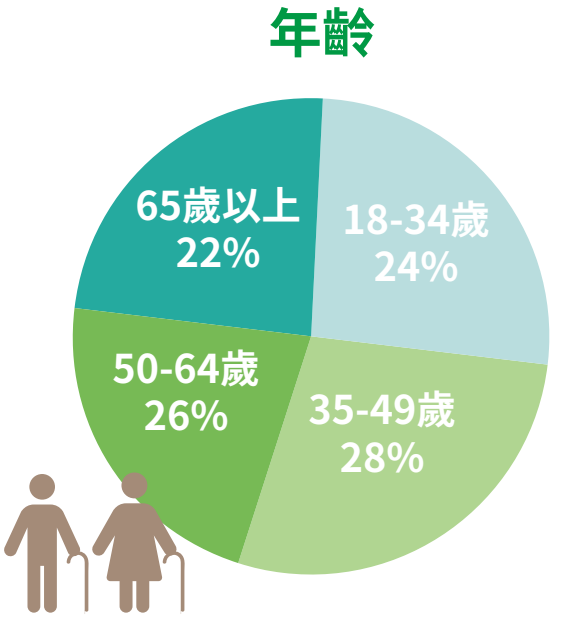
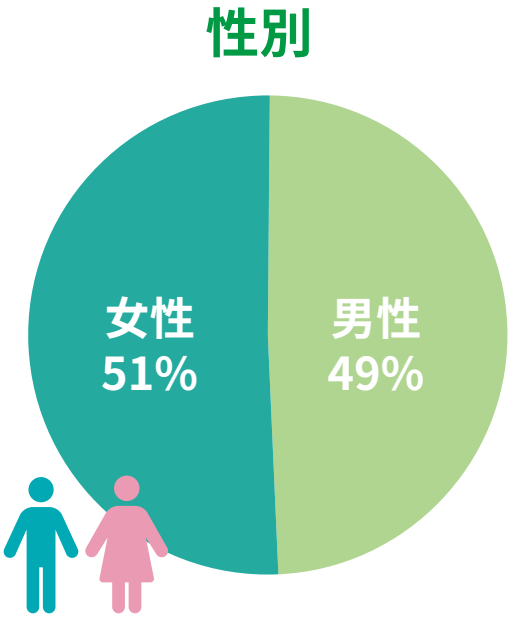
延續2023年的調查報告，觀察到台灣民眾對於疾病風險的重視，今年將調查主題聚焦在疾病，並邀集商業周刊、CMISI上華市場研究顧問與各領域專家，共同製作台灣第一本以「疾病風險認知與準備」為主軸的人生風險趨勢調查報告。

國泰人壽將國人的健康視為己任，希望藉此調查，提升國人對於疾病風險管理的意識，以儘早做好相關應變與規劃，因唯有健全的準備才能讓幸福延續、創造無懼的人生。

調查執行計畫

本調查數據結果委託CMISI上華市場研究顧問公司進行，從CMISI-DBS的資料庫中，邀請18歲以上台灣民眾填寫網路問卷，並將其區分為「18-34歲」、「35-49歲」、「50-64歲」、「65歲以上」四個年齡區間，以藉此了解不同世代對疾病風險的看法，和台灣民眾在「身體、心理、財務」三方面的認知差異和準備程度。

調查時間自2024年4月3日至4月22日，共回收1,551份有效樣本，男性與女性的比例為49:51。





疾病風險意識台灣高於全球

從全球潛在風險觀察台灣民眾與全球民眾、專家所關注的議題，我們發現，氣候變遷所造成的劇烈影響，已經成為全世界共同的焦慮；而世界大流行的傳染病對於一般民眾而言，亦仍是不可掉以輕心的威脅。

早在2020年新冠疫情爆發之際，即有許多研究和流行病學專家指出，隨著氣候的暖化，未來全球流行病只會更多且傳播速度更快。而這項擔憂，已經從許多流行病逐漸突破季節和地域的防線獲得證實，例如台灣今年正遭遇史上罕見的夏季流感大爆發，登革熱疫情也已從南部拓展到北部等。這些既存事實，讓人類的生活籠罩在氣候變遷的陰影裡。

不同的是，在台灣民眾、全球民眾與專家的前五大人生風險中，氣候變遷、世界大流行的傳染病、資訊安全、環境及人為污染、地緣政治、能源危機等，皆屬於大環境的風險，唯一入列的個人風險「慢性病」，僅出現在台灣民眾的排名中，且已連續兩年位居第四，顯見台灣民眾對於慢性病問題格外重視與警覺，亦了解慢性病對生活的衝擊深遠。

名次	台灣民眾排名(說明1)	全球民眾排名(說明2)	全球專家排名(說明2)
1	氣候變遷	氣候變遷	氣候變遷
2	世界大流行的傳染病	世界大流行的傳染病	資訊安全風險
3	環境及人為污染	資訊安全風險	地緣政治不穩定
4	慢性病	社會緊張及變動	大數據及人工智慧風險
5	能源危機	能源危機	能源危機
6	地緣政治不穩定	恐怖主義及新的安全威脅	自然資源及生物多樣性風險
7	長期接觸有害物質	金融穩定性風險	金融穩定性風險
8	資訊安全風險	環境及人為污染	社會緊張及變動
9	人口結構改變危機	地緣政治不穩定	世界大流行的傳染病
10	自然資源及生物多樣性風險	自然資源及生物多樣性風險	總體經濟風險

說明1: 台灣民眾數據來自本次執行的「2024人生風險議題調查報告」結果。

說明2: 全球專家與民眾調查數據來源為「安盛《未來風險報告2023》AXA FUTURE RISKS REPORT 2023 10th EDITION」。



台灣民眾高度關注慢性病風險

探討台灣民眾對慢性病具備更高風險意識的成因，初日診所院長宋晏仁表示，與國際相比，台灣民眾慢性病的罹病率及共病率高，且2023年國人十大死因中有七項是慢性病。但民眾就醫方便，還有個人健康護照可隨時掌握健康狀態，也很容易透過媒體獲得健康資訊，推測綜合上述原因，形成台灣民眾對慢性病的風險意識高於國際。

國泰人壽副總經理涂蕙如表示：「隨著人口結構改變、罹病年齡下降，疾病與你我的距離越來越近，也因如此，民眾的疾病風險意識提升。」面對持續加劇的疾病風險，國泰人壽建議從「照顧身、關懷心、保障財」建構疾病防禦力。

今年新上榜的「長期接觸有害物質」，可回溯從年初開始的蘇丹紅事件、寶林茶室中毒和紅麴保健品導致腎臟病變等食安風暴，以及經研究證實，國人體內塑化劑濃度含量高於許多先進國家二到七倍的發現。這些風波讓台灣民眾處於「長期接觸有害物質」的致病風險焦慮中。

而台灣即將在2025年邁入超高齡社會，加上生育率在全球墊底的事實，也逐漸形成社會的集體焦慮，讓更多民眾意識到「人口結構改變危機」所帶來的風險。如人口結構改變將影響經濟發展；易隨高齡產生的疾病，除了慢性病，憂鬱症、譫妄症和失智症等老年常見身心疾病，也會加重家庭和社會的負擔。

名次 (變動)	2024年台灣民眾調查	2023年台灣民眾調查(說明1)
1 ▲1	氣候變遷	環境及人為污染
2 ▲1	世界大流行的傳染病	氣候變遷
3 ▼2	環境及人為污染	世界大流行的傳染病
4	慢性病	慢性病
5 ▲1	能源危機	地緣政治不穩定
6 ▼1	地緣政治不穩定	能源危機
7	長期接觸有害物質	資訊安全風險
8 ▼1	資訊安全風險	金融穩定性風險
9	人口結構改變危機	自然資源及生物多樣性風險
10 ▼1	自然資源及生物多樣性風險	未來就業危機

說明1: 2023調查數據來源為「2023人生風險趨勢調查報告 - 氣候變遷專題」。

65歲以上最關注慢性病

名次	2024年台灣民眾調查(分數)	年齡			
		18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
1	氣候變遷(90.7分)	93.2	93.6	89.1	86.3
2	世界大流行的傳染病(90.1分)	87.4	93.2	94.8	83.3
3	環境及人為污染(88.7分)	86.0	93.4	90.4	83.8
4	慢性病(81.3分)	74.1	78.1	82.5	92.0

若以年齡層來探討對慢性病的關注程度，則以65歲以上民眾的風險意識最高。根據國健署「民國108年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查」成果報告指出，65歲以上民眾有9成罹患1種慢性病，其中近7成罹患2種以上。高罹病率和共病率讓高齡族群高度重視慢性病風險，其中三高(高血壓、高血糖及高血脂)被視為最有可能罹患的慢性病。

疾病風險意識女高於男



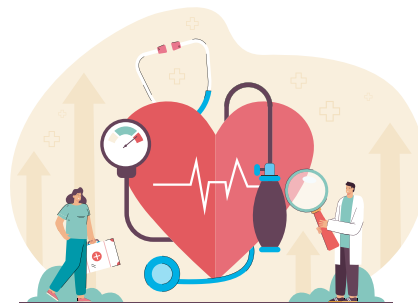
名次	2024年台灣民眾調查	性別	
		男性	女性
1	氣候變遷(90.7分)	88.3	93.1
2	世界大流行的傳染病(90.1分)	85.0	94.8
3	環境及人為污染(88.7分)	85.2	92.1
4	慢性病(81.3分)	80.3	82.2

若以性別來觀察台灣民眾對疾病風險的重視程度，比較「世界大流行的傳染病」及「慢性病」的風險分數，女性皆較男性高，顯示女性更加關心疾病風險。

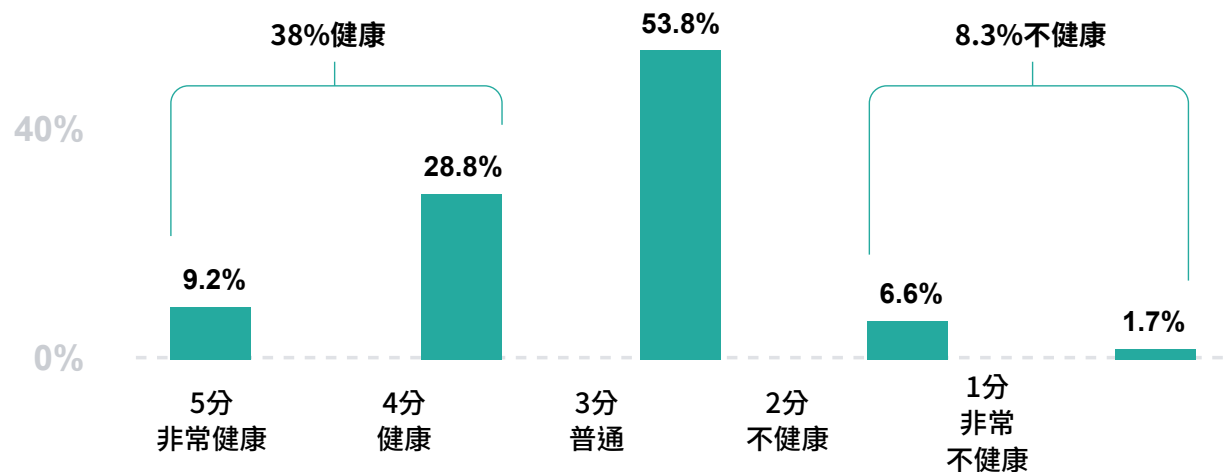
初日診所院長宋晏仁指出，這結果呼應2017年「國民健康訪問調查」在醫療及預防保健服務利用的分析，即40歲以上女性可能在健康行為上較為謹慎，例如會定期進行健康檢查，因此更容易覺察到健康問題並展開積極處理。

國泰人壽副總經理涂慧如認為，女性的疾病風險意識相對高，與女性的平均壽命較男性長、不健康存活年數較男性高有關，再加上女性活動量(肌耐力)較男性低，以及獨有的婦科疾病，如乳癌、卵巢癌等，促使女性對疾病、健康等相關議題的關注度高。

僅38%民眾自評處於健康狀態



台灣民眾自我認知的健康狀態



整體受訪者
(n=1,551)

若將疾病的風險意識放大到民眾的健康狀態，整體而言，台灣民眾僅有38%認為自己處於健康狀態，53.8%認為身體健康程度普通，8.3%認為自己並不健康。

其中以18-34歲民眾自評健康狀態相對較好，推測可能原因為該世代年紀輕、身體機能佳，且在重視體態、流行健身的社會氛圍下，更看重規律運動和均衡飲食，也因此對健康狀態較有自信。

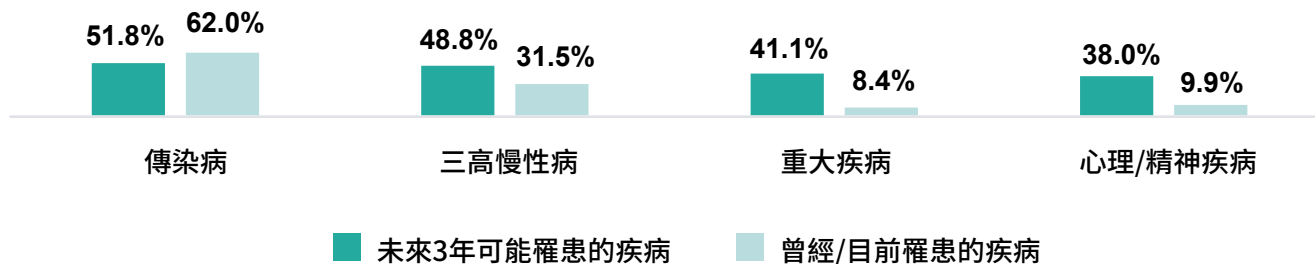
從年齡層轉換到性別差異，調查發現台灣男性自評健康的分數比女性高。初日診所院長宋晏仁表示，經由診所的問卷分析發現，到診所看診的女性有72%屬於「大部分時間坐著工作」，並有47.5%缺乏「規律的運動」，因此可能導致身體素質較差，進而影響健康自評的表現。但宋晏仁認為，基於女性對健康的關心程度高，採取應對行動也比較積極的特質，推測女性可能是因為自我評估較為謹慎，故導致自評健康狀態的結果較男性低。

台灣民眾 自我認知的健康狀態 (單位:平均分數)	性別		年齡			
	男性	女性	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
59.3	60.5	58.2	61.5	59.7	57.9	58.1

平均數的計算上，將5分轉換為100分、4分轉換為75分、3分轉換為50分、2分轉換為25分、1分轉換為0分

年輕族群罹患心理/精神疾病已成社會隱憂

台灣民眾對疾病風險的擔憂



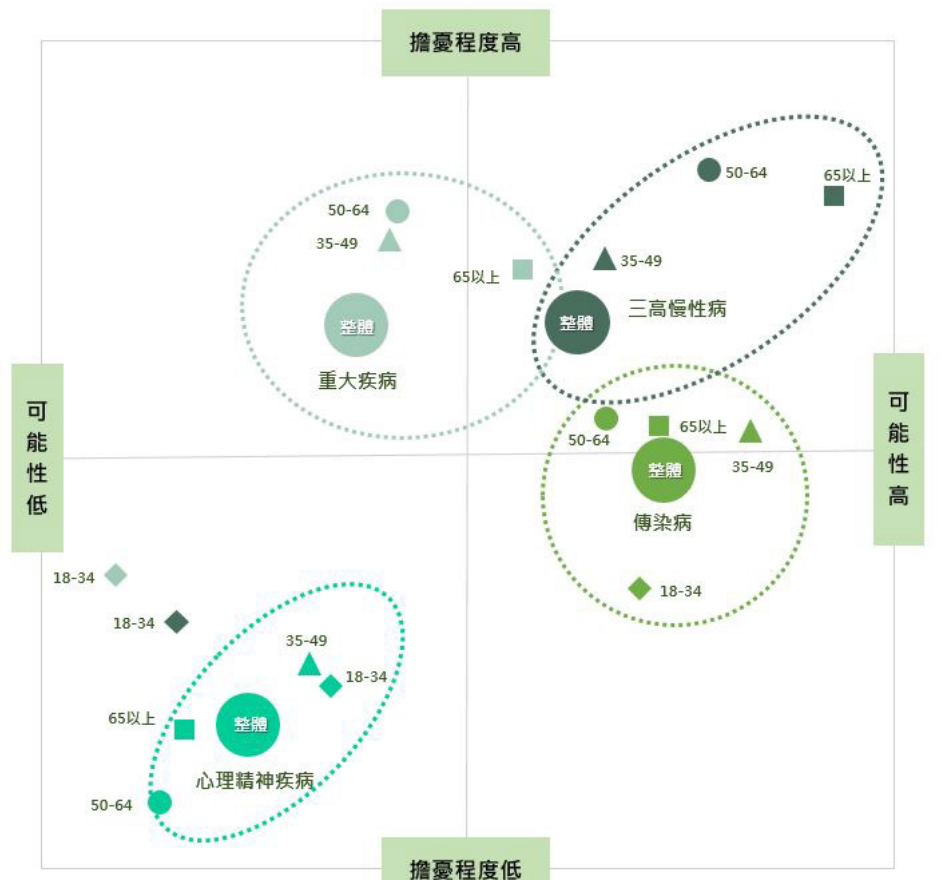
自評未來三年的可能罹患的疾病

排行	整體	年齡			
		18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
1	傳染病	傳染病	傳染病	三高慢性病	三高慢性病
2	三高慢性病	心理/精神疾病	三高慢性病	傳染病	傳染病
3	重大疾病	三高慢性病	重大疾病	重大疾病	重大疾病

為了更深入了解民眾對於疾病的擔憂，進一步詢問未來三年可能罹患的疾病，多數民眾仍將傳染病視為主要風險，三高慢性病次之。若根據不同年齡層的回應，則有些許差異。

18-34歲民眾認為次於傳染病的風險是心理/精神疾病。根據國內研究，10年來，年輕族群憂鬱症發生率約增加兩成，且有近四成應就醫未就醫，顯見「憂鬱症年輕化」和「就醫率低」已成為社會一大隱憂；35-49歲民眾視三高為次要風險，可見青壯年族群已看見三高年輕化的態勢；50歲以上民眾則自評最有可能罹患三高，這與該族群意識到身體機能逐漸走下坡有關。而民眾的高度自覺將有助於預防疾病、籌備醫療支出等相關規劃。

三明治族群易遭憂鬱症和焦慮症纏身



說明 1：大圖表示為整體；小圖表示為各年齡層。

說明 2：◆表示為18-34歲；▲表示為35-49歲；●表示為50-64歲；■表示為65歲以上。

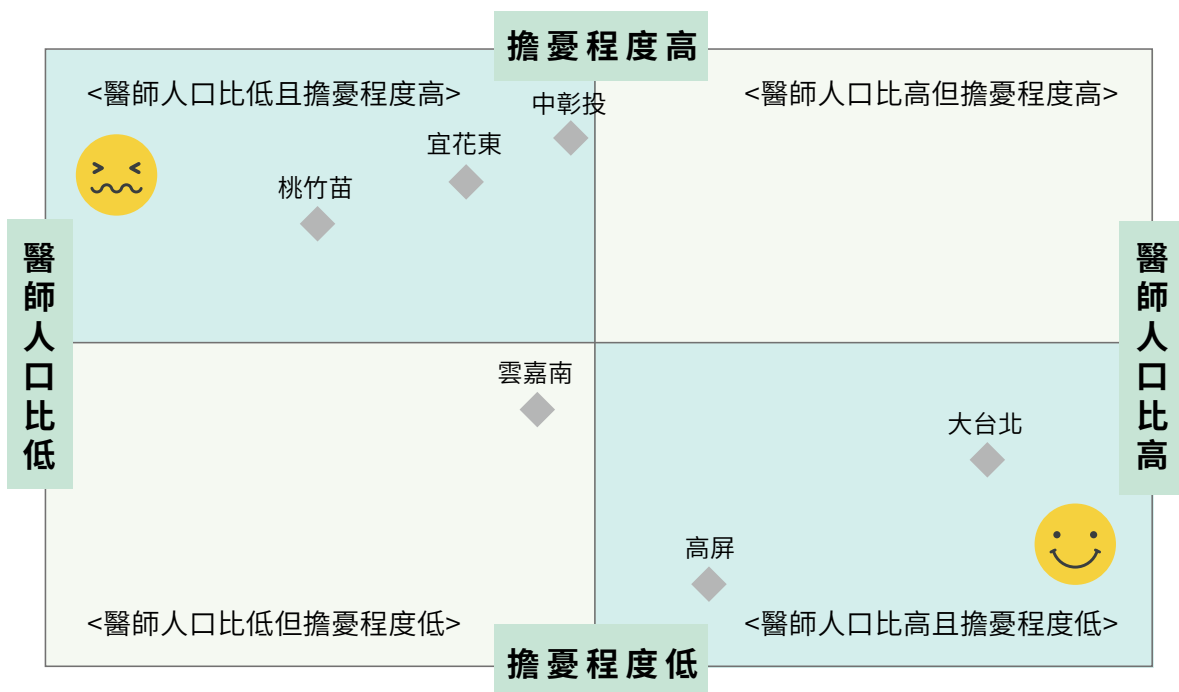
說明 3：●表示為重大疾病；●表示為三高慢性病；●表示為傳染病；●表示為心理精神疾病。

前項調查指出，50歲以上民眾自評是最可能罹患三高的高風險族群，由於該世代的身體機能已逐漸衰弱，若不幸罹病，可能會演變成長期臥床，進而導致照護和醫療支出急劇上升，更擔心因此拖累家人，這些連鎖反應形成銀髮族的多重焦慮。

在心理/精神疾病方面，我們發現35-49歲民眾是較趨近罹病可能性高、擔憂程度也高的一群。這結果符合「臺灣民眾常見精神疾患盛行率之變遷」研究所指，在30-45歲青壯年族群中，憂鬱症和焦慮症的盛行率最高，且「全民健康保險醫療統計年報」的數據也指出，從2016年至2022年，該族群的精神醫療就醫比例成長了11.7%。

由於30-45歲民眾正逐漸邁入「三明治族群」階段，即必須同時承擔育兒和照顧高齡父母的雙重壓力；家庭角色間的衝突、經濟負擔和職場狀態，都會成為該族群的壓力來源，因此需要特別重視心理健康的需求。

跨域整合醫療資源降低民眾就醫焦慮



說明：在擔憂程度上，😊 是指擔憂程度低於整體平均。☹️ 是指擔憂程度高於整體平均。

面對疾病，民眾實際上最先煩惱的問題是去哪家醫院、找哪位醫師看診。醫療院所的多寡和醫師人口比，決定了民眾有多少選擇，以及是否需要花費更高的成本就醫。

根據衛福部統計處的資料，全台醫師人數為53,089人，平均醫師人口比為22.0（醫師人數/每萬人）。全台灣只有大台北與高屏地區的平均醫師人口比優於平均數，因就醫選擇多且方便，區域民眾自然安心；宜花東、桃竹苗、中彰投地區的民眾，因醫師人口比少而顯得擔憂程度高。

特別的是，人口老化問題嚴重的雲嘉南地區，雖然醫師人口比偏低，醫療資源也有不足、不均的現象，但區域民眾卻不怎麼擔心，推測原因可能是雲林縣、嘉義縣、嘉義市及台南市等四縣市衛生局，透過跨區域醫療資源整合，有效緩解區域民眾對罹病的擔憂程度。

罹病後對心理與財務面的深層焦慮

排名	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
心理 影響	1	擔心生病後無法照顧家人		擔心併發症或後遺症
	2	擔心併發症或後遺症		擔心生病後無法照顧家人
	3	擔心罹病會打亂生活步調		對未來是否會痊癒的不確定性感到擔心
財務 影響	1	疾病產生的醫療支出		
	2	嚴重影響自己的工作及收入		
	3	復原過程中買保健品或輔具的支出		

萬一不幸罹病，身體能否恢復健康是所有民眾最在意的事，本次調查想深入了解民眾為恢復健康的治療過程中，所面臨的心理和財務壓力。

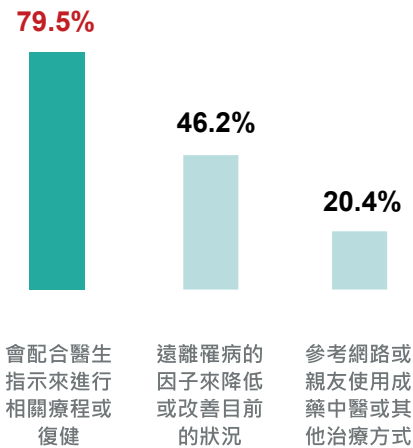
調查指出，18-64歲民眾最害怕生病後無法照顧家人，其次是擔心併發症或後遺症，以及擔心罹病會打亂生活步調，因為一旦罹病，整個家庭都會受到影響。諮商心理師蘇予昕表示，由於照護者同時承擔了自己與被照顧者的情緒，也容易因被照顧者的病況沒有改善而感到自責，因此更需要關照自己的心理健康。

而疾病產生的醫療支出，被所有民眾視為最大的財務風險，其次是擔心罹病會嚴重影響工作及收入，以及復原過程中買保健品或輔具的支出。國泰醫院感染科醫師武定一提醒，一個家庭只要有一個長期臥床或活動力不足的病人，財務負擔和家庭成員的心理壓力就會急劇上升，適度做好健康保險的規劃，有助於大幅降低財務壓力。

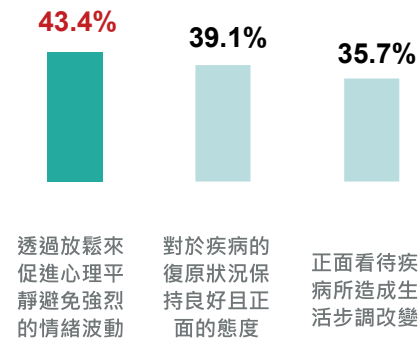
民眾最欠缺疾病風險的財務對策

罹患疾病時的對策

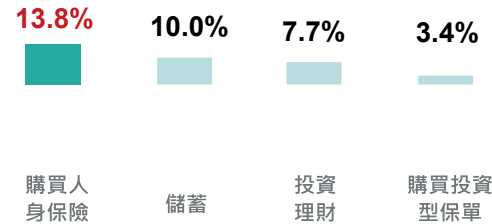
身體對策



心理對策



財務對策



疾病發生時採取的對策

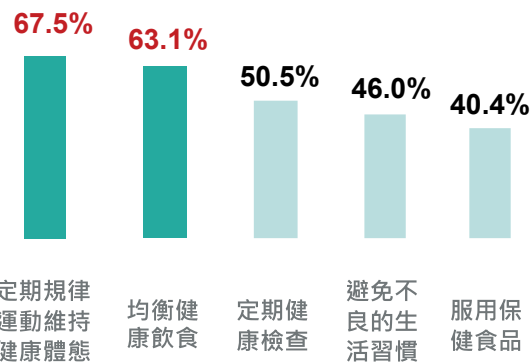
檢視疾病風險的準備對策，民眾對於身體對策最熟悉，心理對策次之，財務對策最為欠缺，但為了降低風險衝擊，這三方面的準備缺一不可。我們深入追查民眾的準備方式後發現，依照醫囑進行療程或復健，是多數民眾採取的主要身體對策，也知道要透過規律運動搭配均衡飲食來預防疾病。較不同的是，65歲以上民眾相對其他年齡層更傾向藉由保健食品來提升身體防護力，以因應未來疾病。

在心理對策方面，罹病時，民眾會藉由放鬆心情來避免強烈的情緒波動，並藉由觀察身體的變化以保持高度警覺，預防未來疾病。但我們也發現，18-34歲民眾更重視舒緩生活與工作壓力的重要性，這也呼應前項的調查結果，即該世代自評心理/精神疾病是僅次於傳染病的第二大風險。

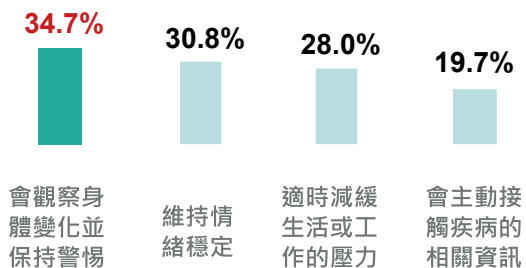
疾病風險因應對策與準備度

因應未來疾病的對策

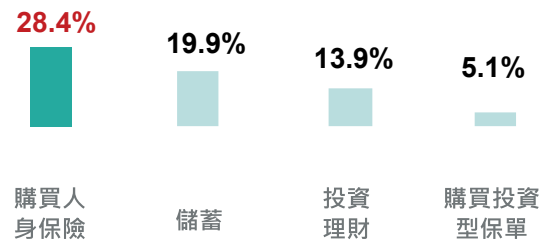
身體對策



心理對策



財務對策



而民眾因應疾病風險的主要財務對策為購買人身保險。其中又以50-64歲民眾採取該對策的比例最高，推論該世代正由中年逐漸邁入老年，因具備一定工作成就與資產，較有餘裕進行保險規劃。不過，相對於身體和心理，採取財務對策的比例皆偏低，顯示民眾最欠缺財務對策。

未來
風險
對策

疾病對策	排名	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
身體對策	1	規律運動			
	2	均衡飲食			
	3	定期健康檢查			
	4	避免不良生活習慣	服用保健食品		
	5	服用保健食品	避免不良生活習慣		

疾病對策	排名	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
心理對策	1	觀察身體變化並保持警惕			
	2	減緩生活或工作壓力		維持情緒穩定	
	3	維持情緒穩定		減緩生活或工作壓力	
	4	主動接觸疾病資訊			

疾病對策	排名	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
財務對策	1	購買人身保險			
	2	儲蓄			
	3	投資理財			
	4	購買投資型保單			

過半民眾因應疾病的財務準備不足

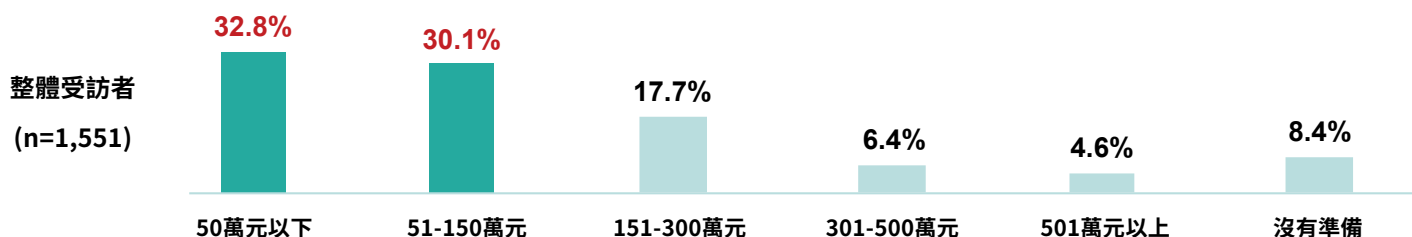
在因應疾病風險的對策上，民眾最欠缺的是財務對策；在面對疾病風險的準備度方面，財務準備度同樣低於心理和身體的準備度。而對策與準備度的差異在於，前者屬於具體做法，後者指的是心態上的準備。

調查發現民眾將醫療支出視為財務最大風險，同時有高達50%民眾認為財務準備不足；而擔憂罹病後無法妥善照顧家人的心理壓力，亦無法和經濟壓力脫鉤。由此可見，台灣民眾雖擁有高於全球的疾病風險意識，但仍需要在財務面有更多的籌謀和準備，才能確實降低風險衝擊。

		5分 完全足夠	4分 稍微足夠	3分 普通	2分 不太足夠	1分 完全不足夠	不足比例 (不太足夠 +完全不足夠)
疾病風險 準備度	面對疾病時的心態	5.2%	18.4%	43.3%	26.5%	6.6%	33.1%
	維持自身健康與保養	3.5%	17.3%	37.4%	34.0%	7.8%	41.8%
	罹患疾病時的財產損失/ 醫療相關費用	3.2%	11.9%	34.4%	32.5%	18.0%	50.5%

應對疾病風險的資金缺口超過百萬

疾病風險準備費用



疾病風險準備費用 (單位:萬元)	整體	性別		年齡			
		男性	女性	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
實際(平均)準備費用	139	146	132	102	139	148	168
預期(平均)準備費用	251	239	261	235	260	260	245
實際 - 預期	-112	-93	-129	-133	-121	-112	-77

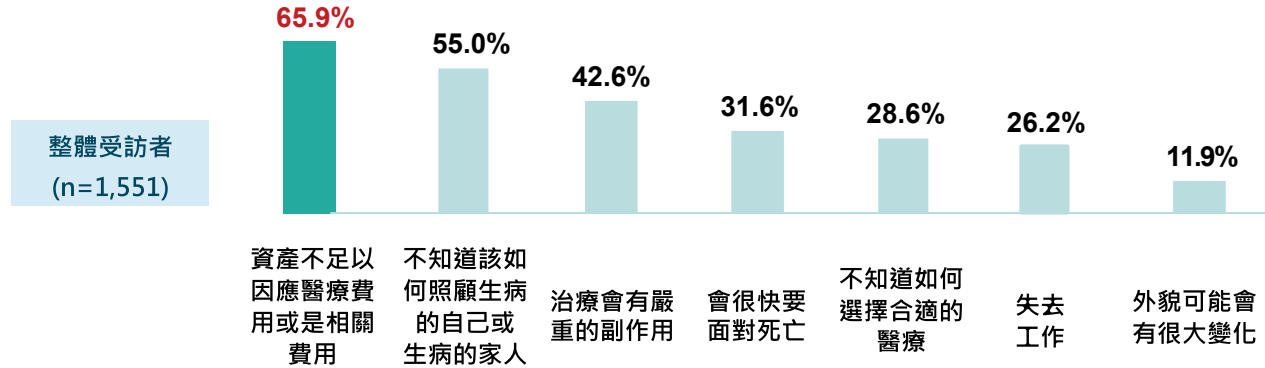
為探討財務對策及準備不足的程度，我們進一步調查民眾面對疾病所準備的實際費用，與預期金額相比，是否有所落差。根據調查結果，民眾預期的準備費用平均為251萬元，但實際已準備的費用平均只有139萬元，兩者相差112萬元。

若聚焦在性別差異，女性的實際準備費用比男性少，但因女性較重視疾病風險，預期準備費用平均為261萬元，比男性多出22萬元，故女性在準備費用上，缺口相對更高(129萬元)。

再從年齡層的角度細究，18-34歲民眾的準備費用缺口最大，推測原因為該世代正處於剛進入職場、努力累積資歷以獲得更高薪資的人生階段，可用於應對疾病風險的財力相對較受限；65歲以上民眾應是中壯年時期已做好保險規劃，因此準備缺口最小。

民眾罹癌最怕無法負擔醫療支出

罹癌後的擔憂



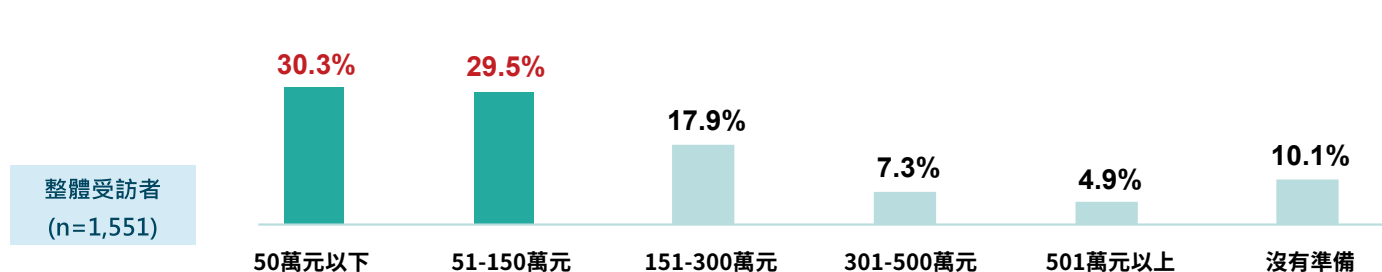
罹癌後的擔憂	年齡			
	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
資產不足因應醫療相關費用	70.8%	68.1%	67.3%	55.7%
不知如何照顧生病的自己或家人	56.8%	57.4%	56.1%	48.5%
治療會有嚴重副作用	39.3%	39.5%	46.3%	45.5%
會很快面對死亡	34.2%	27.9%	28.5%	37.1%
不知道如何選擇合適醫療	24.4%	26.3%	31.0%	33.5%
失去工作	30.5%	30.0%	27.8%	14.7%

若將罹病風險聚焦於癌症，民眾的主要財務壓力仍在於醫療支出。根據衛福部統計，自民國71年起，癌症已連續42年蟬聯國人十大死因之首，而罹癌對個人或家庭經濟的打擊，遠大於慢性病，因此台灣民眾最擔心罹癌後資產不足以支付醫療相關費用，其次是不知道該如何照顧生病的自己或家人，以及擔心治療有嚴重副作用。

其中，工作資歷尚淺、資產累積較少的18-34歲民眾，最擔心負擔不起醫療費用和失去工作；35-49歲民眾是家庭的經濟支柱，在必須確保經濟來源穩定的情況下，較其他世代對於照顧病患與工作之間的兩難更加重視；65歲以上民眾則因身體日漸衰弱，較其他世代更擔憂罹癌後會很快面臨死亡。

罹癌實際準備金比預期短少142萬

癌症風險準備費用



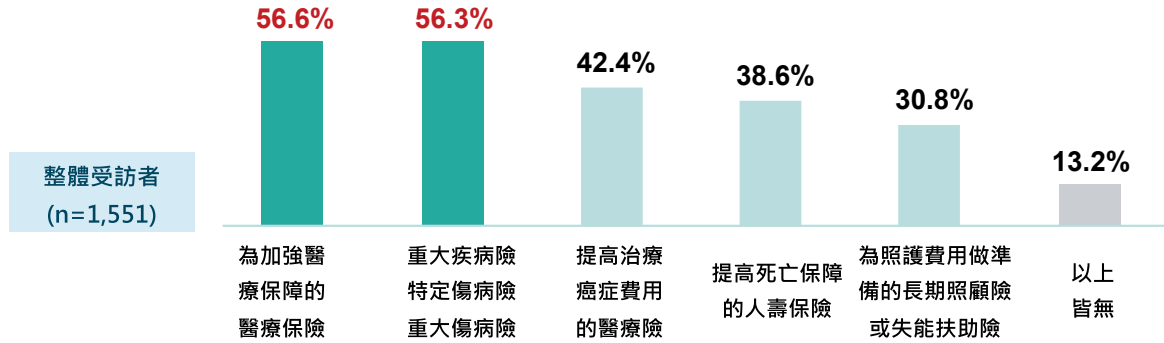
在面對癌症風險的財務對策上，民眾的實際準備費用平均為146萬元，較罹患其他疾病的實際準備費用139萬元，高出7萬元；罹癌的預期準備費用平均為288萬元，與實際準備費用的差距高達142萬元。可見民眾對於癌症治療支出高於其他疾病的事實有一定認知，但與實際行動上存在落差。

預期和實際準備費用差距最大的年齡層是18-34歲民眾，缺口高達182萬，顯示在資產有限的情況下，罹癌是該世代難以承受的人生風險。而女性的預期準備費用較男性多出17萬元，也再次凸顯出女性比男性較重視疾病風險的調查結果。

癌症風險準備費用 (單位:萬元)	整體	性別		年齡			
		男性	女性	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
實際(平均)準備費用	146	148	144	103	142	158	181
預期(平均)準備費用	288	279	296	285	297	302	261
實際 - 預期	-142	-131	-152	-182	-155	-144	-80

從年齡差異看投保心態的轉變

人身保險的投保項目



整體受訪者
(n=1,551)

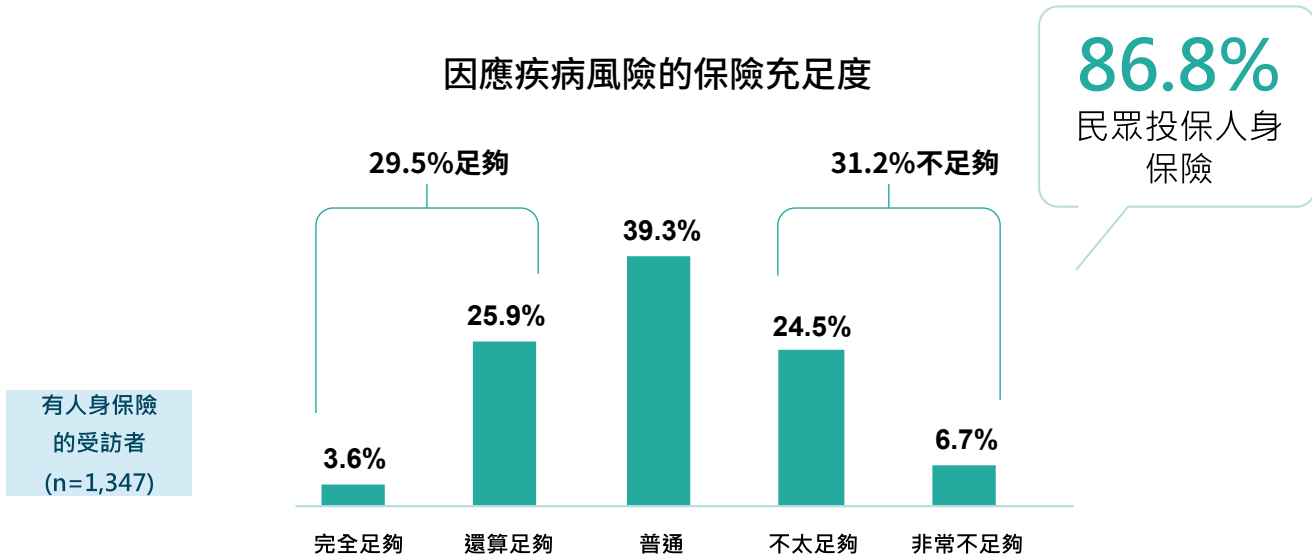
人身保險的投保項目	年齡			
	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
醫療保險	52.8%	62.1%	61.2%	48.2%
重大傷/疾病險	52.5%	61.4%	55.6%	54.8%
癌症醫療險	31.0%	48.4%	46.8%	41.9%
人壽保險	37.7%	39.3%	41.5%	35.3%
長照/失能保險	25.7%	37.0%	29.5%	29.9%

在分析民眾面對疾病風險所採取的財務對策時，發現不分年齡層皆以投保人身保險為主，前三大投保項目依序為「醫療保險」、「重大傷/疾病險」、「癌症醫療險」。而民眾購買人身保險最關鍵的考量，在於自身經濟能力可負擔的保費價格；透過不同年齡層的投保比例，也能看出民眾投保心態的變化。

18-34歲民眾在各項人身保險的投保比例較平均值低，反映該世代可運用的資產較少，因應疾病風險所具備的財務規劃能力相對薄弱。已累積一定資產的35-49歲民眾，開始積極投保以應對疾病風險，除了人壽保險外，其餘險種的投保比例都比其他世代高。50-64歲民眾以投保醫療保險的比例最高，投保人壽保險的比例也高於其他世代，顯示該世代高度重視疾病和死亡風險對家庭經濟造成的衝擊。

針對不同世代的人身保險需求，國泰人壽副總經理涂蕙如提出以下建議：首先，18-34歲民眾在有預算考量的情況下，建議從意外保險跟重大傷病險著手，其後在因應不同人生階段強化保單內容；35-49歲民眾則建議善用時間複利效果，及早設置財富帳戶與醫療帳戶；至於體況開始下降並出現三高慢性病徵兆的50-64歲民眾，則建議透過樂齡保險商品，強化在住院、手術、長照等面向的保障；針對65歲以上民眾，建議多參與社區活動與人交流，另外也應提高反詐意識，保障自身資產，才能全方位穩固身心財的準備度。

超過八成台灣民眾已投保人身保險



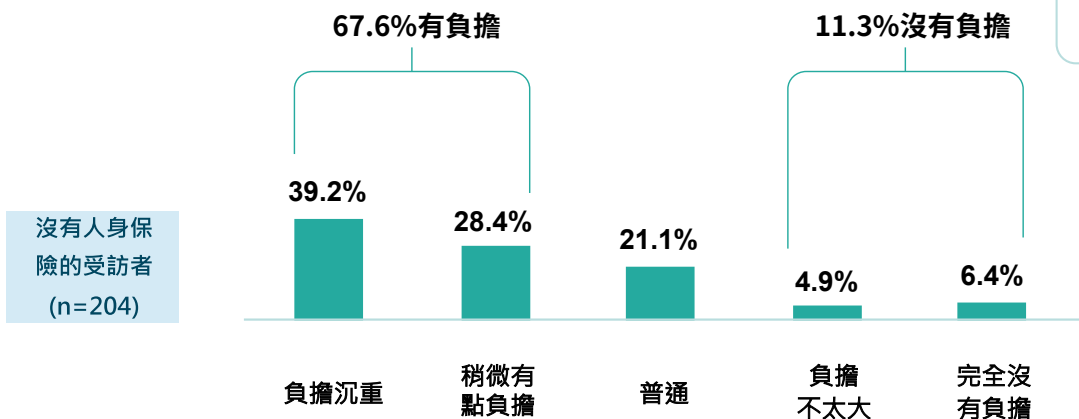
进一步了解民眾實際投保人身保險的比例發現，有高達86.8%民眾確實已經投保，其中有29.5%認為人身保險足夠因應疾病風險，另有3.6%民眾認為人身保險完全足夠應付相關支出。

就像身體要定期健康檢查，國泰人壽副總經理涂蕙如建議，每兩年重新審視一次保單，並透過三個策略強化人身保險以提升財務準備度：首先是先保大再保小，亦即從罹病後會需要大筆支出的疾病著手；其次是先保近再保遠，如先透過意外保險分散風險，然後再因應人生階段不同強化保障；最後是先求廣再求深，應先建構好基本的保障範圍，若預算有餘裕再強化深度，可針對特定擔心的風險進行強化。

因應疾病風險的保險充足度	性別		年齡			
	男性	女性	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
足夠	31.4%	27.6%	29.4%	26.4%	26.4%	37.7%
普通	41.1%	37.7%	35.2%	42.7%	40.1%	38.4%
不足	27.5%	34.7%	35.5%	30.8%	33.5%	23.9%

無投保者多視人身保險為財務重擔

人身保險的財務負擔



針對13.2%沒有投保人身保險的民眾，進一步追問未投保的原因，有67.6%民眾視其為財務重負。其中，又以18-34歲民眾最多，占比超過三成，顯示年輕族群可能尚未明瞭保險的重要性，或認知上對於保險是否造成財務負擔歧異較大，回答有負擔及沒有負擔的比例居各年齡層最高。

對於預算有限的民眾，國泰人壽副總經理凜蕙如建議可以定期險的方式進行規劃，並定期透過保單健檢做最佳調整。

人身保險的財務負擔	性別		年齡			
	男性	女性	18-34歲	35-49歲	50-64歲	65歲以上
有負擔	69.5%	66.1%	70.1%	63.6%	69.8%	66.0%
普通	18.9%	22.9%	14.9%	22.7%	23.3%	26.0%
沒有負擔	11.6%	11.0%	14.9%	13.6%	7.0%	8.0%

將風險意識轉化為具體行動 有效降低疾病衝擊

在今年的調查中，我們看見台灣民眾持續關心疾病風險，尤其女性對這項議題的關注程度高於男性，顯示出台灣女性對自身健康狀態的敏銳度高，有利於做出自我提升和改善現況的行動。

而傳染病的威脅，讓多數民眾至今都不敢掉以輕心，即便新冠疫情的熱度已經退燒，民眾仍視其為一大威脅，眼下流行性傳染病已突破季節防線，民眾除了心態上保持警戒，更應展開具體行動對抗傳染病。

國泰醫院感染科醫師武定一提醒，接種疫苗是預防傳染病的第一道防線，尤其是嬰幼兒和65歲以上高齡長者，只要不會對疫苗產生過敏反應，都應該盡量去施打所需疫苗，以免形成重症或造成其他更嚴重的併發症。



啟動健康生活模式遠離慢性病風險

慢性病則連續第二年成為台灣民眾最重視的疾病風險之一。初日診所院長宋晏仁指出，高盛行率加上高共病率，以及民眾就醫方便、容易獲得醫療健康資訊等因素，造成了台灣民眾風險意識高於全球的結果。

若想降低慢性病的風險，初日診所院長宋晏仁認為，主要的預防策略是要貫徹執行可促進健康的生活方式，如均衡飲食和避免不良生活習慣，而非僅依賴藥物治療。

疾病風險須健全財務及心理對策以降低衝擊

儘管調查結果顯示，台灣民眾有高於全球的疾病風險意識，但我們也同步觀察到，台灣民眾在採取因應對策上，特別欠缺財務規劃。如民眾因應疾病的實際準備費用較預期準備費用短缺112萬元；因應罹癌風險的缺口更高達142萬。兩者之間的差距，容易在罹病後形成個人或家庭財務的破口，衝擊日常生活。

初日診所院長宋晏仁與國泰醫院感染科醫師武定一都提出呼籲，雖然台灣有很好的健保制度，但仍有許多醫療支出並未納入健保給付，若有餘裕應妥善做好個人的健康保險規劃，以確實降低罹病所造成的財務壓力。



此外，儘管台灣民眾面對疾病風險時，心理準備度最高，但罹病或照護家人時所產生的心理壓力，亦是不容忽視的風險。建議面對疾病照護的民眾，時常關注自己的心理健康，並提升溝通與表達感受的能力，讓罹病者與照顧者的關係可以穩定且正向地發展。

國泰人壽除了想了解民眾在面對不同風險時，身體、心理和財務方面的交互影響程度，更重要的是要提醒民眾，如何將風險意識轉化為具體的準備行動，以藉此降低對人生的衝擊。針對今年的調查結果，我們呼籲台灣民眾在重視疾病風險意識的同時，也要有預防勝於治療的概念，藉由良好的生活習慣培養健康的體格，減少疾病發生；針對財務準備度的巨大落差，亦應積極採取行動來填補空缺，如此才能無懼意外的突襲，守護個人與家庭的幸福。



國泰綜合醫院
感染科主治醫師

武定一

僅次於氣候變遷 台灣民眾視傳染病為人生第二大風險

2024年國泰人壽和商業周刊合作調查台灣民眾的風險排名認知與準備，並發布「2024人生風險趨勢調查報告」，結果指出國人將「傳染病」視為僅次於氣候變遷的第二大風險，顯見不論是2019年新冠疫情的爆發，又或者是生活中常見的傳染性疾病，都令台灣民眾對傳染病的風險心存警惕。

傳染病不僅損害身體，也衝擊心理與財務

對此，國泰綜合醫院感染科主治醫師武定一表示，罹患傳染病會對生活造成劇烈影響，首當其衝的就是健康。以感染COVID-19為例，罹病後很容易對身體造成長期危害，或導致相關慢性疾病發生，例如肺部的纖維化，就算後來痊癒，確診者的肺部功能還是會受到一定程度的傷害，尤其是高齡長者或幼童肺功能受損，會使其活動力下降，進一步影響其他器官的健康。

其次，疾病對財務和心理健康的影響不可忽視。根據台灣的研究，病人在臨終前平均臥床時間長達8年，武定一指出，只要家中有一位長期臥床或活動力受限的病人，財務負擔就會急劇上升，更何況台灣即將於2025年邁入超高齡社會，這種情況只會愈來愈普遍。

無論病人是因傳染病病情惡化、引發其他重症，或是慢性病導致長期臥床，在漫長照護過程中所投入的心力，以及衍生的看護、



就醫、營養品等費用，對一般家庭而言，都是沉重的負擔與壓力。財務壓力與心理健康息息相關，疾病所引發的連鎖反應不容小覷。

提高傳染病風險的3大主因：年齡、健康、氣候變遷

武定一指出，年齡、健康狀態和氣候變遷，是提高傳染病感染風險的三大原因。首先，年齡的部分，嬰幼兒和65歲以上這兩個極端年齡層的族群，對傳染病的抵抗力較弱，染病後的恢復能力也比較差，是必須加強預防轉為重症或死亡的高風險族群。

其次，罹患糖尿病、高血壓等慢性、癌症以及有自體免疫性疾病的病患，會因為這些疾病讓免疫力下降，對傳染病的抵抗力和恢復力相對低落。

再者，氣候變遷會造成傳染病跨季、跨域的流行現象，武定一表示，過去民眾喜歡的夏季避暑活動，是去溪河海邊游泳或登山健行，戶外活動會減少人群接觸，降低呼吸道傳染病的擴散。但隨著天氣愈來愈熱，民眾只想待在有冷氣的地方，容易造成人群密切接觸，提高傳染病流行的風險。另外，原本登革熱好發於炎熱的台灣南部，但隨著氣溫逐年升高，如今病媒蚊已經朝北部拓展勢力了。

預防傳染病 疫苗是第一道防線

針對極端年齡、健康狀態不佳等高風險族群，武定一建議只要對疫苗不會產生過敏反應，都應儘快施打所需的疫苗，如針對流行性感冒的流感疫苗、提供較長免疫保護力的肺炎鏈球菌疫苗，以及呼吸道融合病毒疫苗、腸病毒疫苗、帶狀疱疹疫苗等。

武定一強調，疫苗的主要功能不在於預防疾病傳染，而是在於萬一不幸染病，可以有效降低死亡與併發重症的風險。「風險降低

後，可大幅減少家庭的財務負擔，以及照顧病人的心理壓力，所以只要不會過敏、經濟能力許可，民眾都應該將接種疫苗視為預防傳染病的第一道防線。

保持個人與居家環境衛生遠離傳染病源

然而，並非所有病毒都有疫苗可預防傳染，民眾該如何因應目前及秋冬可能流行的傳染病？武定一表示，流感從去年到今夏都處於高峰期，除了有免疫負債的原因，因夏季高溫導致民眾不願走出戶外，人群在室內密切接觸也讓疫情難以降溫；建議民眾維持良好的衛生習慣如勤洗手、保持人與人之間的距離、人多的地方戴上口罩等，都能有效降低感染機率；充足的睡眠、健康飲食和規律運動，也能提高身體的免疫力，預防傳染病發生。

夏季還要特別留意與食物相關的傳染病，如沙門氏菌、諾羅病毒、A型肝炎病毒等；保持手部清潔、喝乾淨的水和避免生食，有助於減少感染風險。

進入秋冬之後，流感病毒、COVID-19、呼吸道融合病毒、腺病毒等，在自然環境中的存活率較高，傳播能力也比夏季好，再加上這時人類的免疫力也會稍微下降，因此建議透過接種疫苗來強化保護力。

此外，10~11月是登革熱疫情的高峰期，因為這段時間氣候變得溫暖、潮濕，容易導致病媒蚊孳生，因此要格外注意居家生活環境的清潔，並清除積水容器。

武定一也提醒民眾，在傳染病盛行的當下，台灣雖然有很好的健保制度，但健保給付範圍有限，確實做好健康保險的規劃，將有助於減輕罹病後引發的財務負擔和心理壓力。





初日診所院長

宋晏仁

擬定身心財對策積極因應 有效降低慢性病的風險衝擊

國泰人壽和商業周刊合作發布「2024人生風險趨勢調查報告」，內容以台灣民眾風險排名認知與準備進行延伸分析，結果顯示，台灣民眾的疾病風險意識高於全球，尤其是對慢性病的高度關注，使其連續兩年在人生風險排行榜中位居第四名。

台灣慢性病風險意識高於全球

初日診所院長宋晏仁表示，探討台灣民眾對慢性病具備更高風險意識的成因，可以從以下觀察來說明。

根據「國民營養健康狀況變遷調查成果報告2017-2020年」指出，20歲以上人群約有523萬人有高血壓、500萬人有高血脂，接近全國人口比例的四分之一。「罹患糖尿病的人數約有216萬人，但沒有被診斷出來的，推估是這個數目的兩倍」，這也是台灣三高盛行率很高的證據。

其次，根據2017年「國民健康訪問調查」的結果，20~64歲民眾39.6%有一項慢性病，16.8%有兩項，7.4%有三項；65歲以上民眾高達84.7%有一項慢性病，63.8%有兩項，42.8%有三項，由此可見國人慢性病的共病率之高。



第三，在2023年國人十大死因中，有七項為慢性病，其中五項與三高有關。由於政府每年都會公布這項報告，除了資訊定期的更新與透明，並藉由媒體的曝光擴散，都使民眾能更容易地意識到三高問題的風險。

第四，台灣的健康促進政策執行有成，包含完善的全民健保制度與分級醫療策略，且每個民眾都有自己的健康存摺，可隨時進行健康管理。年滿40~65歲民眾，每三年可做一次健康檢查，65歲以上一年可做一次，這些政策都有助於提升民眾的疾病意識。

第五，台灣將於2025年邁入超高齡社會，民眾對健康議題的關注程度也會隨之提高，且民眾易於從媒體報導中，獲取健康相關的資訊。

女性疾病風險意識高於男性

「2024人生風險趨勢調查報告」結果指出，台灣女性的疾病風險意識高於男性，但自評的健康狀態較男性差。對此，根據宋晏仁的觀察，女性的確比男性更關注健康。「基於女性的心理特質，對於問題的察覺力較高，會更敏感地對問題作出反應，並投入較多的關心」。他以2017年「國民健康訪問調查」在醫療及預防保健服務利用的分析為例，40歲以上女性利用定期檢查的程度高，因此更容易察覺到自身健康的問題，進而影響自我評價。

再者，女性在進入更年期之後，因為生理特質的差異，罹患三高、痛風、骨質疏鬆等慢性病的機率會變得比男性高；且更年期前後身體的變化劇烈，因此女性更容易察覺健康狀態上的差異。

此外，心理健康和社會角色所帶來的壓力，也會影響女性對健康的自我評價。女性往往扮演多重的社會角色，在面對種種壓力和問題時，較容易顯得焦慮，進而自覺健康狀態不佳。

不過宋晏仁認為，女性實際的健康狀況並不比男性差，由於女性對疾病的關心程度高，往往會採取積極措施動來應對，推測女性可能是因為自我評估較為謹慎，故導致自評健康狀態的結果較男性低。

非運動式活動可減少久坐不良影響

既然已認知到疾病風險，便可藉由實際行動來減少傷害，宋晏仁針對慢性病風險，更提供身體、心理和財務三方面的對策，幫助民眾及早降低風險衝擊。

適合所有年齡層的身體保健對策就是攝取原型食物、規律運動，並遠離不良的生活習慣。宋晏仁表示，加工食品、菸酒、檳榔和含糖飲料等，會引發身體嚴重的發炎反應，養成食用天然原型食物和優質蛋白質的習慣，戒掉會引發身體慢性發炎的食物，有助於減少疾病發生。

針對不同年齡層，宋晏仁也建議一定要讓兒童跟青少年遠離高糖、高鹽、高油脂的食物；每天要有充足的睡眠和至少30分鐘的活動量，並減少3C使用。成年人應定期健康檢查，例如肥胖本身就是疾病，最終可能導致糖尿病，且多數疾病在發病前期，檢查數據可能皆顯示正常，因此，及早發現潛在的致病因子至關重要。

高齡長者的部分，如已罹患慢性病一定要遵循醫囑治療，飲食上同樣避免高油脂和高鹽糖的食物，以天然食材補充營養，養成活動習慣，也可以避免肌少症的風險，但要特別留意不要跌倒受傷，並建議社交上也要保持活躍，以避免產生心理孤獨、憂鬱的情緒。





此外，他特別提到「非運動式活動」的重要性。由於現代人的工作型態容易造成久坐，缺乏隨時隨地可進行的活動，建議上班族設定鬧鐘，每隔50分鐘起身走動或做點伸展，可以打破久坐對身體的傷害。

解壓靠提高心理素質 財務對策首重健康投資

在心理對策方面，由於現代人的壓力源眾多，社會、職場、人際關係，甚至連飲食都有壓力，除了運動有助於紓壓外，正念和冥想也被證實能有效緩解高壓。

至於財務對策，宋晏仁首先針對民眾因應疾病風險時，普遍缺乏財務對策這項調查結果，指出原因在於台灣社會缺乏財務教育和健康保險的觀念建立，並認為這些知識應該從小學起。

而財務對策他首重健康投資，也就是透過健康促進的措施，如上述提到用來強化健康的身體保健對策，可以減少未來的醫療支出。其次是預先做好財務分配，年輕時有能力就提前規劃健康保險，保費相對便宜；到了一定年紀和狀態後，更要做好保險規劃，以備不時之需。

他也建議在面對疾病風險時，身心財三大層面的對策應全方位備齊，再視個人情況來調整，如慢性病患者可能需要更多財務面的準備，但不偏廢任何一項，才是降低風險打擊最好的方式。



諮商心理師

蘇予昕

從情緒排毒、檢視身體狀況著手， 更好防範心理與精神疾病帶來的影響

根據國泰人壽與商業周刊共同發布的「2024人生風險趨勢調查報告」內容，38%台灣民眾自評未來三年可能罹患心理/精神疾病，同時，面對日益加劇的疾病風險，52%民眾擔心生病後無法照顧家人。面對來自疾病風險與伴隨而生的心理影響，必須提高警覺、隨時檢視心理健康才能有效因應。

掌握你的心理健康密碼！

隨著心理健康議題漸漸受到重視，民眾對於心理與精神疾病的接受度比以往高出很多，越來越多民眾願意面對、主動尋求臨床心理師與諮商心理師的協助，嘗試以不同角度釐清自身情緒與壓力、理性看待問題，進而舒緩與治癒心理與精神疾病。

蘇予昕諮商心理師建議從兩個面向著手：首先是為自己的情緒排毒，透過每天寫日記的方式與自己對話、讓情緒有一個宣洩的管道，不會持續累積而後大爆發、影響心理健康，若在過程中發現自己無法走出的迴圈，可即時向心理師尋求協助；其次是觀察身體狀況，因為，心理與身體健康是環環相扣、相互影響的，當心理出現問題，身體也會有徵兆，如頭痛與失眠等，平時可以從呼吸（短吸長吐）、拉筋、伸展等方式減輕身體的不適、進而舒緩心理狀態。



上述建議與「2024 國泰人壽人生風險趨勢調查報告」的調查結果相呼應：面對疾病風險，民眾的首要心理對策是「會觀察身體變化並保持警惕」，顯示身心健康環環相扣。

「2024 國泰人壽人生風險趨勢調查報告」除調查民眾面對疾病風險採取的對策，更進一步探討疾病風險準備度，調查結果顯示，民眾的心理準備度最高，其次則是身體準備度、財務準備度，對此，蘇予昕提醒：「有別於其他疾病，心理健康的標準是很模糊的，不可能『出現紅字』，因此，有可能過度樂觀、鬆懈，讓一點一滴的情緒逐漸累積、轉換成化學分子，最終爆發、影響自己與周遭的親朋好友，想要避免這個狀況發生，定期的情緒排毒跟察覺身體狀態十分重要，是及早發現心理與精神疾病、進而防範於未然的關鍵。」

疾病照護者的心理健康備受考驗，建議從三面向舒緩

根據「2024人生風險趨勢調查報告」內容，面對疾病風險，52% 的台灣民眾最擔心生病後無法照護家人，對此，蘇予昕提出新的看法：「照護者更需要擔憂心理健康問題，因為，其不僅承載了兩個人（疾病者與照護者）的情緒，也很容易將罹病者的恢復狀況視為自己的成就來源、因為罹病者的狀況沒有改善而不斷自責，影響自己的心理健康。」

為避免照護責任轉變成心理牢籠，蘇予昕提出三個建議：首先是劃定界線，不要讓罹病者的需求凌駕於照護者之上，因為，有界線才会有好關係、才能持續提供照護；其次是鍛鍊接納的能力、不要陷入自我懷疑與否定的迴圈。

蘇予昕舉例說明：「看到心愛的人為疾病痛苦時，照護者很容易陷入，他/她這麼痛苦，我卻什麼都不能做，為什麼會這樣？我該



怎麼辦？導致罹病者與照護者都很不好受，這個時候，照護者可以練習對自己說：『心愛的人正在為疾病感到痛苦，雖然無能為力，但我可以在這裡陪著他/她。』...從實際案例來看，接納現況的傷害最小，有助於穩定雙方身心理狀態。」

最後，同時也是最重要的是，提升溝通與表達的能力。蘇予昕表示：「學會劃定界線與練習接納後，還要嘗試把感受系統化的講出來、不要讓它造成或影響其他情緒，如焦慮等，讓罹病者與照護者的關係可以更穩定而正向的發展。」

總的來說，儘管心理與精神疾病不像身體疾病有清楚的紅字警戒，但在政府、學校、相關協會的推廣下，民眾對於心理健康的重視度正逐步提升，佐以正確觀念與行為即可增強心理防禦力，更好因應自身乃至親友的疾病風險。



國泰人壽副總經理

涂蕙如

面對疾病風險，國泰人壽呼籲從 「照顧身、關懷心、保障財」建構疾病防禦力

隨著人口結構改變、罹病年齡下降，疾病與你我的距離越來越近，為協助民眾有效回應疾病風險，國泰人壽攜手商業周刊進行《2024 國泰人壽人生風險趨勢調查報告》，結果顯示，無論是對策還是準備度，民眾在財務的表現，均較身體與心理低，其次，人身保險被視作提升財務對策的首要措施：86.8%已投保人身保險，然而，僅3.6%民眾認為保險已完全足夠因應疾病風險，顯示大多數民眾認為保險充足度尚需提升。

應對未來健康挑戰，財務準備不可忽視

近年受COVID-19疫情影響，民眾日益關注健康，且隨著醫療疾病資訊取得管道愈趨多元，更刺激其風險意識，加上台灣將於明年(2025年)邁入超高齡社會而不健康餘命已超過8年，均帶動民眾重視疾病風險，並思考風險準備度是否充足。

「面對疾病風險，身心財環環相扣，相較於身體對策與心理對策，財務對策需要較長的時間準備，因此，選擇適切的分散風險工具尤為重要，如人身保險等。」國泰人壽副總經理涂蕙如進一步解釋，民眾可以透過規律運動、均衡飲食與自我觀察等方式打造良好身體狀態，相較之下，財務累積不僅較為費時，也容易受到其他因素影響，因此，人身保險等工具不僅可以分散風險，也有助於民眾建構財務防禦力，更好回應疾病風險。

涂蕙如表示：「醫療技術進步大幅提升疾病治癒的機率，例如癌症標靶藥物、再生醫療等，然而治療費用也相對高昂，民眾以往購買的保險恐已不足因應現今醫療趨勢，應當與時俱進，定期檢視保單，以完善財務準備度。」如同個人身體狀態需透過定期健檢才知道需改善的地方，人身保險亦同，建議民眾每兩年做一次保單健檢，其次，邁入新的人生里程碑時，如結婚、買房、生



子等，也應重新審視保單內容是否符合時宜。

三大策略，發揮保險最大價值

根據《2024 國泰人壽人生風險趨勢調查報告》結果，面對疾病風險，民眾的財務對策TOP 4分別是「購買人身保險」、「儲蓄」、「投資理財」與「購買投資型保單」，然而，究竟哪種作法最適合自己？對此，涂蕙如建議民眾優先盤點自身保險狀態，並透過國泰人壽的保障藍圖計算器，線上快速計算個人保障需求及缺口，搭配三大策略將保險效益發揮至最大化，逐步完善財務防禦力。

策略一：先保大再保小

針對需一次性支付大筆醫療費用、財務損失較大的疾病進行投保，例如癌症、重大疾病與重大傷病等，確保人身保險足以支應疾病產生的醫療支出，也可以承擔後續復原過程所需的保健品或輔具等費用，不會因患病而嚴重影響自身的經濟與生活狀況。

策略二：先保近再保遠

為發揮預算之最大效益，建議從時間距離較近的風險開始投保，舉例來說，對於資金相對有限的年輕世代來說，投保意外保險的順序應較失能保險與長照保險優先。

策略三：先求廣再求深

首先應建構基本保障範圍，可優先考慮保費較低的定期險以滿足保障的廣度，例如基礎醫療、重大傷病險等，若預算有餘裕，則可視生涯階段需求或較為擔憂的風險強化保障額度。

因應不同世代與性別做最佳財務準備

《2024 國泰人壽人生風險趨勢調查報告》結果顯示，性別與年齡皆影響民眾對風險的擔憂程度。



在性別方面，女性的不健康餘命高於男性，活動量則低於男性，且女性特定癌症好發率高，無疑提高女性對疾病風險管理的關注度。涂慧如進一步表示：「根據國壽內部資料統計，女性要保人占比高於男性，顯示女性的積極程度較高；過往女性較關注於家庭責任，現今女性意識自覺提升，更以實際行動關注身心健康與平衡。」

在年齡方面，18-34歲民眾較其他年齡層擔憂心理與精神疾病、35-49歲民眾則擔心罹病後的照護問題，50-64歲民眾較擔心三高慢性病，而65歲以上民眾則擔心罹病後醫療因應及面臨死亡等議題。對此，涂慧如針對不同世代民眾提出規劃心法：

年輕族群(18-34歲)：掌握先保大再保小、先求廣再求深的投保原則

考量年輕族群收入、預算相對有限，建議先進行保單健檢，並優先規劃重大傷病險及意外險，構築基本醫療保障。此外，年輕族群的數位自主性高，也可透過國泰人壽「自由配」服務，依照個人需求與預算，彈性規劃保障內容、輕鬆自組最合適的保單商品組合。

青壯年族群(35-49歲)：善用時間複利效果，及早準備醫療與財富帳戶

此階段民眾通常為家庭的經濟支柱，若為典型上有老、下有小的三明治族群，應優先考慮自身保障，其次才是兒女的保障；隨著年齡增長，退休理財及醫療照護需求亦逐步增加，建議規劃一次性給付的重大傷病險或防癌險，降低龐大治療費用對家庭的衝擊與影響，並透過具月撥回特性的投資型保單或傳統型還本險，創造最適現金流，支應退休後日常生活所需資金。

涂慧如進一步表示：「35-49歲民眾屬於社會中堅份子，已進入職場8到10年，距離退休尚有一段時間，可使用國泰人壽與中華民國退休基金協會合作的退休缺口精算機，試算退休金應備金額與規劃建議，以利及早準備、發揮時間複利效果，打造豐足退休人生。」



中高齡族群(50-64歲):醫療保障需求高,透過投保樂齡專屬商品,填補財務缺口

中高齡族群常因體況自然衰弱或患有慢性疾病而導致投保困難,抑或面臨可投保但保費高昂的情形,建議可選擇樂齡專屬保險商品,補足退休後的保障缺口。國泰人壽首推業界陣容最完善的樂齡系列商品,包含住院、手術、癌症、意外、長照...等,除提高承保年齡最高至80歲外,並適度放寬體況限制,讓55歲以上的樂齡族群可依自身保障需求彈性規劃,不僅看得到也買得起。

涂慧如更建議:「樂齡族群的社會參與甚為重要,走出去、動起來,才更能促進身心健康。」舉例來說,國泰人壽在全台設立四座幸福農場,結合在地資源及優勢,與長輩攜手打造社區微型經濟,提供互動場域之餘,更降低長者孤獨老的現象,也為長者帶來些許收入。

高齡族群(65歲以上):以「商品X服務」打造超高齡社會最佳解方

國泰人壽自2022年起致力於友善高齡的策略方向,亦提供健康促進與疾病預防等相關服務,持續推動保險事前預防的新價值。除前述提及的樂齡商品、社交參與外,國泰人壽考量高齡者易面臨的失智風險,攜手工研院、高雄醫學大學附設醫院、台北榮民總醫院與高雄榮民總醫院等專家團隊,於2023年底推出「認知功能檢測互動體驗」服務,使用者只要下載國泰人壽App,約15-20分鐘即可完成認知檢測。

涂慧如表示:「認知檢測服務協助民眾掌握健康狀況,留意是否有早期認知功能障礙的風險,上線後已超過三十萬人次使用,並獲得極佳回饋,認為其有助於提醒與關注自身認知功能,是快速啟發民眾疾病預防意識的好幫手。」

此外,為守護長輩們辛苦一輩子累積的資產,國泰人壽動員全台逾兩萬名志工,偕同各地警察深入全台縣市鄉鎮,分享實際詐欺案例,並透過反詐桌遊「詐騙防衛隊」,提升社區長輩們的防詐意識,從「識詐」進而「反詐」。

涂慧如表示:「長輩們最重要的就是保持健康、持續交流、保全資產,除了可善用前面提到的各項服務,國泰人壽也與國泰世華銀行合作,提供保險金信託服務,透過信託專款專用的優勢,為長輩守護財務的安全。」

總結來說,面對疾病風險,國泰人壽結合產官學資源,攜手民眾一起從「照顧身、關懷心、保障財」三大面向著手,建構面對疾病風險的防禦力,守護大家的身、心、財健康,成就更好的自己與更好的家庭。