

招商信诺人寿 2019中国健康指数 白皮书

第一财经
Y I C A I

招商信诺
Cigna & CMB
保险 · 健康 · 财富

夹心一代的困境：
焦虑、挣扎与选择





招商信诺人寿是一家专业、稳健、创新、
以健康保障为专长的中外合资寿险公司，
为企业和个人提供涵盖保险保障、健康管理、财富规划的全方位产品及服务，
中外股东分别为招商银行和美国信诺集团。
业务已覆盖全国主要省市，并拥有全资健康管理子公司。

**招商信诺人寿的使命是
帮助我们的客户更健康，更幸福，更有保障！**



看似乎平稳幸福的中产生活，
在疾病的面前无比脆弱，对于公司人，
尤其是夹在父母和子女中的“夹心一代”而言，
应提早为自己和家人做保障计划来应对，
尤其是财务上的规划，来应对突如其来的变化。

招商信诺人寿 2019中国健康指数白皮书 夹心一代的困境： 焦虑、挣扎与选择

前言

近日，“996工作制”已成为众多职场人关注的热点。随着话题热度的上升，“过劳”、“健康”已成为高频词。“996工作制”话题的争论升级，其热议的背后其实是当下职场中青年人的痛点：普遍的加班文化让职场人的生活质量和健康受到严重影响，可与之对抗又有可能丢掉工作。尤其是对于生活在大城市的“夹心一代”——即年龄在35至49岁的中年人，他们通常高学历、高收入，在职场有一定资历，但处在上需要赡养父母，下需要抚养子女的夹缝岁月中，这样的焦虑与日俱增。

尤其当“在线”文化成为了主要压力的来源时，生活与工作的边界正日益模糊。不过，随着科技发展以及员工工作方式变化，一方面，公司开始意识到因健康问题导致员工工作低效和出勤率大打折扣，对企业的绩效产生了极大负面影响；另一方面，员工开始更加注重职场健康，并为自己和家庭的健康做保障计划以抵御风险，甚至开始为老年生活提前做筹划。相对于去年，在外部环境风险变得不确定的情况下，人们对

于不确定的未雨绸缪更为重视。

职场人如何应对压力，他们是怎么做的？他们对于工作压力的态度发生了哪些转变，尤其是“夹心一代”，他们如何针对不确定性做抗风险管理？对于终将到来的老年阶段，人们的认知发生了哪些改变？面对员工的变化，企业对于职场健康问题在态度和行动上做出了哪些转变？本年度的《招商信诺人寿健康指数调研报告》通过对中国内地及全球22个国家和地区的消费者对身体状况、家庭生活、人际交往、财务状况和工作状态等五大领域的满意度进行调研，并就夹心一代等特别议题做了深入探讨，希望给职场人和雇主以启示与借鉴。

报告核心观点摘要

健康指数堪忧的“夹心一代”

- 2019年中国整体健康指数相比去年略有提高。
- 夹心一代在所有人群中的综合满意度最低。他们对财务状况的信心与去年相比更为悲观，并且身体健康状况也呈下降趋势。
- 64%的夹心一代承认在“时刻在线”的公司工作，例如随时查收

工作邮件、接听工作电话、因工作而不断查看手机。并且，93%的夹心一代认为他们生活在压力当中，这一数值比去年提升了3%。

“夹心压力”下的生存之道

- 中国成为“不可控压力数值”全球最低的国家之一。只有6%的受访者感到压力不可控，80%的受访者感觉压力可控，14%的受访者回答“没有压力”。
- 自助排解（如锻炼）、向朋友倾诉和培养兴趣爱好等是人们排解压力的主要方式。定期去健身房解压的人越来越多。
- 预退休人群与女性最幸福，预退休人群的健康指数拉高总体指数，女性对薪资满意度较高，也更善于调解心态面对压力。
- 从根源上看，尤其对于夹心一代而言，防患于未然的财务保障最能减轻压力。

夹心后的未来是一道选择题

- 中国人群对迎接未来的老年生活表现出相对乐观的态度，70%的人认为自己已准备好应对因年老而带来的财务、身体、心理和社交等方面的变化。夹心一代认为自己会工作到老，但只有一半的人为此做好了准备。
- 中国人对于慢性病的关注度日益增高，视力退化和生活习惯相关疾病（心脏病和高血压）是人们最关注的老龄问题，但对于心脏病症状的认知不足，且认知水平低于全球平均数值。
- 职场健康越来越受到公司人的重视，但公司更多关注员工身体健康而忽视心理健康。夹心一代认为没有获得雇主足够的支持去减压。

005

PART 1

2019年中国健康指数概述

整体指数略有提高
夹心一代满意度最低
预退休人群与女性更幸福
财务信心需要财务保障

006

PART 2

夹心一代的生存之道

压力来自何处?
压力可控吗?
意外的压力: 突如其来的深渊时刻
解压之道: 常备保障意识, 防患于未然

009

PART 3

女性的自我调整和风险选择
压力面前女性更善于自我调整
女性如何缓解压力, 规避风险?

010

PART 4

银发经济, 富足而退?
“老”的定义愈发年轻
你准备好变老了吗?
健康风险的模糊认知
养老年金的风险对抗

014

PART 5

企业雇主们的机会和挑战
职场的健康方案有所改善但仍显不足
企业职场健康管理实践案例

016

受访者分析

研究方法
版权与著作权声明
关于发布机构

PART 1 2019年中国健康指数概述

对于公司而言，深入了解员工的健康指数现状和不同员工群体的健康需求，以及他们面临的健康问题和挑战，对于企业调整人力资源管理策略可谓非常关键。未来的企业需要提供有效的健康管理方案，才能更好地吸引和留住优秀人才，最大化激发员工的潜能。

招商信诺人寿一直关注各地区人群健康问题。“信诺全球健康指数调研”自2015年开始，调研地区逐年扩大，今年共覆盖了全球22个主要国家和地区，92%的受访者来自于企业雇员，成为研究公众健康及幸福感领域的权威调研之一。

本次调研通过对受访者的身体状况、家庭生活、人际交往、财务状况和工作状态等五大领域的满意度研究，综合得出年度健康指数。同时，还就压力管理、养老准备、女性健康等多个关乎当前职场健康的重要话题进行了深入探讨，为国内各行业公司深入了解员工的健康指数现状和不同员工群体的健康需求，以及他们面临的健康问题和挑战提供了多个角度的借鉴。该调研今年已经迈入第五个年头。

中国整体指数略有提高

调研结果显示，中国今年的整体健康指数达到了64.4分，高于62分的全球平均水平，位列第五。从五大指标维度来，中国的社交、财务和家庭健康指数有所提高，身体和工作健康指数有所

01 / 全球健康指数

与往常一样，新兴国家健康指数最高，北亚最低。中国的总体健康指数位列前五，继续领先于印度之外的其他亚洲国家。

单位: %



下降，这一趋势与全球相似。

夹心一代满意度最低

今年的调研特别把夹心一代，即年龄在35至49岁的受访者，作为一个特定群体进行了研究。和其他年龄群体相比，这一群体五个领域的健康状况在各年龄段得分都排行较低。他们对财务状况的信心与去年相比更为悲观，并且身体健康状况也呈下滑趋势。

预退休人群与女性更幸福

和夹心一代相比，预退休人群再次领先其他所有群体。作为夹心一代的“升级版”，他们的综

02 / 3年中国健康指数对比

总体健康指数较为一致，继去年下跌后小幅回升，现已接近2017年水平。

● 中国健康指数 单位: %



注: 括号内数字表示与上一年的差别

03 / 五个维度看2019健康指数涨跌

社交健康指数大幅上升，这带动了总体的指数上升，家庭和财务指数也呈正向增长。但是身体和工作的健康指数在下滑，后者尤其明显，这和职场人士的压力状况相关。财务健康指数表现平稳。

单位: %



注: 括号内数字表示与上一年的差别

合满意度最高，有更多的时间陪家人，并能平衡好工作与生活。和去年相比，男性及50岁以上的预退休人口在各项指数上都有上升，并且与得分较高的女性及千禧一代的得分差距在缩小。有意思的是，预退休人群这一指数的显著上升，还拉升了总体健康指数。不过男性的得分仍属最弱的一组。50岁以上的预退休人群开始跟上科技潮流，更多地使用智能设备及参与游戏，并积极参与社交，这让他们在总体满意度上最高。并且，预退休人群对于主动寻求专业帮助也较为积极。

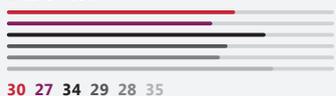
此外，女性的社交健康指数高于男性，根本原因在于其社

04 / 财务细分维度显示出性别差异

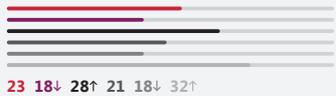
所有财务细分维度都显示出性别差异。预退休人群对诸如退休、经济保障及经济因素对维持当前状况的影响等方面都比其他人群更有信心，而夹心一代对这些方面最为担忧。

● 总体 ● 男性 ● 女性 ● 25-34岁 ● 35-49岁 ● 50岁+
极好/很好 单位: %

当前的财务状况



有足够的资金度过退休生活



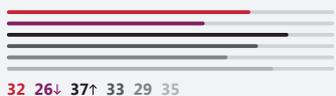
偿还按揭贷款/支付房价款(房租)的财务能力



支付自己/家人的教育费用的财务能力



支付自己/家人的医疗需要的财务能力



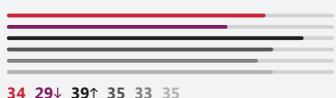
满足父母医疗需要的财务能力



不能工作时的经济保障



维持当前的生活水平



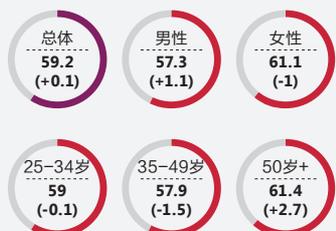
经济环境对我的财务状况和规划的影响



05 / 财务健康指数分析

男性与预退休人群总体健康指数上升的另一个原因是财务健康，尽管在这里男女差别仍为最大。同时，35-49岁的夹心一代对财务的信心较低。

单位: %



注: 括号内数字表示与上一年的差别

06 / 七成职场人士对于“永远在线”感到压力



● 基数 ● 单位: %



注: 工作压力的一个来源是“永远在线”的公司文化, 7/10的人感受到了这一点, 尤其是千禧一代和高层管理人员。

交生活更优, 即与朋友共度的时间更多, 拥有更多可以倾诉的朋友。

财务信心需要财务保障

中国男性的财务健康指数得分较低, 原因是作为一家之主, 责任重大, 对能否满足父母财务需求较为担忧, 所有项中此项分数最低。这类人群对自己能否满足父母、另一半和孩子的财务需求及照料家人的身体健康感到焦虑, 同时对于经济环境对自身财务状况和财务规划的影响也在所有人群中最为担忧。但在有了相对充足的财务状况基础, 解决了“后顾之忧”后, 压力相对降低。

PART 2 夹心一代的生存之道

压力来自何处?

尽管在相对高薪的金融业, 在一家私募机构担任投资经理的王哲依然时刻都有强烈的危机感。王哲的压力一方面在于金融有着强周期性, 外部环境的变化会带来相当多的不确定, 另一方面每天的工作都需要做出决策, 一旦判断错误, 会带来大量的损失, 首先就无法过自己的责任心这关。而且, 金融行业工作需要他“时刻在线”。王哲已经很久都没有上下班的概念了, 虽然说不需要加班, 但他几乎一直处于“随时在线”的状态——白天关注国内股市, 晚上聚焦海外股市, 剩余的时间尽可能多地收集信息, 帮助决策判断。他需要花大量的时间阅读, 并不断求证。

“压力很大，看上去我没有这么忙碌，但投资这事不是忙来忙去就有效应，机会是要不断寻找，并通过时间验证的。”王哲说。

本次调研的结果也印证了王哲压力的重要来源之一，即“时刻在线”的公司文化，70%的受访对象都表示感受到了这一点。有64%的夹心一代承认在“时刻在线”的公司工作，例如随时查收工作邮件、接听工作电话、因为工作而不断查看手机。并且有93%的夹心一代认为他们压力重重，这一数值比去年提升了3%。

另一方面，大部分35岁到49岁的夹心一代生活繁忙，对上肩负赡养父母，对下需要照料子女和家庭，双重责任也令他们感受到沉重的压力。调研结果显示，夹心一代中7%的受访者表示压力大到无法掌控，这一结果远高于其他年龄群体。刚刚过了35岁生日的王哲也觉察到精力大不如前，身体长期处于亚健康状态。加上有了家庭和孩子后，他还要分出相当一部分精力在家庭上。王哲只给自己去年的健康打了60分。

此外，夹心一代也是重疾赔付的集中群体，《招商信诺2018年理赔报告》的这一结果也侧面反映出他们所承受的压力，宛如父母与自己小家庭之间的夹心层，由于肩负照料老小的重任，同时自身工作繁忙，他们往往会忽视对自身的照料。

压力可控吗？

压力反映在身体上是长期的亚健康状态以及失眠，心理上是每日的焦虑。根据调研结果，很

07 / 家庭健康指数：中国受访者在照顾家人（配偶及孩子）的健康方面重获信心

所有数值在去年下跌后都有所回升，中国受访者在照顾家人（配偶及孩子）的健康方面重获信心，在满足孩子的财务需要方面也是如此。

● 2017年 ● 2018年 ● 2019年

极好/很好 单位：%

陪家人的时间



能够照顾父母的健康



能够照顾配偶/伴侣的健康



能够照顾子女的健康



能够满足父母的财务需要



能够满足子女的财务需要



子女教育

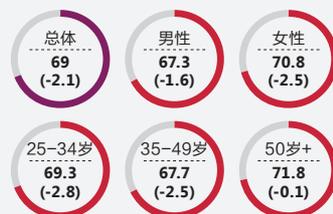


多夹心一代受访者表示无法保持合理的体重、拥有锻炼时间及充分睡眠，朋友间的社交时间也更为匮乏。今年，中国人群身体健康指数的所有细分维度都环比下降，在获得充足睡眠这一方面下降尤为显著，主要是因为工作量/工作时间的上升。调查显示，工作量过大是压力的头号来源，其次为对自身和家人健康的担忧。

08 / 工作健康指数分析

除预退休人群外所有群体的工作健康指数都大幅下跌。

单位：%



注：括号内数字表示与上一年的差别

但好的一面是，更多人表示压力更可控了，这让中国成为“不可控压力数值”全球最低的国家之一。公司人感到压力“不可控”的占比只有6%，和排名第一的沙特相比，不可控的概率只有其五分之一，排名也比去年下跌了5位。这得益于预退休人群在多方面都感到乐观，继续表现出比其他年龄群体更低的压力。即使忙碌如王哲，虽然时刻感到疲惫，但他认为压力对他而言是常态，并且自己已经适应了这样的高压环境，对于夹心一代而言，接受和适应压力，从某种程度上来讲也是一种掌控。

意外的压力： 突如其来的深渊时刻

压力看似掌控于手，一旦面对突如其来的变故，巨大的压力扑面而来时，可不是这些方式可以解决的。看似平稳幸福的中产生活，瞬间就会被影响和改变。对于公司人，尤其是夹心一代而言，提早为自己家人规划保

障计划就显得尤为重要。

在深圳打拼多年的夹心一代李亚，终于在几年前依靠夫妻两人的奋斗在深圳买了一套房和一辆车。从事运营工作的她经常需要加班，还需要时刻保持“在线”的状态。说没有压力不可能，但好在丈夫的事业不断向上，房、车等生活基础也基本具备，老人生活能自理，又没有子女负担，两人的小日子过得不错。尽管后来有了孩子，李亚的心态也相对佛系。

然而平静的生活下暗藏波涛。2016年，李亚的父亲骤然离世，一切毫无征兆。除了就医和处理后事的一大笔费用外，这对年轻夫妇还要花上相当多的时间去照顾因此事大受打击，不得不独居生活的母亲。经常请假也影响了绩效，李亚头一回拿到了C的考评。

在突如其来的打击来临之前，李亚从未给自己和家庭做过保障计划，一方面是丈夫因刻板印象并不相信保险的保障作用，认为保险“就是骗人的”，家里也的确诸事相对顺遂，没有特别操心的部分。父亲离世后，李亚改变了原先对于风险的想法——人不仅是活在当下的，还需要对潜在的风险做未雨绸缪的准备。

财务上提早规划，至少在深渊来临前建立一个防御屏障。和李亚相比，已经迈入不惑之年的刘伦并不差钱。在美国的一家知名咨询公司工作了近20年，做到了高管后，他和朋友离开并创办了一只基金，专注于投资房地产和教育类项目。他的风险主要来自经营决策，一个并购的案子稍有不慎可能就是几亿元的亏损。

09 / 职场人压力排解和管理的方式

在职人员与朋友相聚的时间不多，因此在排解压力方面存在挑战，通常他们通过向同事倾诉或一起来消除压力。

A 在过去12个月中为自身排解压力的手段前五位

锻炼	44%
向家人和朋友倾诉	41%
培养兴趣爱好	38%
多睡	30%
休年假/带薪假期	25%
什么都没做，因压力会自行消解	4%
什么都没做，因我不知道该怎么做	2%

B 帮助同事舒缓压力的方法

工作时和他们聊天	48%
建议他们向家人或工作之外的朋友倾诉	38%
下班后一起玩	36%
建议他们向上级/HR/同级倾诉	20%
提醒其他同级/同事关注他们	19%
建议他们求助于专业医护人员	18%
告知上级/主管/经理/HR	10%
其他	1%
积极关注他们，不采取行动	6%
劝他们忽视压力	5%

好在此前在咨询公司的历练已经让他练就了高强度的抗压能力，他也并不觉得压力是坏事，因为都是自己的选择，有压力也会有回报。早在2002年，他就给父母换了一套大面积住宅。他的压力来自赡养父母——倒不是来自于赡养父母的经济压力，而是对于治愈无望的无奈。刘伦所在的

公司一直都为高管配备了高端医疗险，受益人包括他们的直系亲属，享有包括预约名医就诊等特权，并且刘伦很早就有财务保障意识，在医疗险之余，还为家人购买了包括大病医疗、意外险在内的多种保险，基本能保证在出现意外后，得到最优渥的财务保障。当母亲突然被查出脑萎缩、得了帕金森后，刘伦请了阿姨分担家里的大部分工作，并积极为母亲寻找和尝试各种治疗方案。虽然绝症带来的无能为力，让刘伦时常感觉在滑向深渊，但是保险带来的中期充足的财务保障暂缓了他的压力和焦虑。“我应该有条件送她去世界上任何地方治疗，但是在生命面前，似乎无论多少保障都是不足。”刘伦说。

解压之道：

常备保障意识，防患于未然

对于夹心一代而言，由于工作忙碌，外出与朋友相聚的时间不多，因此，通过锻炼排解压力成为了许多在职人士的首选。比如李亚在生完二胎后爱上了运动，一口气减了40多斤，成为了朋友圈中的辣妈，刘伦再忙，每周都有去健身房的习惯，哪怕长期出差在外也不会忘记锻炼。缓解压力的方式中排名第二的是向家人或者同事倾诉，或和他们一起消遣来缓解压力，比如王哲虽然不会定期去健身房，但几乎每天他都会留一段时间陪家人散步。

锻炼能缓解短期的压力，但是若想要从根源上获取安全感，财务的保障是降低压力最有力的后盾。

根据今年的调研结果，购买过保险（有风险意识和财务保

障)的人群比未购买保险的人群在整体健康指数上的得分平均高出4.1分,在财务健康指数上平均高出5.4分。看起来大家都明白,防患于未然,保障了经济基础,才能保障上层建筑。

除了上文提到的刘伦和身处金融行业的王哲——他们很早就因为行业的原因购买保险,为自己提前做好财务计划抵御风险——大多数公司人都是像李亚一样,面对突如其来的变故才意识到保险的重要性,认识到需要给财务上道保险。毕竟有了财务保障后,至少在经济上,王哲和刘伦不会像李亚曾经那样焦虑。“说实话,相比生活中那些莫之能御的无常,保险能带给人的财务和心理上的保障和性价比还是很高的。”刘伦补充道。

值得一提的是,夹心一代对自身身体健康的认知更低,所有细分维度分数也都为最低。他们更多地感知到了压力,却忽略了压力带来的健康问题,直到问题集中爆发后才意识到。李亚在父亲意外去世后,才意识到自身也存在健康问题和不可控风险,她劝服了丈夫,并为全家购买了意外险,目前正在研究最适合家人的重疾险和年金保险。

PART 3 女性的自我调整 和风险选择

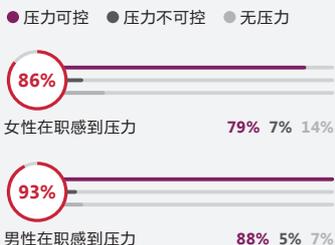
压力面前女性更善于自我调整

在整个健康指数报告中,最亮眼的得分除了自带乐观即将享受养老生活的预退休人群,接下来的就是女性的分数。与去年一

致的是,中国今年的女性健康指数结果,除了在身体健康的细分项目中女性的睡眠质量不容乐观外(这是唯一比男性得分低的指标),无论是从身体、家庭、工作、社交、财务这五大维度指标来看,还是从不同年龄人群来看,均比男性高,即女性在健康度和幸福感方面的自我认知,均比男性乐观。

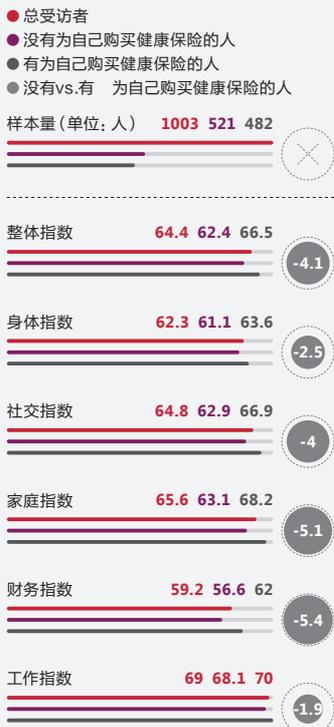
同时,女性在对于薪资的满意度上的得分也最高,相较男性而言,世俗意义上女性并不被要求成为家庭的“顶梁柱”或经济

11 / 在职女性的职场压力比男性稍低



注:除了总体健康指数较高之外,相对男性,在职女性压力程度较低,在不可控压力方面两者结果类似。

10 / 购买保险与未购保险人群总体健康指数对比



注:购买保险人群总体幸福感比未购买保险人群在五个维度的健康指数表现中更高。

来源,大部分女性还是被要求尽早结婚生子,承担照顾家庭的责任。但与此同时,如何平衡职场与生活是她们必经的挑战,尤其对于需要同时兼顾家庭与工作的夹心一代女性而言。当然,这需要一定的经济基础和财务保障去支撑做选择的权利。

李亚在生二胎时曾当过一段时间的全职妈妈。她否认全职妈妈是一个好的职业,但在回归家庭后她不断反思“我就只能在家里无所事事了吗?”她意识到,中国的现实情况是,你必须自力更生。一方面婚姻法对全职妈妈并没有保护;另一方面,只有掌握经济收入才有发言权,这能在精神上带来底气。在休息(期间也不断学习)了一年后,她重新投入工作,作为两个孩子的母亲,李亚现在每天六点半起床,七点半送孩子上学,晚上六点半去接孩子,然后去健身房,晚上十一点半睡觉,生活极为规律。她会尽可能利用休闲的时间提升自己,比如早上边听英语边洗

漱，并且兼职做汉语教师。超过30岁后，她发现时间原来如此宝贵，于是会有意识地去计算并控制自己的休闲和睡觉时间。此外由于孩子不能吃辣，“重口味”的她不得不清淡饮食，变得“非常自律”。加上健身后的身材恢复，她成了同事眼中的辣妈。虽然工作和生活终难两全，但李亚仍在尝试努力不断调整，相比前几年，她今年的压力已经小了不少，对于幸福的感知也更高了。

女性如何缓解压力，规避风险？

本次调查显示，女性压力的首要来源是工作和职场，尤其对于夹心一代的女性而言，虽然女性的工作健康指数得分相比男性高，但从女性自身来看，无论是薪酬满意度、职场成长和晋升机会，还是相关的工作压力方面，女性的整体健康感受度是偏低的。80%的职场女性受访者认为，目前的职场健康项目更倾向于“一刀切”，缺乏性别差异化。其中50%的受访者认为高级管理层没有认真地看待这些职场健康项目。由于要兼顾家庭和工作的平衡，夹心一代的女性也会更加关注公司健康项目的设计。

女性通常比男性能更积极地获取外部的帮助。尤其对于夹心一代的女性而言，她们对于环境的变化更为敏感，并主动寻求外界帮助。42岁的刘晓出生在中国台湾，从小在美国长大，目前定居在上海，在一家500强外企任高管。她每天5点起床跑步一小时，从2016年至今，她已经坚持跑了4年马拉松。工作的压力需要她保持充沛的体能。在一个合作的同事都是PhD的环境下，前期沟

通就需要很多功课，并且她常常一个月出差3周，晚上还需要和美国、欧洲市场的同事开电话会议，身体素质成为了生存的敲门砖。她关注职场的健康项目，在压力极大的情况下曾寻求过专业的心理医生帮助。她认为，专业的指导至少能在心态上带来积极效应。

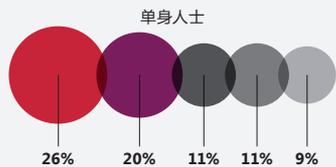
相对而言，女性比男性更加注重长期的“安全感”。在抗风险上，女性似乎天然对于“潜在的危机”更敏感，并会提前去规避风险，比如购买一份保险，为“万一”留个后手。而且有意思的是，女性往往是一个家庭中“买买买”的决策者，在保险这件事上也不例外，比如李亚，还有刘晓及其母亲。

在结束一段婚姻后，刘晓选择了一个人生活。和其他夹心一代相比，她的确少了抚养孩子的压力，但没有孩子意味着没有“养儿防老”，也意味着如果不在年轻时做一些预备，一旦患病，尤其是一些慢性的重大疾病，就很危险。由于从小在国外长大，刘晓很早就为自己的身体和财务做规划保障的意识。家庭环境让她耳濡目染“提前保障”的重要性，比如她14岁时的生日礼物是母亲送的一份年化利率8.2%的储蓄型保险。22岁那年回到台湾时，母亲为父亲购买了重疾险。2002年，她又为全家购买了意外险，于是当父亲2005年得了心肌梗塞，需要在华山医院开刀时，一次性赔付150万元的保障极大减轻了家庭的经济压力。刘晓每五年会重新审视保单内容，根据自身情况判断是否需要调整保额，责任是否需要更新。截至目前，她已经为自己购买了4

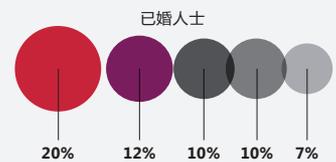
12 / 女性压力来源在有了家庭后大相径庭

压力来源前五位

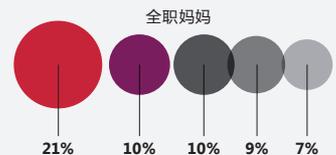
● 个人健康问题 ● 个人财务问题 ● 家人健康问题 ● 和老板及同事的关系不佳 ● 工作保障较差/缺失



● 太多工作 ● 个人健康问题 ● 下班后或休假时无法脱离工作 ● 家人健康问题 ● 家庭财务问题



● 太多工作 ● 个人健康问题 ● 下班后或休假时无法脱离工作 ● 家人健康问题 ● 家庭财务问题



注：不同年龄层的人压力来源不同。单身人士的最关注的是个人问题，如健康和财务；已婚人士面临着沉重的工作负担，他们艰难地兼顾着家庭和工作。

份保单，每年的投入约7万至8万元。“当然希望永远都不要用上这些，但一旦用上，往往是救命的。”刘晓说。

PART 4 银发经济，富足而退？

“老”的定义愈发年轻 除了生理上的“变老”，步入

老年更是人们心理上的认知。

不同的文化圈对于老年有着不同的定义，由于生活质量提高，生命周期变长，各年龄的分界线开始模糊，中老年一般是指人类生命历程中青年之后的阶段，包括中年和老年。根据世界卫生组织对老年人的定义，60周岁以上的人群为老年。在中国，老年通常和退休年龄挂钩，一般指男性60岁，女人55岁之后直至生命结束的这一阶段。

在今年的调研中，对于“什么时候步入老年”的认知，中国的数据比2017年下降3岁，平均认为62岁就步入老年。“老”的定义愈发年轻，并且男女对于“变老”的看法近乎一致。中国人的平均寿命为76岁，认为步入老年的岁数是62岁，心理上对于“老龄”的感知处于全球平均水平。

有趣的是，随着年龄的增长，人们对于“老年”的定义也

在不断往后延期，或者说，年龄越大的人越趋向于认为“自己还年轻”。

你准备好变老了吗？

工作中的焦虑没有影响职场人对老龄生活的看法，哪怕是夹心一代也对其日后的老龄生活感到乐观。调查显示，70%以上的中国人认为已准备好应对财务、身体、心理和社交等方面的变化。

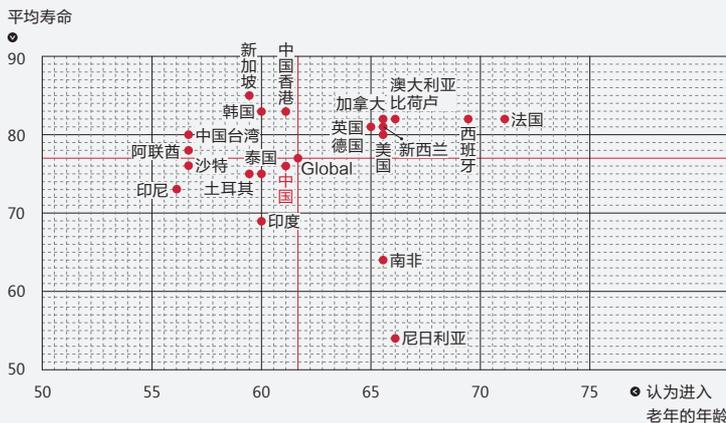
和夹心一代相比，预退休人群在心理健康及社交生活方面的信心相比去年有所提升。信心得分最高的是他们认为自己“经济独立”，这是为老年生活“做好准备”的基础。在另一方面，支撑预退休人群继续工作的最主要动力不是财务需求，而是自愿上阵。尤其在55岁以上的人群中，超过60%的人愿意在老龄阶段继续与人共事，他们认为继续“发

挥余热”能令自己“感到有用”，并且能保持积极的身体和心理状态。

养老靠什么？除了熟知的几个体系，比如五险一金，挣更多的钱规划养老存款外，本次的调查显示，虽然有43%的人预期他们将在老龄阶段工作，但只有稍高于一半（55%）的受访对象表示他们为老龄阶段工作做好了准备。随着年龄增长，这一预期还在不断减弱，尤其是55岁以上的人群，越接近“老年”阶段，越认为自己为退休生活做的准备还尚未充分。相比女性，更多男性预期将在老龄阶段工作。

13 / 世界各地对进入老年的年龄的看法 vs. 平均寿命

有趣的是，周边地区如中国香港、中国台湾和韩国等平均寿命长，但认为进入老年的年龄比较早。中国大陆处于平均水平。



14 / 针对老龄阶段的准备情况

中国受访者为老龄生活较为乐观，70%或以上已准备好应对财务、身体、心理和社交等方面。预退休人群在心理健康及社交生活方面的信心有所提升。

- 不确定
 - 未准备好 (未做准备 / 从来不做准备)
 - 准备好 (准备非常好 / 足够好)
- 单位: %

A 财务

经济独立	14 5 81
保证家庭的财务状况良好	22 8 70
能够支付随着年龄增大产生的更高的医疗费用	19 10 71

B 身心健康

继续过健康、积极的生活	18 7 75
维持心理健康	17 5 78

C 社交

维持积极的社会生活	25 7 68
积极参与社会活动 / 对社会做贡献	24 7 69

D 工作

继续就业 / 再就业	39 18 43
------------	----------

不过一个令人遗憾的数据是，只有1/3的人感到公司愿意继续雇佣老龄人口。或许对于公司而言，也需要改变思维，在老龄人口展现强烈意愿的同时，公司也能利用老年人口的技能。

随着老龄化的加速，更多的人开始关心年轻时需要为退休生活准备多少钱。不同的城市，

生活成本不同，养老成本就会不同。传统的养儿防老方式已经不是一个必选项，像刘晓一样的单身主义和选择丁克的小家庭越来越多。她已经在规划未来的退休生活，比如在规划未来的栖居地，并且为自己购买了一份养老年金保险。

道自己的血压远高于世界平均水平，但是他们对于潜在的心脏问题的症状的了解程度不甚乐观，最不了解潜在心脏问题的是夹心一代，仅次于他们的是千禧一代。中国人平均只能识别2.1个症状，全球这一数值是2.4。但在过去的6个月，夹心一代的受访者平均感受到了2.2个症状，高于全球的1.8个症状。

健康风险的模糊认知

对于老龄疾病，视力退化和生活习惯相关疾病（心脏病和高血压）是人们最关注的老龄问题。报告显示，有45%的夹心一代认为到了老年后，最可能遇到视力退化/视力问题，35%的夹心一代认为最有可能遇到心脏和心血管相关的疾病。相对于男性，女性以及预退休人群（后者更突出）对于这些疾病的态度更为积极。

对于新型疾病，大部分国家的人都不太了解，比如阿尔茨海默症（痴呆症）。相对而言，法国、西班牙、土耳其等欧洲国家以及亚洲相对发达的泰国对阿尔茨海默症关注度更高。中国处于全球均值水平。但有趣的是，这些国家对保持健康心理状态的准备较不足，中国则是个例外。

虽然说65%的中国人都知道自己的BMI指数、86%的人知

包括刘伦、王哲、刘晓、李亚在内的受访对象几乎都表示对于阿兹海默症的高度关注。当物质条件越充分，他们对于这一症

15 / 对于老龄阶段就业的认知

预期在老龄阶段工作的受访者只有一半准备好了。



其中，55% 准备好在老龄阶段进入/保持劳动岗位。

2/5的人预期他们将在老龄阶段工作。但在持有这一看法的人中，只有稍高于一半的人已准备好。



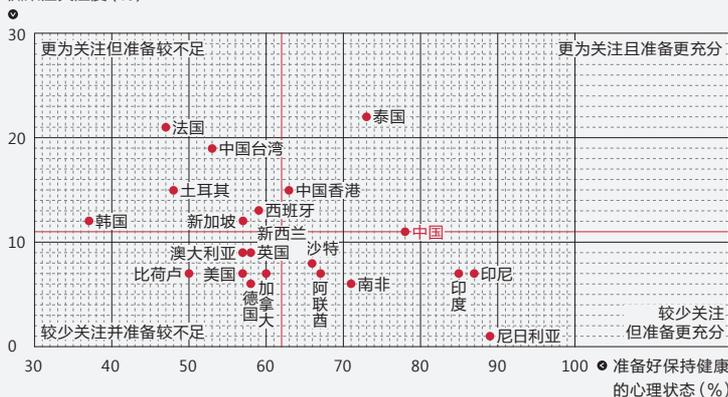
男性	32%
女性	40%
25-34岁	39%
35-44岁	31%
45-54岁	39%
55-64岁	34%
65岁+	38%
在职	37%
非在职	32%

3/5的人愿意在老龄阶段与继续与人共事，但只有1/3的人感到公司愿意雇佣他们。

16 / 准备好保持健康的心理状态 vs. 对老龄阶段患痴呆症的关注

对痴呆症/阿兹海默病症状较为关注的国家对保持健康心理状态的准备较不足，但中国是个例外。

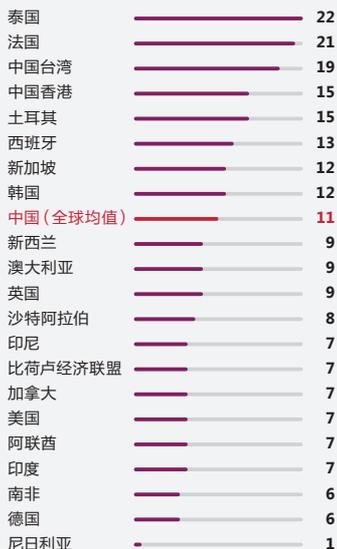
痴呆症关注度 (%)



17/ 中国人对老年痴呆症的关注度超过其他新兴市场

大部分国家的人都不太了解/关注新型疾病,如痴呆症;中国处于全球均值水平。发达的亚洲国家、泰国和法国、西班牙、土耳其等欧洲国家对痴呆症/阿兹海默病关注度更高。

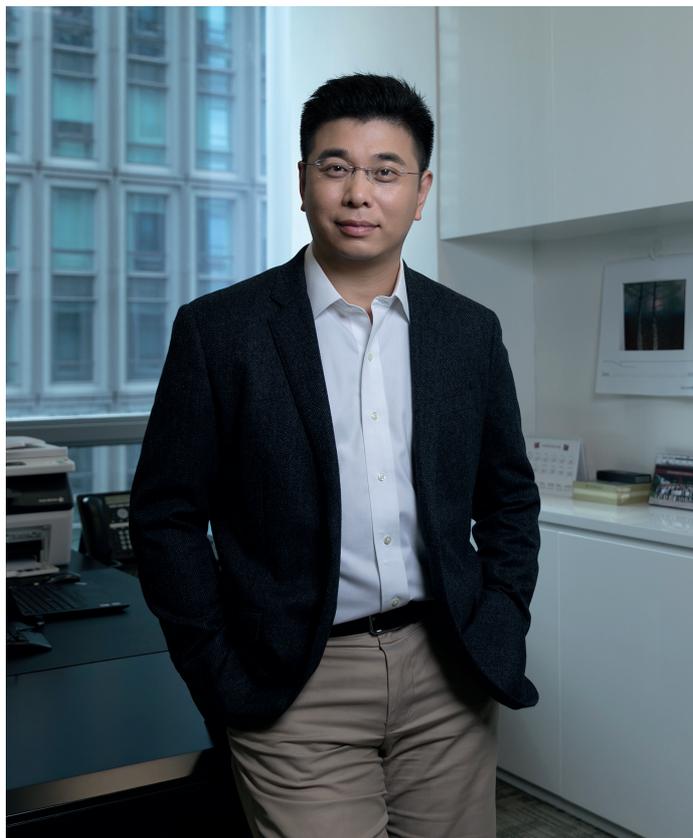
单位: %



状的关注度越高。刘伦在母亲生病后,对于老年病格外关注,比如常见的心脑血管疾病、癌症,以及神经性疾病。他对于包括阿尔茨海默症在内的神经性疾病尤为关注,因为前两者已有条件解决,而阿尔茨海默症和帕金森这类的神经推行性病变哪怕配以最先进的医疗设备,目前也无法治愈。

养老年金的风险对抗

养老年金像是组合投资中的安全垫,对于年轻人而言需要有更长的时间积累,也能承受最大的风险波动。从精算师的角度看,



招商信诺人寿副总经理兼总精算师、首席市场官蔡廉和先生

它是对抗长寿风险最好的工具之一,具有其他金融产品没有的优势。

1996年就从事保险精算的蔡廉和拥有23年的保险从业经验,目前在招商信诺人寿担任总精算师、首席市场官。对于未来的退休生活,蔡廉和认为很多人只是以为自己做好了充分的准备,但实际上并不如此。他身边的朋友大多为夹心一代,但购买养老年金产品的并不多,理由是“工资已经很拮据了”“已经有了社保”,或者做了投资不需要买”。

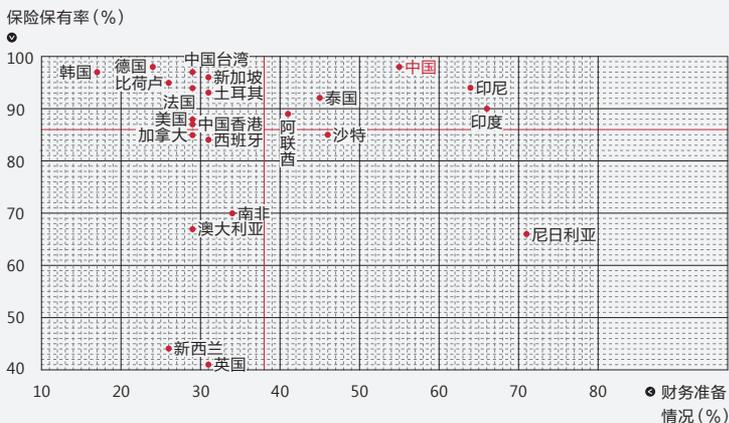
蔡廉和从27岁就开始购买

养老年金保险产品。在他看来,养老年金保险有两个作用:一是其长期储蓄功能,而更重要的是它的另一个作用,提供与生命等长的养老保障,解决长寿风险,这也是其他任何金融工具都无法替代的。

“这需要慢慢积累,相当于锁定未来收入。永远不晚,也永远不早。因为养老年金在保险投资中是复利增长,时间越长、收获越多。”蔡廉和说。在他看来,工资在增长的同时包含了通货膨胀,这意味着消费也在增加,因此养老年金每3至5年就要回过头来评估一次,考虑是否加购以满足老

18 / 各国人群财务准备情况 vs. 保险保有率

在发达国家，人们认为仅有保险并不足以应对老年财务需要。而在中国及新兴国家，人们似乎认为购买保险便足以应对老年财务需要——可能是缺乏知识 / 错误认知。



年的生活所需。刘晓和刘伦在对未来养老规划中也同时表示，仅仅依靠五险一金远远不够。在他们看来，未来养老金的组成会是“社保+商业养老金+资产积累”的综合版。

“养老年金最重要的是抵御长寿风险，尤其对于夹心一代而言，要实质上为退休生活做打算。”蔡廉和说。

PART 5 企业雇主们的机会和挑战

职场的健康方案

有所改善但仍然不足

今年的调查中，约2/3的公司人表示，接受过雇主在压力管理方面的支持。这个“支持”包括带薪假期、灵活工作时间、雇主赞助的健身活动、社交活动、增加育儿福利等等。

但这些对于夹心一代而言，还远远不够。只有30%的夹心一代认为雇主为他们提供了充分的职场减压，这比中国的整体数据低了5%。此外，30%的夹心一代认为企业的健康支持并不充分，另外还有37%的夹心一代从未获得过任何来自雇主的健康支持。这也侧面说明了夹心一代相对于其他年龄群体，承受了更大的压力。

其实从整体来看，认为雇主的支持“非常充分”的占比高于去年。从全球范围来看，中国在这方面的得分也高于全球均值，只位于印度和印尼之后。这看上去是个好消息，中国的排名比包括新西兰、澳大利亚、美国在内的发达国家还要靠前。但从综合数据来看，只有不到一半的公司人享有过职场健康方案（虽然这一数值相比去年上升了9%），在全球范围内，其得分依然低于

全球均值。

40%的人还提到现有的职场健康方案更专注身体健康（比如提供运动健身）而非心理健康。有超过80%的在职女性表达了强烈愿望，认为这些职场健康方案的项目应该考虑性别差异，因为女性在不同人生阶段面临不同压力。比如单身人士最关注的是个人问题，如健康和财务，而已婚人士面临着沉重的工作负担，需要同时兼顾家庭和工作。此外，高层管理层给予项目的支持较少也会导致员工的参与度降低。

这些数据都反映出公司提供支持不足的一面。主观的感受和

19 / 雇主的压力援助支持中国位居前列

中国在这方面的得分高于全球均值，只位于印度和印尼之后。

● 表示雇主提供了充足的压力援助支持 单位：%



注：括号内数字表示与上一年的差别
在公司提供职场压力方案这一项中，中国和其他发展中国家的情况有所改善，但其得分低于全球均值，并且呈现出下滑的趋势。

客观的数据之间的差异，可能与经济的发展以及国人过于乐观的心态相关。比如在“支持充分”中排行第一的是同属新兴市场的印尼和印度，其经济增速高于一些老牌发达国家，和经济增长放缓的老牌资本主义国家相比，新兴市场国家的员工在失业后寻找新机会的可能相对更多，另一方面，他们对于雇主提供的“支持期待”也更低。在发达国家，社会保障体系本身就较为完善，公司人对于雇主的期待也会更高。某种程度上，这种乐观情绪和对于老年生活准备程度的乐观情绪较为一致，但在实际中仍显准

备不足。对于公司而言，也需要反思策略，才能有效地化解工作压力。

对于夹心一代，他们需要更为“走心”的职场健康方案来缓解压力。在夹心一代“希望雇主提供减压支持”的排行中，排名第一的是希望提供特别带薪休假，其次是弹性的工作时间，他们还希望雇主举办精神健康管理活动，例如冥想、压力管理指导等。这也反映出了员工对于雇主在提供心理健康方案的需求。

企业职场健康管理实践案例

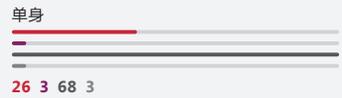
由于健康问题越来越受到



复旦大学管理学院企业管理系主任、博士生导师苏勇

20 / 女性在职场健康项目的参与上总体更积极，除了夹心一代

● 有的，我参加过 ● 有的，但没参加过
● 没有 ● 不确定
单位：%



● 有的，我参加过 ● 有的，但没参加过
● 没有 ● 不确定
单位：%



注：相比男性，更多在职女性享有职场健康项目，其参与度也稍高，但夹心一代的参与度不高，很可能是因为没有时间且自身责任较重。

关注,公司对于健康的支持也成为员工对于福利待遇很看重的方面。

尤其是年轻的千禧一代,即年龄在25至34岁的受访者,他们更看重职场健康,也更重视公司提供的健康方案。91%的千禧一代受访者认为在两个潜在雇主之间做选择时,职场健康方案很重要,这一比例远高于各年龄段的均值,并且比去年的认可度上升16%。

随着员工年龄增长和职级的提升,对保险或者医疗的需求则与年轻人的态度不同。大部分员工人到中年后对健康的重视程度会与日俱增,更重视稳定和保障。

在复旦大学管理学院企业管理系主任、博士生导师苏勇教授看来,为员工配备保险将会降低公司的员工流失率,它让员工的迁移成本变高,仅仅依靠公司略涨工资,很难挖到人。苏勇发现,雇主们也开始越来越重视保险的购买,他们有了转移风险的意识——员工不买保险的话,出了事故有些情况下依然需要公司来兜底。有些公司是全员配备,有些雇主会为高管团队配备团险。这种给高管团队配置的高端医疗保险(团险)通常会覆盖到直系亲属,这也是为了让高管放心工作,为他们解除后顾之忧。刘伦在此前的咨询公司就享有过团体高端医疗险,在他看来,虽然没有直接证据表明保险能提升员工的敬业度或者满意度,但是这是一种趋势,意味着在获取人才的竞争中,不配备保险作为保障的公司可能会失去竞争力。

“无论是个人购买也好,单位

购买也好,整个保险行业的发展还有很大上升空间,以前大家对保险比较淡漠,认为可有可无,或者买了也用不上,但现在包括旅行保险、航空保险、人寿、医疗等等在内的保险都有很大的上升空间。比如学校基本都会给教授配置相关保险。”苏勇说。

(为保护受访对象隐私,文中刘伦、王哲、刘晓、李亚均为化名)

受访者分析

本次调研人数总计13200人,中国受访者达2009人。调研方式主要通过互联网填写问卷,平均每份报告填写时间在22至25分钟。

研究方法

“招商信诺人寿中国健康指数调研报告”是“信诺全球健康指数调研报告”的一部分,通过问卷调查的方式,研究和监测人们对于身体状况、家庭生活、人际交往、财务状况和工作状态五大领域的自我观察与自我认知,综合得出年度健康指数。“信诺全球健康指数调研报告”自2015年开始,调研地区逐年扩大,今年共覆盖了全球22个主要国家和地区,成为研究公众健康及幸福感领域的权威调研之一。本报告结合数据的定量分析以及访谈的定性分析得出结论。

本报告中呈现的百分比,按照四舍五入原则保留整数,以致部分题目百分比总和并非100%。与去年健康数据相比呈显著上升

与下跌的置信区间为95%。

版权与著作权声明

本报告所列信息代表于发布日期对所讨论事宜的看法。由于招商信诺人寿必须根据日新月异的市场状况做出反应,因此,这些信息不能解释为招商信诺人寿的承诺,招商信诺人寿也不能保证任何信息在发布日期后的准确性。本报告数据与信息为调研、公开媒体或渠道获得并注明引自来源,招商信诺人寿不对信息的准确性负责。招商信诺人寿未对本文件所含信息做出任何明示或暗示担保。用户有责任遵守所有适用的版权法。在不限制版权许可的权利的前提下,未经招商信诺人寿的明确书面许可,无论出于何种目的,均不得以任何形式或借助任何手段(包括电子、机械、影印、录制或其他形式)复制或传播本文档的任何部分或全部,或者将其存储或引入检索系统。招商信诺人寿拥有适用于本文档中所涉及内容的专利权、专利申请权、商标权、版权或其他知识产权。除非招商信诺人寿的书面许可协议做出了明确规定,提供本文档并不意味着赋予您这些专利、专利申请、商标、版权或其他知识产权的任何许可。

关于发布机构

招商信诺人寿是一家专业、稳健、创新、以健康保障为专长的中外合资寿险公司,为企业和个人提供涵盖保险保障、健康管理、财富规划的全方位产品及服务,中外股东分别为招商银行和美国信诺集团。我们的使命是帮助我们的客户更健康、更幸福、更有保障!



美好生活 自在掌握



招商信诺官方订阅号



招商信诺官方服务号



招商信诺完美人生APP