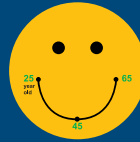


# 2015康健人壽「360°康健指數」

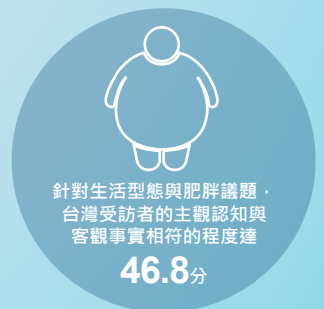
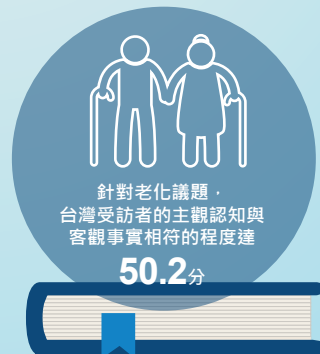
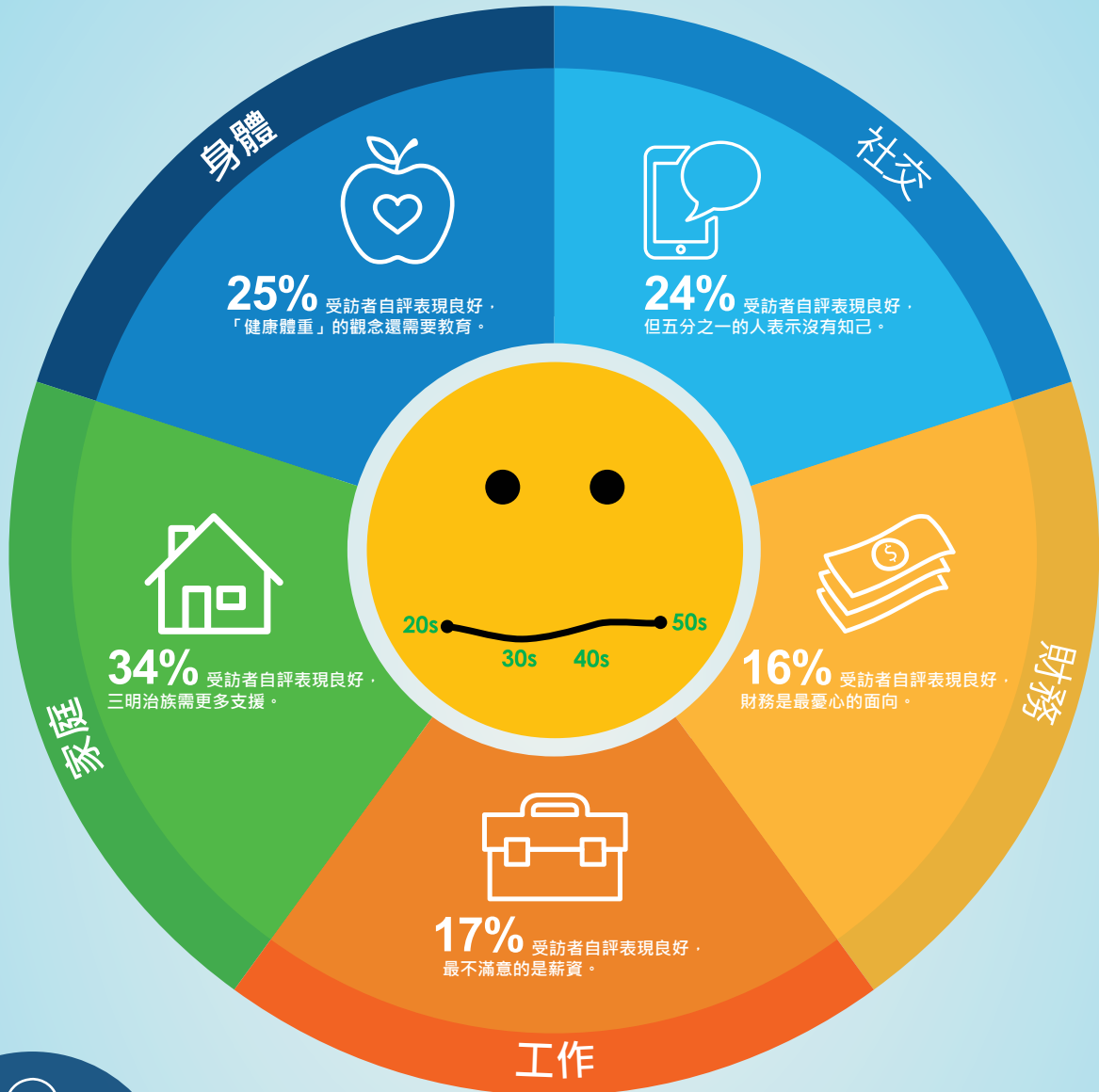
台灣民眾的  
康健指數為



**56.8 分**  
(滿分為100分)



研究顯示幸福感應隨著年齡層不同而呈現為U型曲線，中壯年相較於年輕及年長族群幸福感較低



## 有關健康與幸福的認知：迷思 vs. 事實

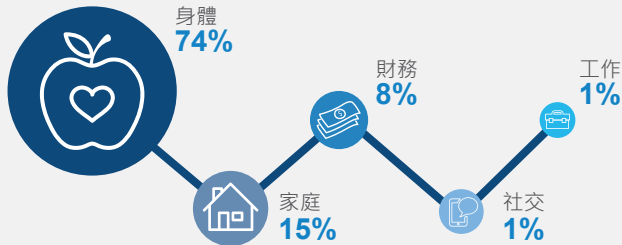
每項主題滿分為100

# 2015康健人壽「360°康健指數」

## 重要性排序

身體面向比其他面向的重要性高出許多

01



## 運動與睡眠不足

02



**72%** 想要減重，  
但僅17%表示有規律運動的習慣，  
而18%受訪者完全不運動



受訪者平均日睡眠時數為6.7小時，  
只有**29%**表示睡眠充足，  
26%表示睡眠品質良好

## 年輕的心態

03



**48%** 覺得自己比實際年齡**年輕**

**32%** 覺得與實際年齡**相仿**

**20%** 覺得比實際年齡**老**

## 家庭

04



**66%** 認為在財務上能滿足父母需求很重要，  
但僅**33%**認為自己表現良好



**72%** 認為在財務上能滿足子女需求很重要，  
但僅**41%**認為自己表現良好

## 朋友與智慧型手機

受訪者平均每週花8小時在社群網路上

05



**三分之一**

受訪者表示不能沒有智慧型手機



無論是否身為「低頭族」，  
**五分之一**的人表示自己沒有  
可談心的朋友

## 家庭

06

台灣民眾每五人中就有一人是是三明治族同時扶養父母及孩子

**50%** 需要花金錢與時間扶養**父母**

**22%** 三明治族

**41%** 需要花金錢與時間撫養**孩子**

## 工作

07



**22%** 表示滿意自己的薪資



**59%** 表示自己的工作穩定



**52%** 表示自己的工作量 / 工作時數合理

## 財務

08



**僅13%**  
對目前的財務狀況滿意



**僅11%**

在無法工作時對自己經濟保障  
有把握



**僅10%**

認為自己有足夠金錢可以退休

## 關於「360°康健指數」

康健人壽「360°康健指數」係一項涵蓋身體、社交、家庭、財務與工作五大面向的年度調查，以瞭解民眾對自身整體「康健程度」認知與滿意度

## 調查方法

- 台灣地區隨機抽樣1,000名受訪者
- 2015年9月進行網路問卷調查
- 由益普索市場研究公司執行獨立公正調查