

備戰無齡社會 啟動5大健康帳戶

百歲人生的 幸福指南



人生是一場長達100年的冒險
做足準備迎接100歲、徜徉美好人生



人生是一場百年冒險

你想像中的 100 歲，是什麼樣子？



長壽時代來臨，我們都會活得比想像還要久。
當生命的尺度拉長到 100 歲，「老」也需要重新定義。
拋開年齡限制，做什麼才能活得精彩又有意義？
現在開始行動，掌握長壽紅利！



南山人壽永續健康領航	P3-4
專家解密長壽關鍵	P5-8
退休準備金試算	P9-10
生活習慣調查揭開失智因子	P11-14
失智服務導航	P15
5 大健康帳戶邁向永續健康	P16

永續健康領航者 — 南山人壽

長壽時代來臨 保險已邁出轉型大步



在這個平均壽命不斷延長的時代，「年齡」早已不再是限制人生可能性的框架。當人生有 100 年這麼長，不論現在幾歲，每個人都需要積極為將來做準備，學習如何「健康老化」，不只要活得久，也要活得好，在任何年紀活出自己的高峰！



南山人壽董事長
尹崇堯

超高齡社會來臨，及早做好準備，掌握長壽紅利！

台灣步入超高齡社會，隨著醫療科技進步與生活條件改善，新生兒有 3 到 5 成以上機率可能活過 100 歲，因此，60 到 70 歲只能算中年。當長壽不再是偶發事件，而是一種社會趨勢，也帶來新的需求，包括如何延長健康壽命、保持生活品質、確保財務安全與社會參與。

我們都應該用正面角度看待人口高齡化，視其為新的機會，如同發展中國家有所謂的「人口紅利」，隨著平均壽命延長、生產力延續，台灣亦可創造出「長壽紅利」。

南山四大健康承諾，陪伴保戶邁向百歲

南山人壽作為「永續健康領航者」，所扮演的角色不僅是事後理賠的財務支援者，更往前延伸至健康促進與疾病預防。隨著國人壽命不斷延長，如何健康走完 100 歲的人生旅程將是重要課題，面對百歲人生的挑戰，南山人壽董事長尹崇堯提出四大健康承諾，包含**設計更貼近日常的外溢保單、縮小保戶保障缺口、長期保障年齡延長至 100 歲、申設健康服務子公司**。同時，持續倡議「五大健康帳戶」鼓勵各界提早儲存健康資本，從個人健康出發，延伸到生活、企業、社會與環境，實現健康長壽的永續目標，讓未來有備而來。



南山人壽總經理

范文偉

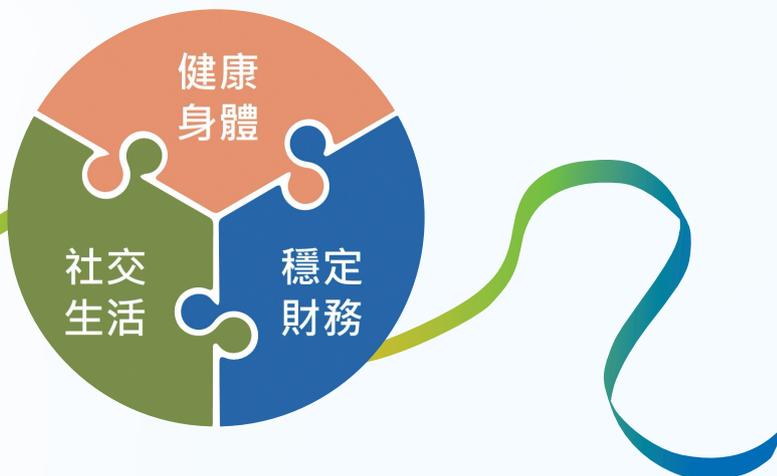
保險價值轉型，讓人擁有追尋各種人生可能的機會

長壽時代已然到來，保險價值需要重新定義。傳統理賠型保險主要對應疾病與意外，但長壽社會所需的保險應以**預防與健康促進**為導向，南山人壽率先引領保險轉型，保險公司不再只是單純的財務補償，角色從客戶的財務醫生，轉變成更多元的服務項目。南山人壽的健康守護圈，能夠在事前提供健康促進，事後提供照護服務給保戶，透過穿戴裝置、健康監測、個人化風險分析及日照服務或長照支援，在百歲人生過程中，協助民眾主動管理健康、妥善規劃保險，做足準備面對未來。

邁向長壽時代的關鍵：健康身體、穩定財務、社交生活

主計處統計過去 10 年醫療費用通膨多落於 1~2%，2024 年已成長至 4.7%，醫療通膨可能加劇未來的財務缺口。保險是最穩定可靠的安全網，不僅提供現金流，更能協助家庭面對失能、失智與長壽的挑戰，南山人壽總經理范文偉提醒，退休規劃無法重來，必須趁早補足保障與資金缺口。買保險不是為了理賠，而是為了心安，有了保障作為後盾，才能勇敢追尋更多人生機會。

完整的退休藍圖需要健康身體、完善財務與充實社交。南山人壽除了提供保戶多元的商品選擇，也積極守護保戶健康。南山人壽推動外溢保單，結合健康促進機制，鼓勵客戶運動、健檢，希望保險不僅是風險轉嫁，還能鼓勵保戶重視健康，減少未來醫療或長照支出。透過保險提前為百歲人生做好準備，迎向更自由與踏實的未來。



65 歲是新壯年，100 歲是新常態

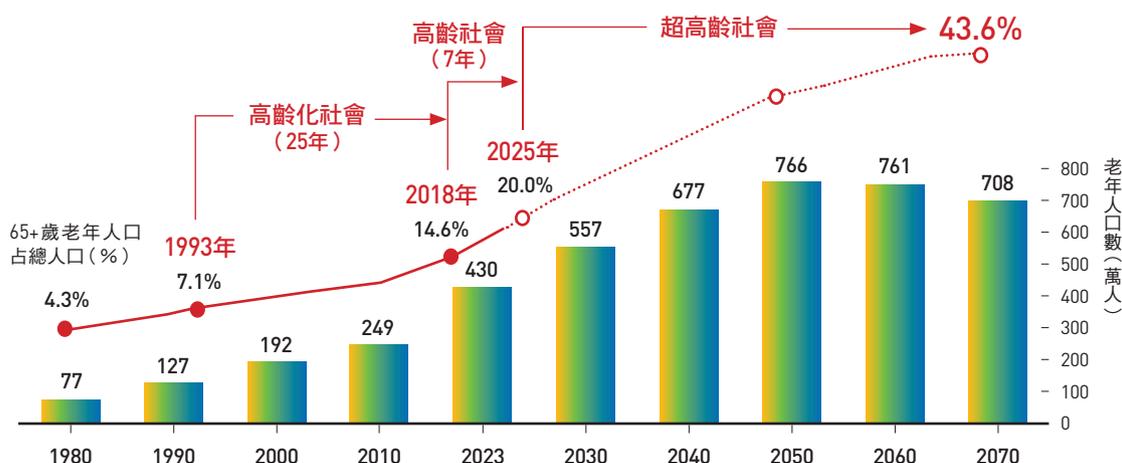
人生永不嫌晚 現在開始準備都來得及

隨著人們壽命不斷延長，過去普遍認為 40 歲是壯年、65 歲年老的觀念必須推翻，在現代長壽社會，台灣人平均壽命來到 80 多歲、百歲人瑞比比皆是，**65 歲已是新壯年、100 歲將成為新常態**。我們的人生不再是線性的，而是多階段進行，任何年齡都可能是另一段人生的起點，意味著人們擁有更多機會探索人生、追逐夢想。



壽命持續延長

20 年後台灣老年人口超過 35%，45 年後近半數都是老年人



註：截至 2023 年為實際值，其餘為假設總生育率為 1.2 人之中推估結果。

資料來源：國發會網站

想像一下，如果 1 週有 8 天、1 年有 13 個月，我們勢必會重新規劃生活的節奏。同樣的，當人生的長度拉到 100 歲，很多人生規劃也必須重新來過，不只要存更多錢、延長退休年紀，更重要是「重寫人生劇本」。

要享受精彩的人生旅程，必須從現在開始準備，學習用長遠的眼光布局人生，妥善規劃財務、健康、人際關係、工作職涯等。不管現在幾歲、處在什麼樣的人生階段，別忘了「今天的你永遠比明天年輕」，只要勇敢邁開第一步，永遠不嫌晚！

問：如果 1 週有 8 天、1 年有 13 個月，你會怎麼過生活？

全球各界專家提出建言 長壽關鍵趨勢解密



長壽是全球都在面對的挑戰與契機，影響的不只是個人生涯規劃，還涉及醫療體系、社會結構、企業治理等不同面向。

南山人壽於 2025 年舉辦「永續健康趨勢論壇」邀請國際權威及各界重量級專家提出建言，帶領台灣更健康地步向百歲人生。



南山人壽舉辦「永續健康趨勢論壇」，邀請國內外長壽領域專家，集結產官學各界力量，共同倡議長壽健康。

「永續健康趨勢論壇」重量級卡司雲集，引入國際長壽觀點，呼籲每個人從即刻起，為自己的百歲人生做好準備，掌握長壽紅利。





英國長壽經濟權威

Andrew J. Scott

倫敦商學院經濟學教授、艾莉森科技研究院經濟學資深總監、經濟政策研究中心研究員。知名著作《給壯世代的百歲人生思維》、《百歲人生》。應南山人壽永續健康趨勢論壇邀約，首度來台公開發表演說。

人類不只是一要活得久，更要活得好。

氣候變遷、人工智慧與高齡化社會是影響未來的重要趨勢，其中「長壽」議題往往被外界所低估，全球都需大幅度轉型，其中最大差異在於過去人們將高齡化視為社會與經濟負擔，但延長壽命本身其實是人類世界的偉大成就，強調用正面的角度看待變老，若能妥善準備，高齡化也能帶來經濟紅利與創新機會。

人類不只是一要活得久，更要活得好，應該關注如何延長「健康餘命」。醫療體系也必須從「治療疾病」轉向「預防健康」，長遠來說，疾病預防與健康促進，都會比落入疾病後付出高昂治療成本來得更具效益，各界應致力在延緩老化、降低慢性病發生。

重新定義中年時光，從「中年危機」變成「中年機會」！

現代長壽社會應該重新定義中年時期，將過去常說的「中年危機」變成「中年機會」。安德魯·史考特鼓勵人們不被傳統年齡框架束縛，改變看待年齡的方式，也是重新塑造自己的機會。

另一方面，隨著平均壽命延長，傳統「求學、工作、退休」的三階段人生已不合時宜，取而代之的是「多階段人生」，人們必須終身學習、持續提升技能，並規劃更長的職涯與財務，結合有形財富資產與無形生產力、健康、社會關係、轉型力等資產，才能支撐百歲人生。

同時，讓高齡人口保持健康與生產力，這不僅可減輕社會成本，還能開創龐大「長青經濟」市場，推動金融、保險、醫療與教育體制的創新。



台灣高齡醫學界權威

陳亮恭

台北市立關渡醫院院長、國立陽明交通大學特聘教授。曾代表亞洲出席世界衛生組織會議，是制定全球高齡價值醫療標準的唯一亞洲學者。為南山人壽永續健康趨勢論壇演講嘉賓之一。

判斷「老不老」的關鍵，不該只看身分證年齡，而要看還能不能行動、決策與互動。

台灣從高齡化走到超高齡化社會只花 7 年，速度遠快於歐美，醫療與照顧體系正面對巨大挑戰。判斷老化不能僅依身分證上的年齡或檢驗數字，必須以「功能」為核心，包括能否行動、獨立生活、維持認知與社會互動。超高齡社會下，失能與失智將成為最大風險，尤其 20 歲到 70 歲有 4 成肌肉會逐漸流失，60 歲後的肌肉量更以每年 1.4 ~ 2.5% 速度下滑，因此，壯世代需要即刻開始存健康本，才能延緩衰弱。

在飲食方面，建議選擇兼顧預防肌少症跟失智症的「地中海飲食」，並提醒把握烹調原則，例如將蚵仔煎改以橄欖油烹調，有蛋白質、有青菜，即是一道「台式地中海」料理。至於運動，則鼓勵長者在日常生活中進行複雜性的多元化運動，例如要同時記住動作與聽音樂的跳舞，並鼓勵每周安排一定比例的重訓及有氧運動，提升肌力。

健康長壽不僅是醫療問題，更包含心理與社會面，孤獨與社會孤立會增加心血管疾病與失智風險，研究發現延後退休、保持人際與社會參與，都能有效降低失智並提升生活信心。台灣社會應建立新的高齡觀，不再以「歲數」定義老人，而是重視功能、角色與心態，透過科學化的醫療調整與社會支持，才能讓「百歲人生」真正快樂而自主。



財經專家
夏韻芬

資深財經記者與財經節目主持人、主持中廣流行網《理財生活通》、LINE TODAY《TODAY財知道》。擔任南山人壽永續健康趨勢論壇演講嘉賓之一。

青春不可逆，但長壽可以追。早點規劃保險，健康與尊嚴才是老後的最大底氣。

「百歲人生不是退場，而是重新上場」。老一點也不可怕，迎向百歲人生時代，需要主動出擊，及早規劃保險、把身體照顧好。雖然青春不可逆，但長壽可以追，唯有兼顧健康、財務與人際，才能在長壽時代過得安心又自在。

超高齡化社會來臨，想要獲得更好的醫療品質，除了健保，更需要足夠的自費能力與保險保障。換言之，為自己構築良好的經濟基礎與完善保險，才是長壽的底氣。

60歲是人生最富有階段，累積了經濟成長與房地產紅利，加上長年的儲蓄與投資收益，只要把自己照顧好，不拖累子女，也不麻煩他人，老年生活就能過得獨立而自在。建議錢要留在身邊，透過保險或信託鎖住資產，避免詐騙風險。

除了財務安全，心理韌性同樣關鍵。中年以後，失去往往大於獲得，可能要面對健康惡化、摯親離世或人際疏離，必須學會承受失落，並保持學習熱情，讓自己在後半人生依然進步。建議積極走出家門，多多參與各式活動，培養興趣與朋友圈，避免孤單。

人生別總是往上比較，學會往下看，才會明白原來幸福早就在身邊。



看更多南山人壽
永續健康趨勢論壇精華

享受最好的生活品質，財務保險規劃很重要

醫療與長照準備不可少

人生有 100 年那麼長，現在就開始為百歲人生做準備，第一步，從「個人健康」做起！

個人健康 = 財務健康 + 身體健康

退休規劃並不只是存錢，而是透過盤點資產、資產配置、檢視保障，讓自己保有未來生活的主導權，有能力選擇想過的生活。在盤點財務保險規劃時，需要留意年紀增長，可能伴隨身體器官退化、認知功能下降，甚至需要他人照顧的問題。好消息是，隨著醫療科技進步，新式療法也不斷推陳出新，我們有機會享受更好的醫療照顧，然而，自費項目也愈來愈多，如果想要享受高品質的醫療與照顧資源，口袋也要夠深！



南山人壽調查發現，民眾平均長照準備金需求為 682 萬，長照準備缺口約 329 萬

單位：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%

問：你認為需要準備多少長期照護準備金才足夠？針對未來的長期照護準備金，你已經做了多少準備？

究竟 100 歲的人生，需要準備多少錢呢？

想清楚「想過什麼樣的生活」，再來計算「需要準備多少錢」。例如，你想要在幾歲離開職場，意味著還有幾年可以準備退休金，而且退休金準備不單單只是計算每月開銷，還必須納入通膨與醫療、長照等成本。更重要的，每個人的生活水準與消費欲望大不相同，所需要的花費準備也不同。

退休準備簡易試算表：活到 100 歲，需要準備多少錢？

想要在幾歲幸福退休？ _____ 歲

退休後理想的生活費 每月 _____ 萬元

預估所需生活費 _____ 萬元 x 12 個月 x _____ 年

預估所需醫療費用 _____ 萬元

預估所需長照費用 _____ 萬元

別忘了還有通膨 _____ %

總計百歲人生你需要準備 _____ 萬元

最好的百歲人生是贏得生活自主權，人生無法重來，越早準備，未來的選擇就越多！



快速計算
退休金缺口



你的長照缺口
又有多少？



問：你想要怎麼規劃退休準備金呢？

不可忽視長壽伴隨的疾病風險！

南山 X 工研院健康樂活聯盟 共同揭示失智因子

除了提早準備退休金，長壽伴隨的疾病風險也不可忽視，尤其隨著壽命延長，罹患失智症的人口正持續增加當中，據統計，失智者的照護費用約為一般長照的 1.2 倍，主要是因為失智者相較於一般行動不便的對象，需要更多的照護與人力，導致長照費用更高。

你可能不知道，失智症與生活習慣息息相關，為此，南山人壽與工研院健康樂活與智慧醫療照護聯盟，共同發布《2025 永續健康白皮書》，揭示生活習慣趨勢調查結果，並爬梳醫學文獻探討生活習慣與疾病的關聯，針對長壽社會衍生的失智風險，找出失智症因子。

台灣失智人口解析

台灣失智症人口在 2024 年約 35 萬人，推估 2031 年將逾 47 萬人，2041 年近 68 萬人以上，顯示失智症人口數，有逐年攀升趨勢，失智已成為重要健康議題。

35萬

2024 年
台灣失智人口約 35 萬人

1.2萬

30-64 歲中年失智人口
(早發性失智)

7.99%

65 歲以上盛行率
每 12.5 位長者就有一位失智症患者

ApoE ε4 基因揭密:阿茲海默症的主要風險因子

單一 ApoE ε4 基因 **3-5 倍**

帶有一個 ApoE ε4 基因者，罹患阿茲海默症的風險增加約 3-5 倍

雙重 ApoE ε4 基因 **10-15 倍**

帶有兩個 ApoE ε4 基因 (同型合子) 者，風險更可提高至 10-15 倍

什麼是 ApoE 基因？

ApoE 基因位於第 19 對染色體，負責調節血脂，與心血管疾病、中風及腦部健康密切相關，它能協助清除腦內致病蛋白質，減少異常沉積，維持腦部正常運作。

ApoE 基因檢測：帶有 ε4 基因，阿茲海默症風險高出數倍

帶有 ε2 基因就像天生帶著「保護盾」，可降低阿茲海默症風險；ε3 基因則屬中性，不增不減；但 ε4 基因會大幅提高風險，帶一個 ε4，罹病機率高出 3-5 倍；帶有兩個 ε4，風險更達 10-15 倍，且會讓發病年齡提前。

台灣人的 ApoE ε4 基因分布

16-18%

一般帶原率

台灣人群中約有 16% ~ 18% 的人帶有至少一個 ApoE ε4 基因

0.5-0.7%

雙基因帶原率

約有 0.5% 到 0.7% 的台灣人帶有兩個 ApoE ε4 基因 (同型合子)

3%

高風險群比例

台灣精準醫學研究指出，約有 3% 的人屬於 ApoE ε4 基因的高風險群

資料來源：2025 永續健康白皮書

那些你沒注意的日常，可能讓失智悄悄上門

你知道嗎



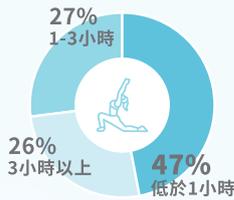
缺牙、聽力障礙與不良飲食習慣，這些看似微小的健康問題，其實都可能悄悄增加失智的風險。日常保健，就是守護大腦的第一步。

	<h3>膽固醇血症</h3> <p>中年期膽固醇 ≥ 240 mg/dl 罹患失智症風險比正常膽固醇濃度者高出57%</p>	失智風險增加 57%
失智風險增加 30%	<h3>獨居/社交孤立</h3> <p>獨居者罹患失智症風險較與家人同居增加約30% 每累積2年獨居，風險約再提升10%</p>	
	<h3>缺牙</h3> <p>咀嚼活腦防失智，缺牙增風險，每少一顆牙齒，增加 1%風險 日本推動「8020運動」，目標80歲時仍保有20顆自然牙，維持好咀嚼功能，以享快樂及健康的飲食生活</p>	失智風險增加 53%
失智風險增加 3-5倍	<h3>ApoE ϵ4</h3> <p>帶有一個ApoE ϵ4基因者風險增加約3-5倍 帶有兩個ApoE ϵ4基因，風險更提高至10至15倍</p>	
	<h3>語速變慢</h3> <p>若語速變慢，罹患偶發性非失智性認知障礙(CIND)的風險就會增加，並由CIND轉變為，失智症的風險也會增加約25%</p>	失智風險增加 25%
失智患者比 正常人多 3-6倍	<h3>塑膠微粒</h3> <p>每次旋轉寶特瓶瓶蓋時，就會產生約500顆微粒掉入水中 市售瓶裝水每公升平均含有約24萬個塑膠顆粒</p>	
	<h3>聽力障礙</h3> <p>依據聽力損失程度，失智風險呈現劑量反應關係 輕度增加2倍，中度增加3倍，重度增加5倍</p>	失智風險增加 2-5倍
失智風險增加 43%	<h3>睡眠呼吸中止症</h3> <p>深層睡眠不足與記憶退化高度相關 若睡眠品質不佳，將顯著影響思考力與認知功能</p>	

資料來源：2025 永續健康白皮書

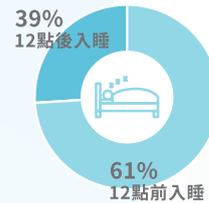
生活習慣正透支你的健康

南山人壽調查發現，民眾普遍運動不足、久坐、晚睡又睡不夠，常吃油炸甜點等高熱量食物，常使用一次性餐具及喝瓶裝飲料，使「塑膠微粒」成健康隱憂，這些生活習慣不僅提高慢性病風險，也可能增加失智機率。



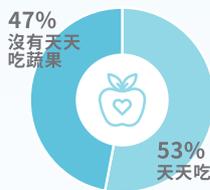
缺少運動又久坐

47%國人每週運動時數低於1小時；近**20%**國人幾乎不運動；超過**5成**國人每天坐在椅子上的時間**超過6小時**。



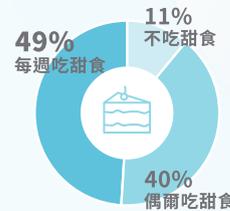
晚睡又睡不飽

近**4成**國人12點之後才睡，**18~30歲年輕世代**更是夜貓大軍，**5成**過了午夜才就寢！



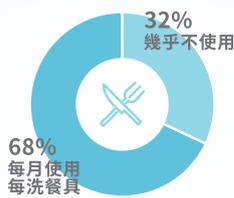
無法天天吃蔬果

47%國人沒有天天吃蔬果，年輕世代有**58%**，中壯世代有**53%**，熟齡世代有**37%**沒有天天吃蔬果。



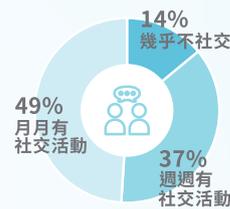
愛吃甜食炸物

49%國人每週至少吃1次以上甜食，年輕世代更高達**65%**。此外，**81%**國人每月都會吃油炸食物，其中**40%**年輕世代更是每週都要油炸食物。



塑膠微粒

68%人每月使用免洗餐具，其中年輕世代有**64%**每週使用免洗餐具。此外，**42%**年輕世代每週食用以塑膠容器加熱的食品，**43%**每週飲用瓶裝水。



社交活動少

14%國人幾乎不參與任何社交活動，另有**65%**的中壯世代社交參與明顯偏少。

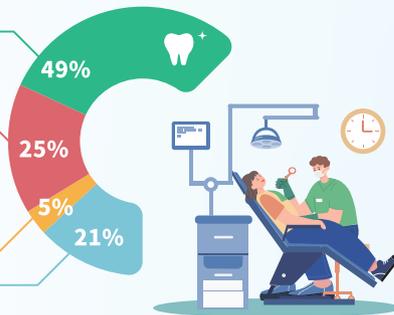
未定期看牙醫



至少每半年1次

只有牙齒出現問題才去

兩年以上1次
一年1次



體重過重

40%國人BMI 超過標準

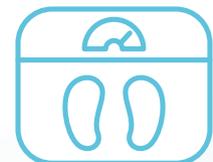


BMI 超標者，都有著下列不良的生活習慣

52%每週運動低於1小時

52%每天久坐超過6小時

51%每週吃1次以上甜食



資料來源：2025 永續健康白皮書

走進失智家庭，聽一聽照顧者的心聲

1 大伯突然過世後，深受打擊的奶奶失智了...

奶奶將抹布丟進鍋子裡煮、亂穿衣服及大小便失禁，察覺到時已是重度失智。



2 照顧行為失控奶奶的責任，全落在身為二媳婦的媽媽身上

在照顧二年多後，決定將奶奶送到安養中心，一個月約2萬元。



3 奶奶離世後不久，糖尿病的爸爸也失智了

因糖尿病進行截肢手術，住院確診新冠肺炎，又是洗腎病人，隔離完後就出現亂認人情況，將小雅媽媽認成奶奶，時空也錯亂，不知道自己身處何方。



4 照顧重擔依舊在媽媽身上

爸爸是傳統的大男人，不請外傭，也不想到安養中心，要求小雅媽媽照顧，因爸爸膝蓋以下截肢，除每週三次外出洗腎，其餘時間幾乎臥床足不出戶。



5 媽崩潰指責子女都不分擔責任

接連照護兩位失智家人，小雅媽媽幾乎情緒崩潰，有時甚至說出「生了三個小孩都沒有用！」



5

好怕同血源的我，未來也會失智...

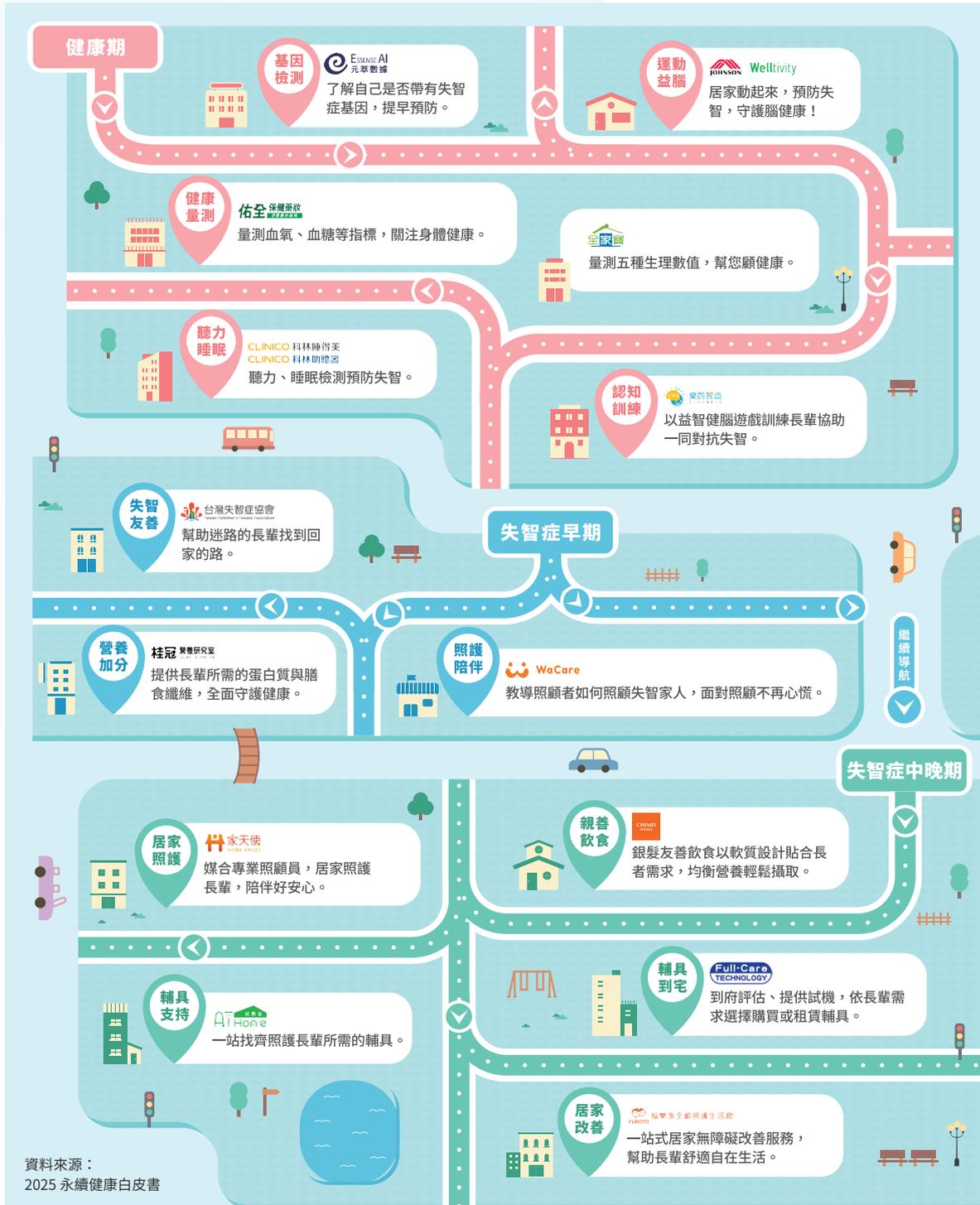


小雅自己也很擔心失智會遺傳，因此作了失智基因檢測，並常常督促自己，一定要有健康的飲食、持續運動，同時想存夠1,000萬元的長照費用，不想成為小孩的負擔。

資料來源：2025 永續健康白皮書



健康守護圈攜手合作夥伴打造「失智服務導航」，從健康期到失智早期與中晚期，提供全方位支持，協助民眾獲得更完整與貼心的照護。



健康守護圈之加值服務或合作廠商提供之產品、服務或優惠訊息等，均非屬保險契約權利義務之一部份。本公司與合作廠商無代理或類似關係，合作廠商提供之產品、服務或優惠訊息，係由合作廠商各自提供及負責。

邁向永續健康

個人健康還不夠 你該知道的 5 大健康帳戶

南山人壽提出「5 大健康帳戶」觀念，滿足「個人健康」、「生活健康」、「企業健康」、「社會健康」、「環境健康」五大面向的健康，讓健康成為社會集體新價值，才能讓健康長久、邁向永續未來。



5 大健康帳戶是什麼？

個人健康帳戶

包含身體健康與財務健康。要注重健康促進與財務準備，打造健康生活方程式。

生活健康帳戶

健康不僅來自個人努力，也仰賴生活圈支持。打造屬於自己的支持系統，會更有力量面對長壽挑戰。

企業健康帳戶

人的一天有 1/3 的時間待在職場，企業健康攸關組織發展，也是支持員工發揮個人潛力、實踐共同願景的力量。

社會健康帳戶

整體社會也要健康，實現幼有所長、老有所終的目標。透過公益活動等方式，深入社會角落，消弭健康不平等，創建健康的社會。

環境健康帳戶

身為地球公民，我們的健康與環境息息相關。保護環境，就是在守護自己和下一代的未來。

一起每日存健康，為 5 大健康帳戶累積健康資本。當個人更強健，生活圈更緊密，企業更重視員工，社會更願意互助，環境更永續，這股力量將形成一個完整的循環，推動全齡世代共同邁向健康長壽的目標。

不論幾歲，現在就是做出改變的時刻，重新思考用什麼方式度過百歲人生。更重要的是，提早做好準備，才能自信迎接未來。南山人壽陪伴您邁向幸福百歲人生，讓未來有備而來！



2025 永續健康
白皮書



永續健康
網站



南山人壽
官網

