



# 安盛2020中国国民 健康状况调研报告

北京  
广州  
杭州  
济南  
南京  
上海  
深圳

# 安盛2020中国国民健康状况调研报告



## 目录

引言	P01
<b>中国国民心理健康现状</b>	P02
疫情对心理健康的影响	
影响中国国民健康的四大心理问题	
情绪低落的原因	
压力对身心健康的影响	
<b>当谈到生理健康问题时, 我们首先想到的是什么?</b>	P07
情绪对健康的影响	
哪些疾病最让人担忧	
女性对三大疾病的认知	
<b>职场需要合理的健康规划</b>	P11
职场问题与工作负荷对情绪的影响	
工作缺勤与强制出勤将产生哪些影响	
职场健康规划的认知与影响	
<b>安盛助力保护身心健康</b>	P14
<b>研究方法概述</b>	P15
<b>关于安盛</b>	P15

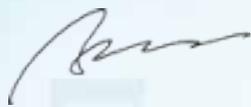
# 引言

我们很高兴与您分享首份安盛《2020中国国民健康状况调查报告》(以下简称“报告”)。这项在中国进行的全国性调查,让我们得以对有关国民健康的三大关键维度:心理健康、生理健康与职场健康进行深入了解。过去11个月间,疫情给我们的生活带来了前所未有的挑战。自撰写本报告之初,我们便着眼于探究疫情及其他日常因素对心理健康带来的影响。

调查显示,中国国民对身心健康管理能力的关注程度越来越高。据调查,人口结构和生活方式的变化,加剧了糖尿病及癌症等重大疾病在中国的发病率。调查显示,经常处于情绪低落的受访者,其压力、焦虑和抑郁的程度也明显更高,这进一步揭示了,对重大心理疾病相关症状及早地发现与治疗至关重要。心理问题还与各种生理疾病的患病风险攀升相关联,也就是说,忧虑和压力可能会增加民众罹患生理疾病的风险,进而可能造成更严重的恐惧、忧虑及相关健康问题,形成恶性循环。

无论是对普通民众,还是对企业雇主来说,安盛此次调查结果都具有重要意义。我们能够而且也必须采取更多实际行动,保障身心健康。从根源处解决问题的第一步,便是加深对疾病发生和情绪低落的认知。而后,我们才能够在生理健康、心理健康以及社会健康之间找到并逐步建立平衡,帮助更多人过上健康的生活。

安盛以“守护生命之本,践行人类进步”为使命。作为广大客户、员工的伙伴以及社会的一份子,守护身心健康是我们义不容辞的责任。我们始终致力于以客户为中心、以创新为驱动、以科技为支持,针对民众所重视的方方面面,为他们在生活中提供坚实的保障。



**朱亚明**  
安盛天平拟任首席执行官



# 中国国民心理健康现状

## 疫情对心理健康的影响

据安盛的调查显示,绝大多数受访者对疫情的爆发而感到焦虑,这一点不足为奇。根据我们针对各地区所作的调查,平均69%的受访者表示,疫情让他们感到焦虑。

深入调查发现,受访者最大的担忧是自身感染病毒,他们最担心自己的健康,这部分受访者占整体调查样本的70%以上。

在安盛所调研的七个城市中,平均近63%的受访者还担心疫情对家庭健康的影响;55%的受访者担心疫情会使他们的个人收入降低;51%的受访者担心个人防护装备不足。

疫情严重扰乱了人们的日常生活,引发了人们对亲人健康和安全的担忧,更造成了惨重的生命损失。另一项独立研究<sup>1</sup>进一步表明,为应对疫情而采用的长期封锁措施,及其所带来的社交隔离,引发了民众的焦虑、愤怒、失眠、抑郁和无助感等各类症状。这加剧了民众对工作与生活间平衡的担忧,让职场中,人们羞于谈论心理健康问题,阻碍了员工及时寻求所需要的帮助。

安盛坚信,一个能够促进社会福祉的企业,除了要提供优质的产品与服务,更应当在公司内部,制定和推行公平和人性化的员工政策。为此,安盛面向广大企业,发布了两份实用指南。这两份指南旨在帮助企业和个人,更好地保障身体与心理健康。

欢迎扫描二维码,  
免费获取与浏览这两份指南



《“新常态”生活与工作健康安全指南》



《从“心”出发 疫情防控新常态下企业如何保护员工心理健康》



70%

担忧  
自身感染病毒

62%

担心疫情对  
家庭健康造成影响

55%

担心疫情会使  
个人收入降低

51%

担心个人  
防护装备不足

<sup>1</sup> 国际社会精神病学杂志, 疫情的爆发及其对全球心理健康的影响, 2020年3月。



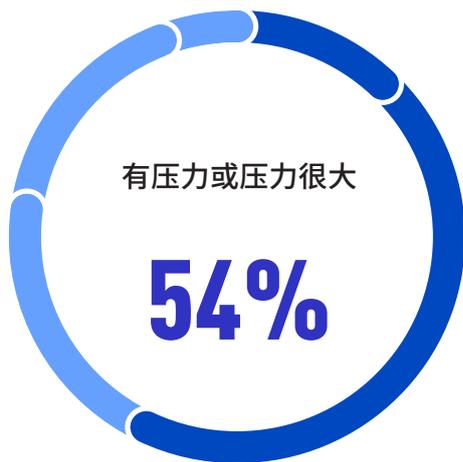
# 中国国民心理健康现状

## 影响中国国民健康的四大心理问题

多年以来,心理健康问题一直被人们所忽视。心理疾病甚至曾一度被认为是禁忌话题,而且这种情况,至今在许多国家和地区依然存在。时至今日,我们才开始意识到心理健康的重要性:心理健康与生理健康密不可分,同时,心理疾病还会严重地消耗社会经济成本。心理健康问题每年都会引发数十亿人民币的经济损失,还会损害商业贸易与生产力。最重要的是,它会大大降低甚至破坏我们的生活乐趣。

### 压力

采用5级量表,以1-5分表示压力程度,1分表示没有压力,5分表示压力很大。结果显示,有超过54%的受访者表明他们在过去六个月中有压力或压力很大。



压力程度达到4-5分

60%  
北京

56%  
广州

51%  
杭州

53%  
济南

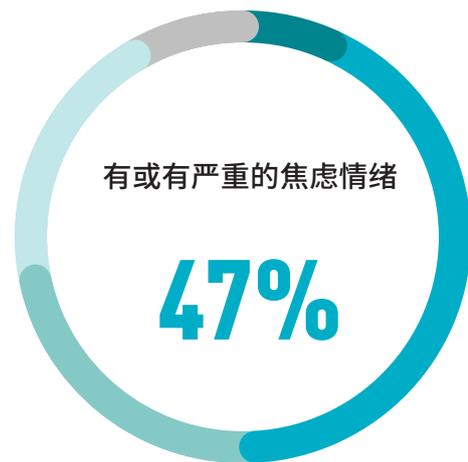
48%  
南京

56%  
上海

57%  
深圳

### 焦虑

采用相同的量表,结果发现,在七个城市中,平均有47%的受访者在过去六个月中感到焦虑。



焦虑程度达到4-5分

52%  
北京

50%  
广州

44%  
杭州

43%  
济南

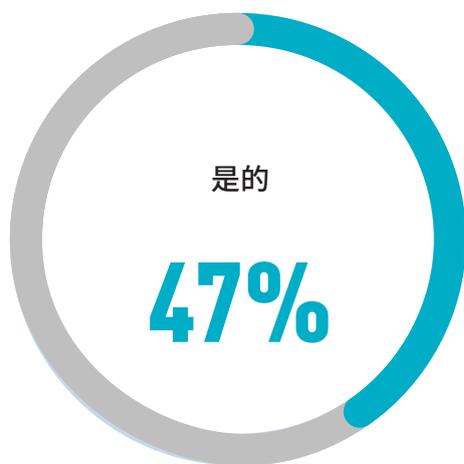
44%  
南京

48%  
上海

49%  
深圳

## 抑郁

根据我们的调查发现, 平均有45%的受访者要么自己经历过抑郁症, 要么在他们的家人、朋友、同事或邻居中, 发现过抑郁症病例。



自身感到过抑郁症症状

51%

北京

52%

广州

44%

杭州

39%

济南

45%

南京

43%

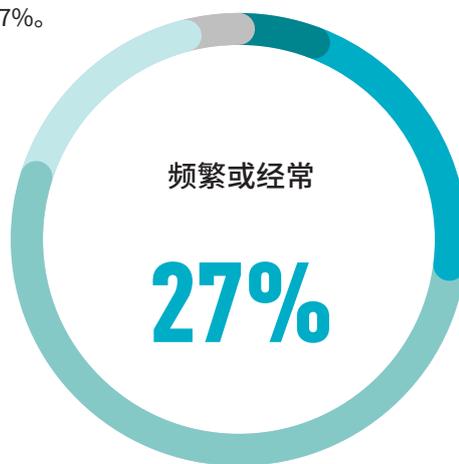
上海

43%

深圳

## 情绪低落

最后, 我们让受访者对他们过去六个月的整体情绪, 以1-5分进行评分, 1分表示从未感受到情绪低落, 4分表示经常感到情绪低落, 5分则表示频繁感到情绪低落。平均而言, 所有七个城市中, 均有受访者表示自己在过去六个月中有过情绪低落的经历, 他们占整体人群的比例超过27%。



频繁或经常感到情绪低落

27%

北京

30%

广州

27%

杭州

26%

济南

30%

南京

25%

上海

27%

深圳

# 中国国民心理健康现状

## 情绪对健康的影响

压力、焦虑、抑郁和情绪低落等情绪问题，理当值得关注，所以我们进一步研究了人们情绪低落背后的根本原因，发现了影响情绪的五大关键因素：

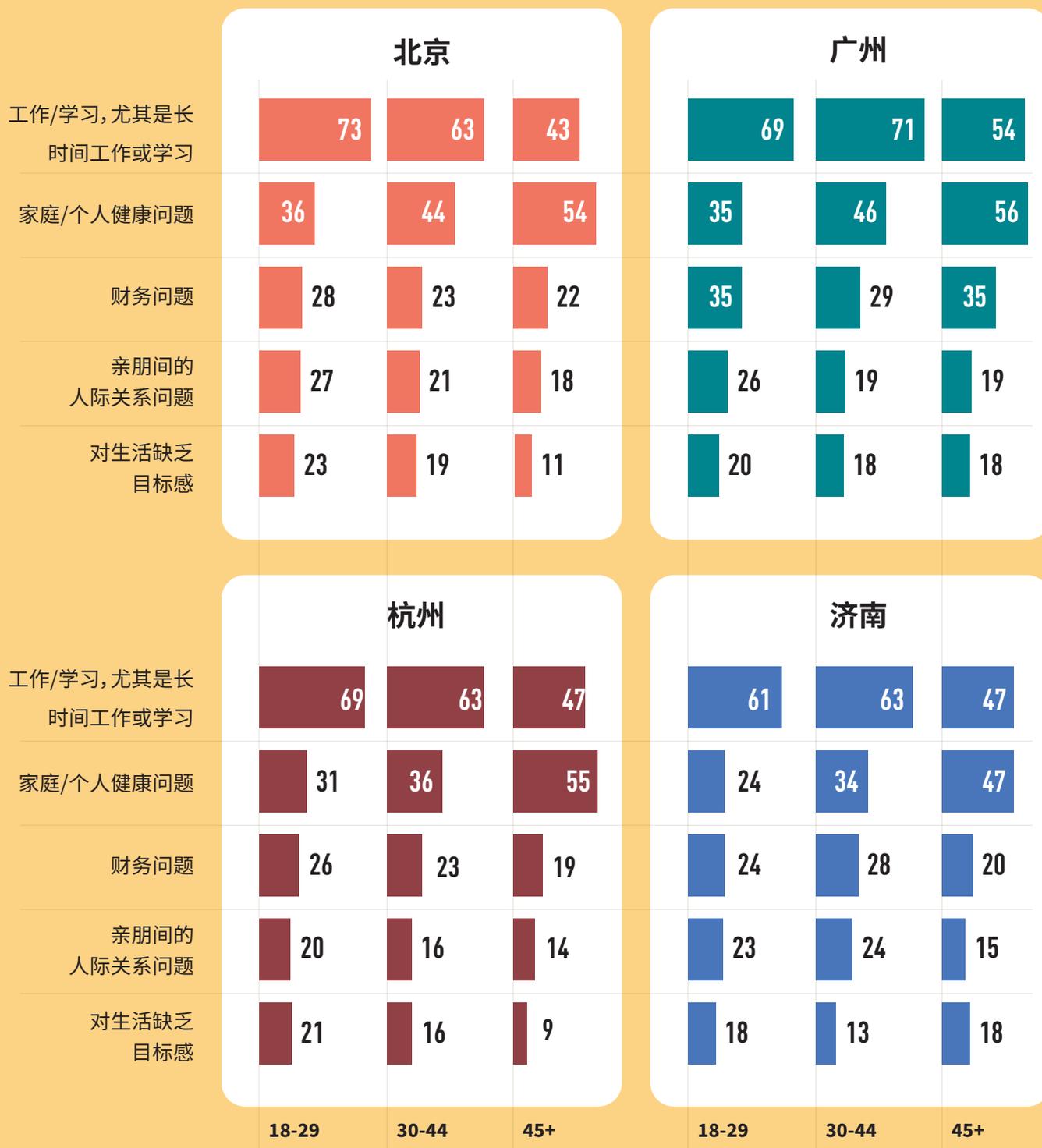
- 1) 工作和学习，尤其是长时间的工作或学习；
- 2) 家庭或个人健康问题；
- 3) 财务问题；
- 4) 亲朋间的人际关系问题；
- 5) 对生活缺乏目标感。

根据我们的调查，这些情绪的感受程度和导致其产生的根本原因在很大程度上取决于受访者的年龄。例如，工作和学习导致的情绪低落，在18至44岁年龄段的受访者中更为普遍。

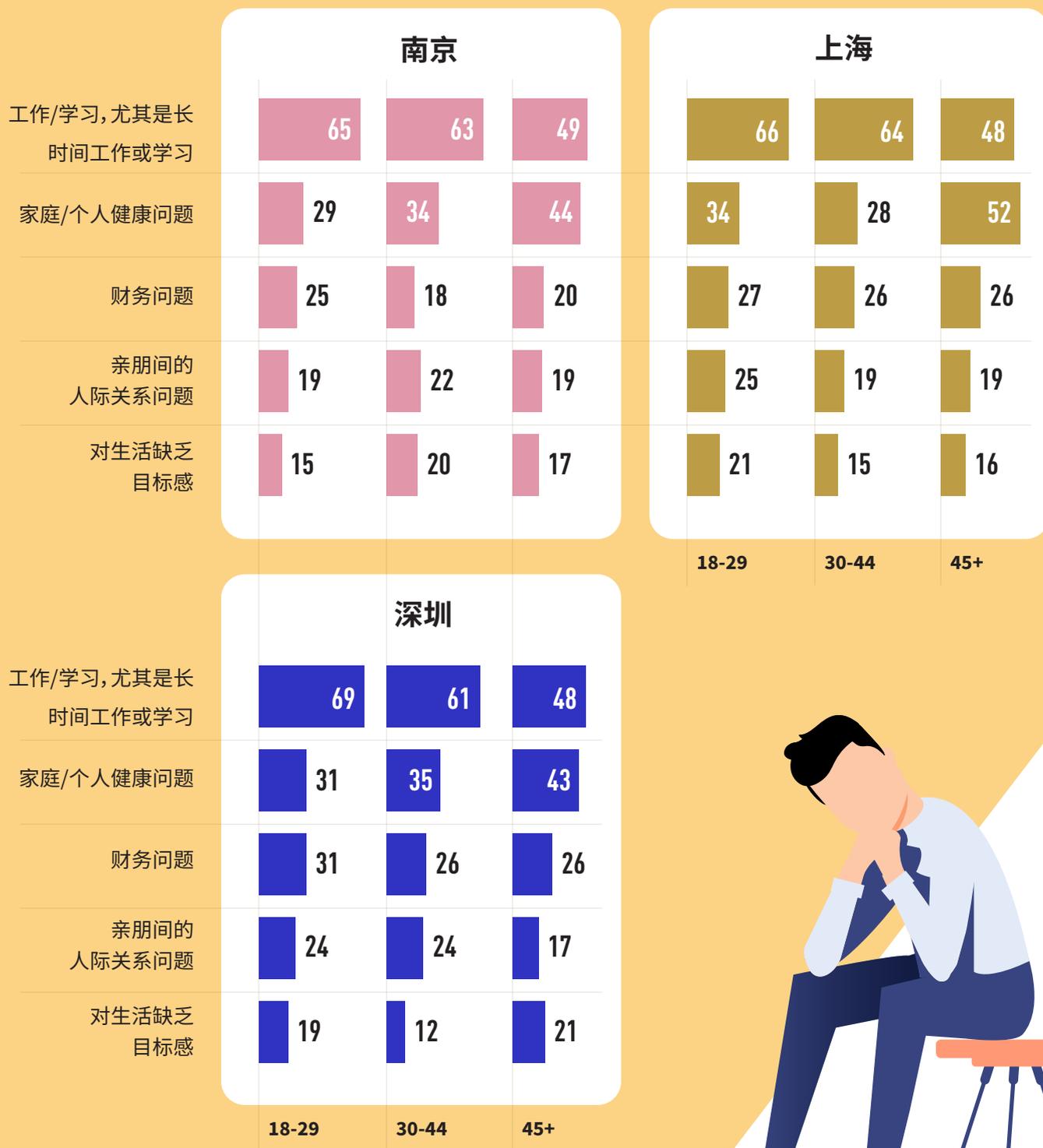
总体而言，年轻受访者对健康问题的关注程度较低，而是更多地关注与家人和朋友的关系，他们同时对生活缺乏目标感。

无论是哪个年龄段，财务问题似乎普遍存在，同时也是各地区受访者共同面临的问题。

# 受访者在过去6个月情绪低落的5大原因



# 受访者在过去6个月情绪低落的5大原因



### 北京

精神疾病 80%  
慢性病 46%



### 广州

精神疾病 80%  
慢性病 45%



### 杭州

精神疾病 75%  
慢性病 39%



### 济南

精神疾病 70%  
慢性病 42%



### 南京

精神疾病 69%  
慢性病 35%



### 上海

精神疾病 79%  
慢性病 46%



### 深圳

精神疾病 75%  
慢性病 34%



## 中国国民心理健康现状

### 压力对身心健康的影响

来自七个城市的受访者，都认同长期的压力可能会对心理健康产生负面影响，不过总体而言，他们认为压力对生理健康的影响较小。

在这七个城市中，来自北京的受访者认为压力对健康的影响最大，而济南的受访者则认为压力对健康的影响最小。



# 当谈到生理健康问题时, 我们首先想到的是什么?

## 情绪对健康的影响

在第一章中我们发现, 民众认为, 相较于生理健康, 长期压力对心理健康的负面影响更大。同时我们也发现, 受访者的生理健康状况, 也会对其心理健康状况产生影响。

在我们调查的七个城市中, 平均有超过38%的受访者表示, 在过去六个月中, 其曾因自己或亲朋好友的健康问题, 而感到情绪低落。这一情况在广州的发生率最高, 占整体的45%; 而在济南最低, 约占34%。

在我们进行调研的7个城市中有

# 38.4%

18岁以上的人, 认为自己或家人/朋友的健康在过去6个月中曾经情绪低落过。

北京  
44%

广州  
45%

杭州  
39%

济南  
34%

南京  
35%

上海  
37%

深圳  
35%

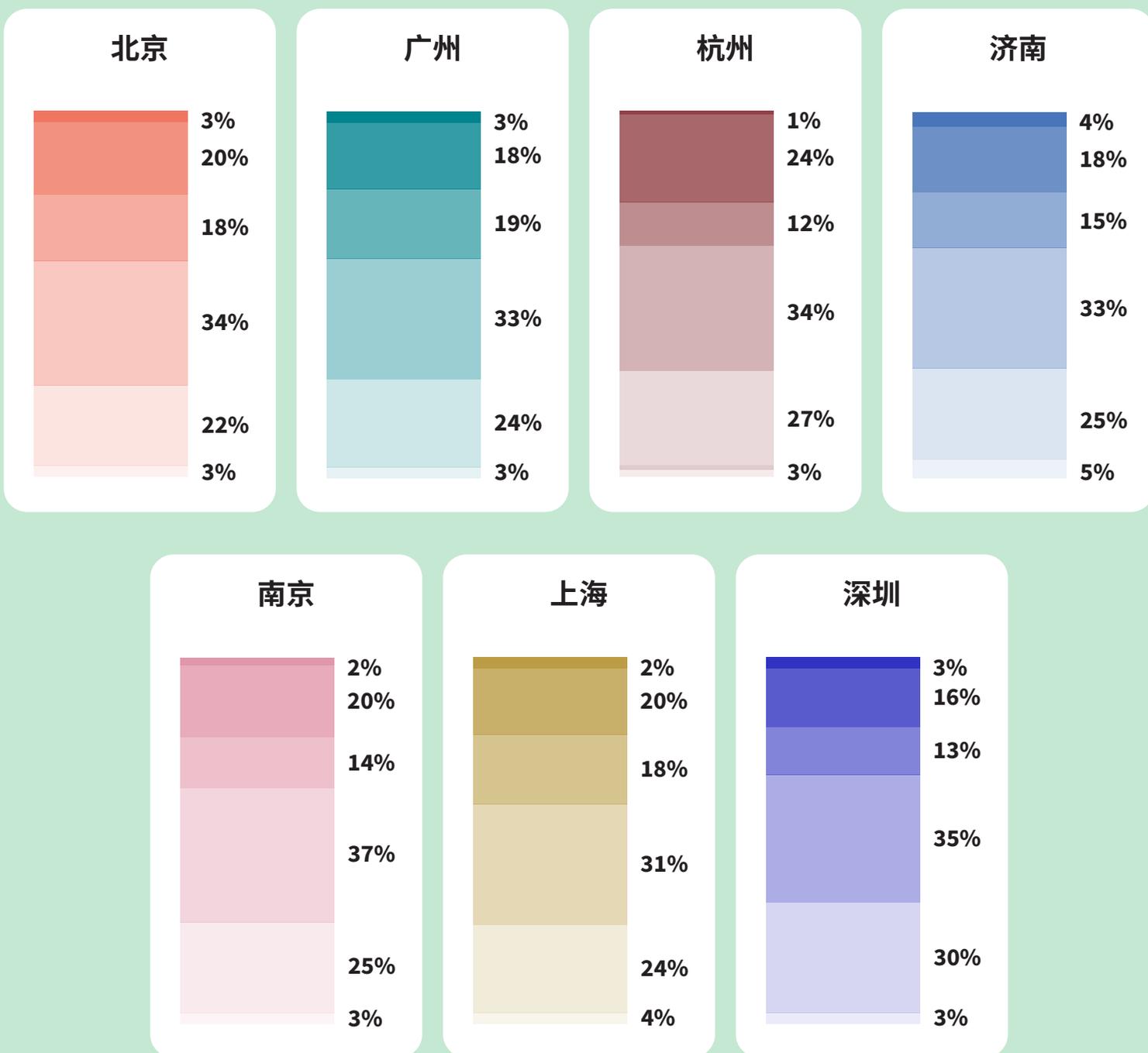
# 当谈到生理健康问题时， 我们首先想到的是什么？

## 哪些疾病最让人担忧

### 对罹患糖尿病风险的感知

我们聚焦于民众最担心的疾病，采用1-5级量表进行评估，1表示受访者认为其完全没有罹患该疾病的风险，而5则表示受访者认为自己罹患该疾病的风险很高。

来自七个城市的受访者，在糖尿病罹患风险的感知方面，显示出了类似的担忧，19%至25%的受访者，认为自己有较高或极高的风险罹患糖尿病。

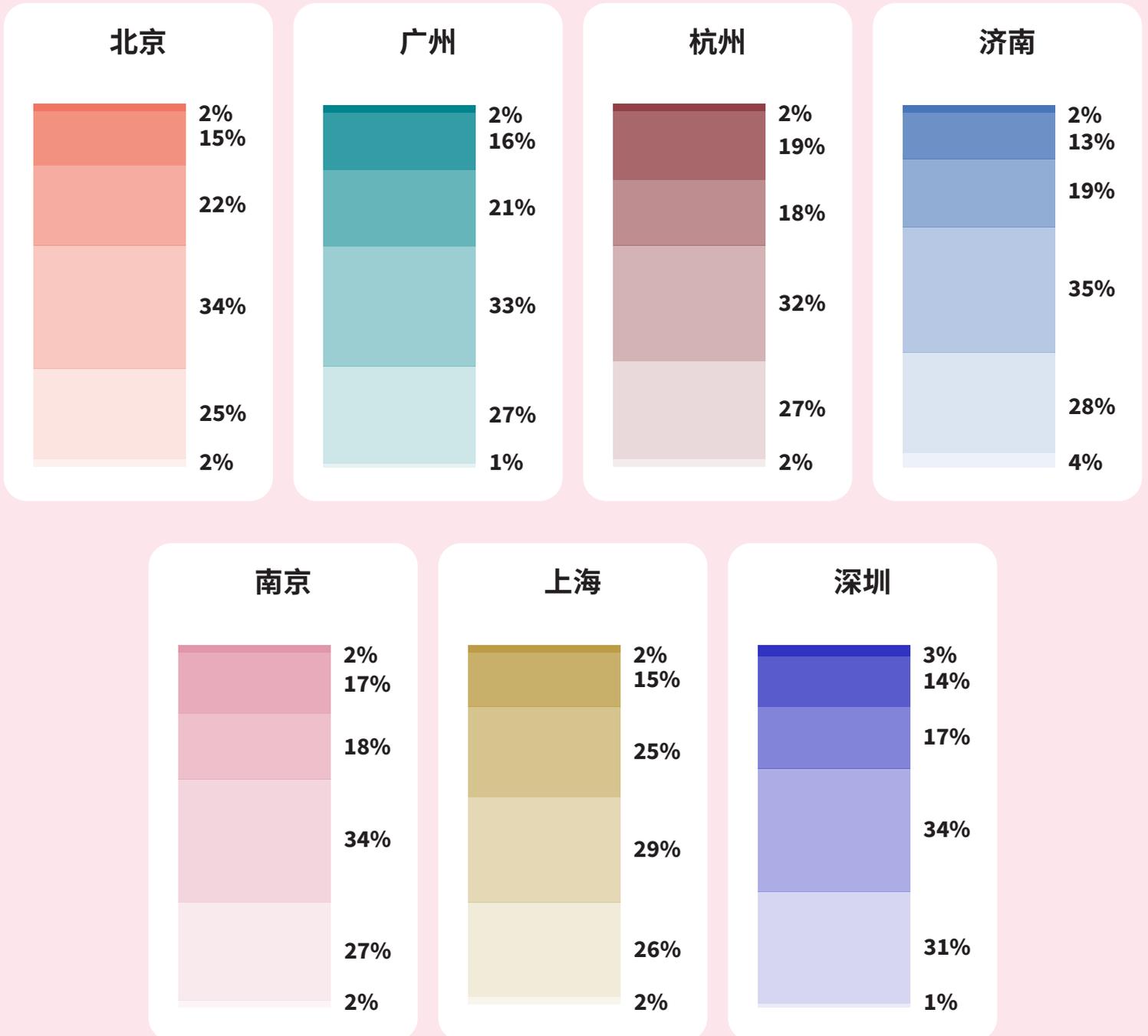


# 当谈到生理健康问题时， 我们首先想到的是什么？

## 哪些疾病最让人担忧

### 对罹患糖尿病风险的感知

总体而言，受访者认为他们患癌症的风险略低于患糖尿病的风险。来自这七个城市的受访者表示，他们认为自己有15%到21%的风险罹患癌症。



在各个城市，尤其是深圳，民众对罹患糖尿病和癌症风险的感知，以及对此类疾病的检测率普遍较低。在促进民众及时进行体检，并及早预防，以及提醒民众注意生理与心理健康的联系方面，目前仍有进步空间。

# 当谈到生理健康问题时， 我们首先想到的是什么？

## 女性对三大疾病的认知

我们聚焦于各年龄段女性认为自身最容易罹患的三种疾病——乳腺癌、宫颈癌和骨质疏松症进行调查。事实上，在我们所调查的七个城市中，受访者对罹患此类疾病的忧虑程度相近。但具体而言，广州、济南、上海和深圳的女性，认为自己罹患乳腺癌的风险最高，其次是宫颈癌，最后是骨质疏松症。另一方面，北京和杭州的受访女性则认为，罹患骨质疏松症是她们面临的最大的风险，其次是宫颈癌，最后是乳腺癌。

### 北京

1 71%  
骨质疏松症



2 68%  
宫颈癌



3 62%  
乳腺癌



### 广州

1 71%  
乳腺癌



2 71%  
宫颈癌



3 62%  
骨质疏松症



### 杭州

71%  
骨质疏松症



68%  
宫颈癌



62%  
乳腺癌



### 济南

1 74%  
乳腺癌



2 72%  
宫颈癌



3 N/A  
骨质疏松症



### 南京

1 72%  
宫颈癌



2 71%  
乳腺癌



3 69%  
骨质疏松症



### 上海

1 64%  
乳腺癌



2 60%  
宫颈癌



3 59%  
骨质疏松症



### 深圳

1 69%  
乳腺癌



2 67%  
宫颈癌



3 62%  
骨质疏松症



# 职场需要合理的健康规划

## 职场问题与工作负荷对情绪的影响

我们通过调查了解到,很多人在过去的11个月中,都有过情绪低落的经历。我们对此进行了进一步分析,发现平均近70%的受访者认为职场问题是情绪低落的根源。近三分之一的受访者表示在过去六个月中,自己曾因沉重的工作负荷或长时间的工作而感到情绪低落。

在我们所调查的七个城市中,超过四分之一的受访者表示,他们有非常频繁或者相当普遍的加班情况。

**69.6%**

受访者声称职场问题是他们情绪低落的根源

**30.7%**

受访者表示曾因沉重的工作负荷或长时间的工作而感到情绪低落

**27.3%**

受访者表示有非常频繁或者相当普遍的加班情况

北京  
**28%**

广州  
**27%**

杭州  
**24%**

济南  
**28%**

南京  
**28%**

上海  
**28%**

深圳  
**28%**

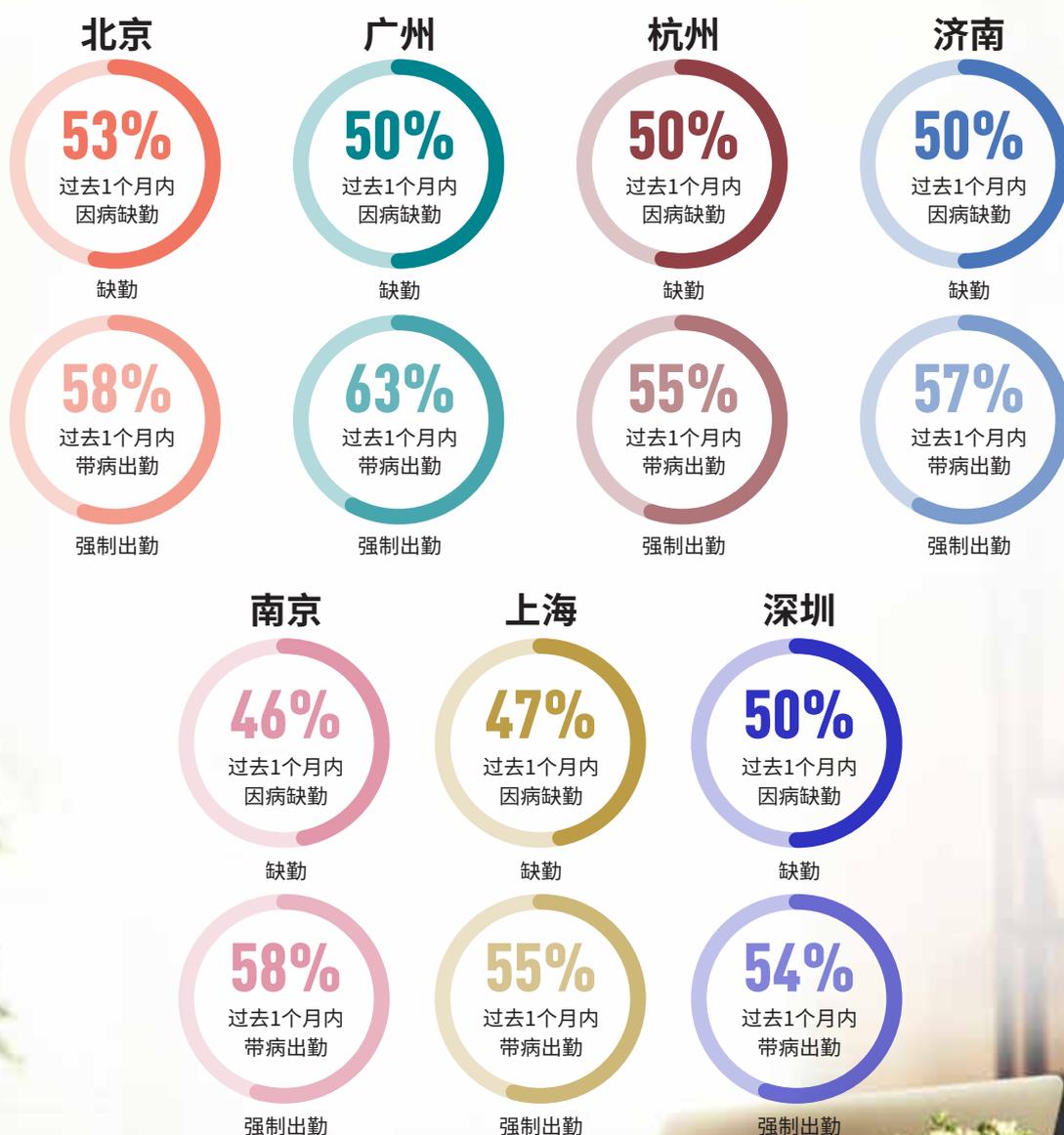
# 职场需要合理的健康规划

## 工作缺勤与强制出勤将产生哪些影响

近年来，缺勤和强制员工出勤的相关问题，已经成为职场健康方面的一个热门话题。缺勤行为指的是员工未能按照规定的时间到岗，而强制出勤则是指，员工在无法保障工作效率的情况下，依然被要求坚持上班。这两种问题，都将对员工的工作效率产生重大影响，进而对企业的收益和雇主品牌形象造成损害。

根据我们的调查显示，在中国，尤其是广州，强制出勤比工作缺勤更为常见。导致这种情况的因素有很多，例如，有些企业让员工缺乏安全感，还有在某些企业中，高强度的工作负荷也困扰着员工。

我们知道，很多企业正着手改善自身的企业文化，致力于提高员工的安全感，为员工安排更为合理的工作量，进而确保员工的健康，保证工作效率。



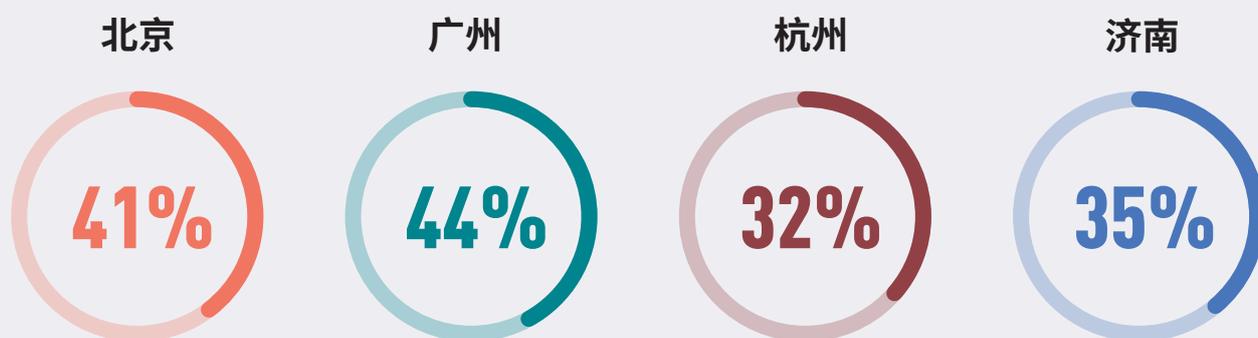
# 职场需要合理的健康规划

## 职场健康规划的认识与影响

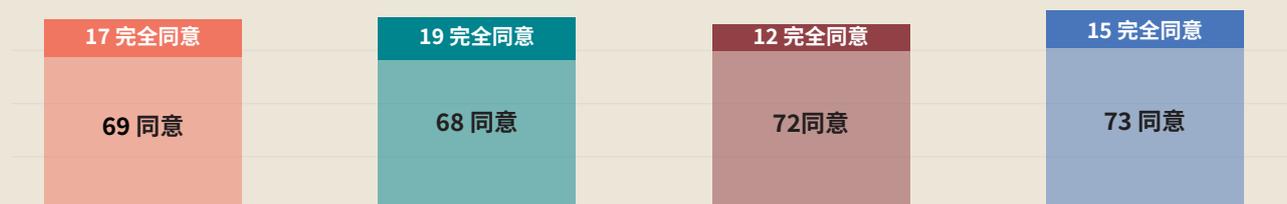
我们的大多数时间都是在工作中度过的，因此职场心理健康至关重要。疫情加深了人们对这一观点的认知。企业的领导者和管理人员，可以通过将职场健康规划融入到企业的日常运营中，帮助员工和企业实现蓬勃发展。

在调查中，我们询问了受访者对其所在公司现存职场健康规划的了解程度。结果不尽人意，在广州，有44%的受访者表示有所了解，而在杭州只有32%的受访者表示有所了解。

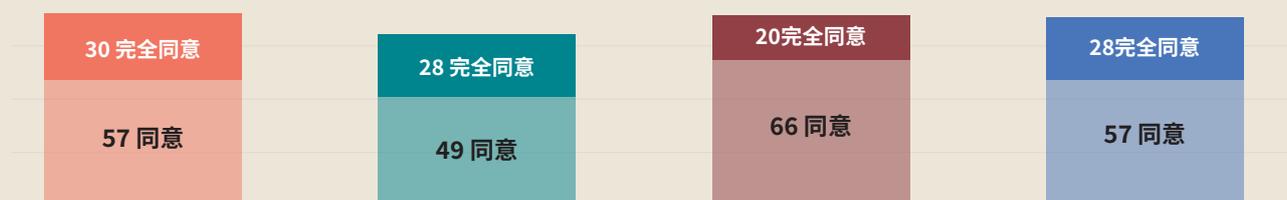
在谈论职场健康规划所带来的益处时，来自具备职场健康规划企业的受访者展现出了极大的热情，平均有87%的受访者认同职场健康规划能够促进员工的身心健康。尽管稍逊，但也有平均83%的受访员工表示出了同意或完全同意，认为职场健康规划，能够在保障员工心理健康方面，提供有效而全面的支持。



受访者对其所在公司现存职场健康规划的了解程度



受访者认为职场健康规划能够促进员工的身心健康

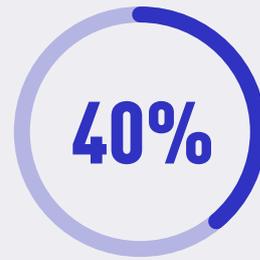


受访者认为职场健康规划，能够在保障员工心理健康方面，提供有效而全面的支持

南京

上海

深圳



受访者对其所在公司现存职场健康规划的了解程度



受访者认为职场健康规划能够促进员工的身心健康



受访者认为职场健康规划,能够在保障员工心理健康方面,提供有效而全面的支持



# 安盛助力保护身心健康

安盛《2020中国国民健康状况调查报告》显示,中国民众所面临的健康和医疗成本,不断地影响着他们的心理健康,我们若对低落情绪放任不顾,罹患较为严重生理、心理疾病的风险就将提升。

作为国内领先的健康险企业,安盛致力于在客户的健康医疗旅程中一路相伴。安盛所提供的高品质保险产品与增值服务,不仅可以帮助客户主动管理健康并及时治疗疾病,更助力其收获心理健康,盛放人生。

安盛致力于为所有人提供全方位的健康险产品与服务,并承诺为员工及客户提供同等水平的优质保障。



## 研究方法概述

该调查于2020年5月至6月期间,对来自北京、广州、杭州、济南、南京、上海和深圳的3,500名18岁及以上年龄的受访者,进行了在线访谈。年龄和性别的抽样配额根据相应的人口比例决定。访谈调查采用完全匿名的形式,需20分钟完成。

## 关于安盛

安盛集团 (AXA) 总部位于法国巴黎,是当今世界领先的保险及资产管理集团之一,于2020年位列《财富》世界五百强榜单第34位。扎根中国20余年,安盛集团始终通过全方位的保险服务和解决方案,不断满足中国本土及全球客户的保险保障需求。其在中国全资财险公司为安盛天平财产保险有限公司(安盛),始终以全方位、定制化的优质产品和服务,在健康险、商业险以及财产和意外伤害险领域,满足客户不断变化的需求,于全国20个省份开设了25家分公司,为超过500万中国个体及商业客户提供服务。公司以消费者为中心,基于“从赔付者到陪伴者”的企业愿景,并融合科技与分销渠道创新,积极转型以聚焦健康领域,为客户日常生活的各个方面保驾护航。公司于2019年获中国银保监会“AA”评级,为64家参评财险公司中最高评级,并于2020年斩获亚洲保险大奖“中国年度国际财险公司”大奖。2014年,法国安盛集团 (AXA) 与国内股东组建合资公司安盛天平。2019年,安盛天平由安盛集团全资控股,成为外资全资财险公司。

无论是重大疾病的治疗,还是常规住院与门诊需求,安盛针对各类医疗场景,持续开发和提供创新的产品与服务,致力于成为国人信赖的健康伙伴。安盛于今年1月推出的盛放人生·全球癌症医疗保险产品,为中国客户带来了全球一流的癌症治疗方式,海外优质癌症医疗资源触手可得,周全的定制服务成为可能,专业翻译服务、患者及陪同人员的旅行和住宿安排均囊括其中。今年6月,安盛宣布与企鹅杏仁集团深化合作伙伴关系,并于今年9月打通线上线下医疗资源,发布了盛放人生·幸福家庭保险产品。11月,安盛推出了一站式医疗健康平台-安盛健康在线,致力于为无数中国家庭,提供专业、全方位和个性化的健康保障。

安盛凭借在医疗领域雄厚的专业技术资源,持续与哥伦比亚大学世界卫生组织全球心理健康中心(Columbia University World Health Organization Center for Global Mental Health)等中国和世界诸多权威的心理机构展开合作。

安盛将持续推出创新的健康险产品和服务,并在不久的将来,为广大客户提供更加全面的心理健康服务选择。



AXA安盛

[www.axa.cn](http://www.axa.cn) 上海市浦东新区银城路117号瑞明大厦100120.电话: 021-60660000

联络: Rei Liu [rei.liu@axatp.com](mailto:rei.liu@axatp.com)