

职场人“健康负债”白皮书

2025年

摘要

前言：

现代职场人深陷高强度工作与生活压力，时间匮乏、快节奏、精神焦虑增加，导致职场人普遍以“锻炼少、熬夜刷屏、饮食高油盐”的不良生活习惯透支健康，体检红灯率高，疾病年轻化，健康焦虑蔓延、健康管理执行困难。与此同时，房贷/子女教育/父母赡养多重经济压力，健康风险抵御能力不足；市场既有保险产品及服务存在供需错位现象，投保需求无法有效满足，未来保险产品仍可进一步优化，满足职场人健康保障需求。

职场人生活健康现状：

- 这届职场人正在用不良的生活习惯，透支自己的健康；超过70%的职场人体检结果亮起3项及以上红灯；72%的职场人不敢看体检报告，深陷健康焦虑；易疲劳、睡不好、三高结节、颈椎病成职场人标配；一线城市职场人易三高，31-35岁职场人成结节重灾区；超九成职场人主动制定健康管理计划，但仅两成严格执行；投保人超八成的保障给自己，而给父母投保占比不足一半。

职场人健康保障需求与痛点：

- 31-40岁职场人，除了背负房租/房贷之外，83%同时背负子女教育与父母医疗压力；80%的职场人面对父母失能时考虑请专业护理进行照顾；月薪2万，家人重病时，储备资金仅够支撑6个月生活；职场人商业保险认知普遍觉醒，但仅3成人群实际配置保险；条款复杂难懂是阻碍职场人购买保险的最大障碍；重疾理赔年轻化趋势明显，理赔者年均医疗花费超万元；而超4成职场人因患基础疾病无法购买合适的重疾险。

职场人对健康保障的期待：

- “90后”成投保主力军，人均持有保单2份；线上投保成职场人主流选择，较高收入及有孩家庭更青睐；“90后”职场人期待放宽既往症限制的达42.3%。

目 录

01 职场人的生活与健康现状

02 职场人健康保障需求与痛点

03 职场人对健康保障的期待

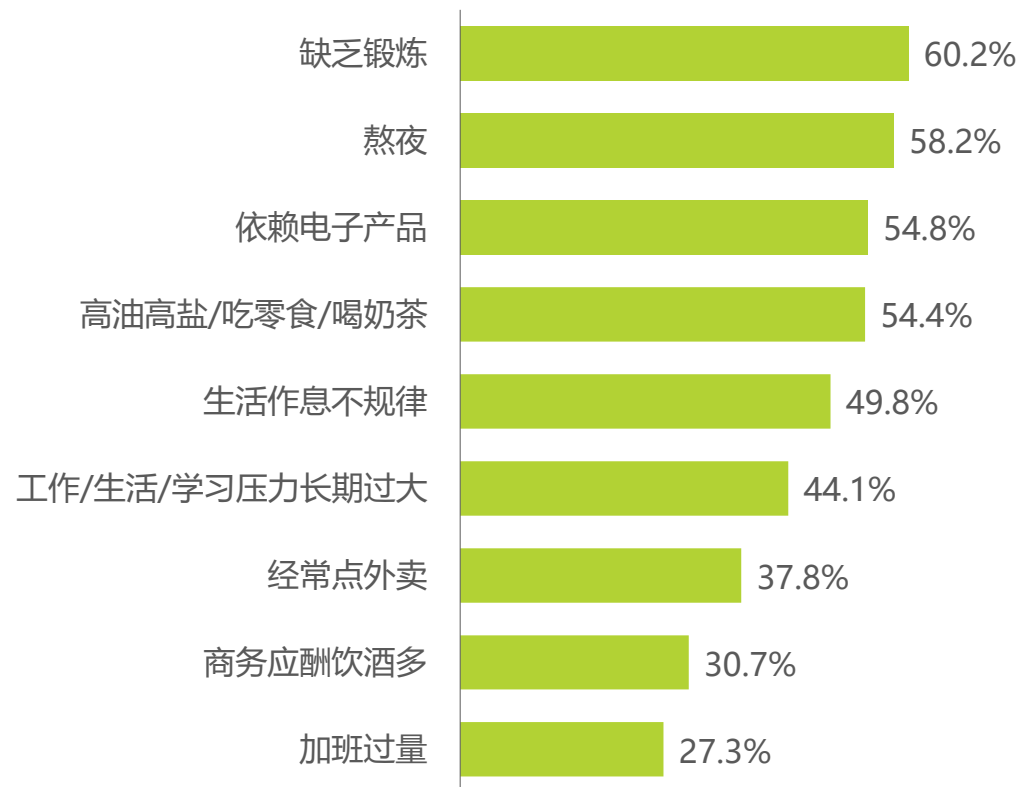
01 / 职场人的生活与健康现状

这届职场人正在用不良的生活习惯，透支自己的健康

北上广深一线城市人群&互联网大厂人群最能熬夜；25-30岁人群饮食最不健康，重口味，高油高盐，经常吃零食，喝奶茶；此外，30岁以下人群经常靠外卖续命，这届职场人正在用不良的生活习惯透支自己的健康。

职场人不健康的生活习惯TOP10

整体



细分人群



熬夜

一线城市 (59.8%)

TGI=103

互联网从业者 (67.8%)

TGI=116



饮食不健康
高油高盐/零食奶茶

一线城市 (64.4%)

TGI=118

25-30岁 (63.1%)

TGI=116



经常点外卖

18-24岁 (44.7%)

TGI=118

25-30岁 (47.0%)

TGI=124

超过70%的职场人体检结果亮起3项及以上红灯

25-30岁人群的体检异常项多集中在3-4项，而36-40岁人群则更多人达到5-6项；从职业分布看，互联网从业者体检异常项多在3-4项，而金融行业从业者体检异常超过6项的占比更多。

职场人最近一次体检异常项目数量



不同年龄人群

25-30岁

异常数量3-4项 (49.2%)

TGI=128

36-40岁

异常数量5-6项 (22.2%)

TGI=112



不同职业人群

互联网从业者

异常数量3-4项 (42.2%)

TGI=110

金融行业从业者

异常数量6项以上 (18.6%)

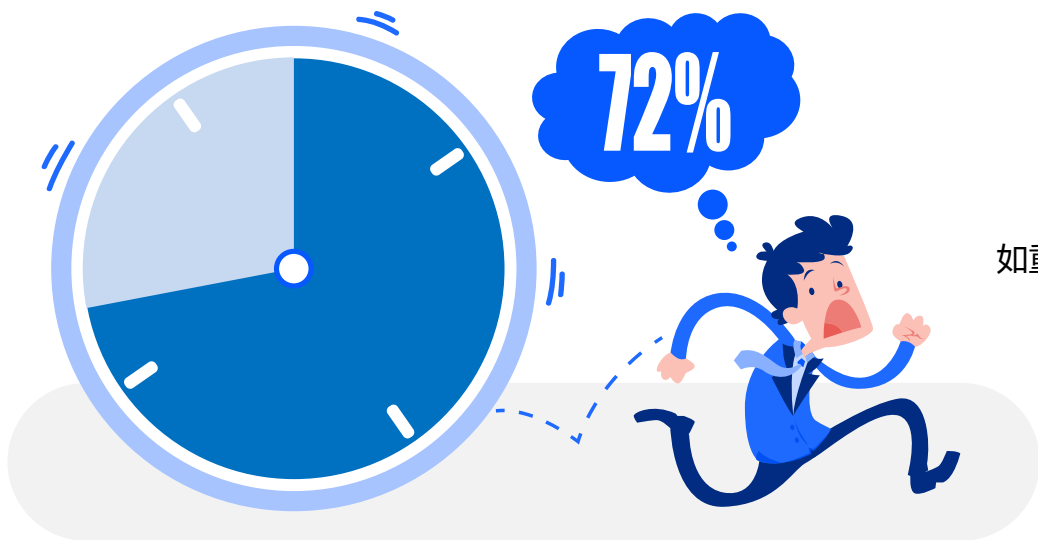
TGI=144

72%的职场人不敢看体检报告，深陷健康焦虑

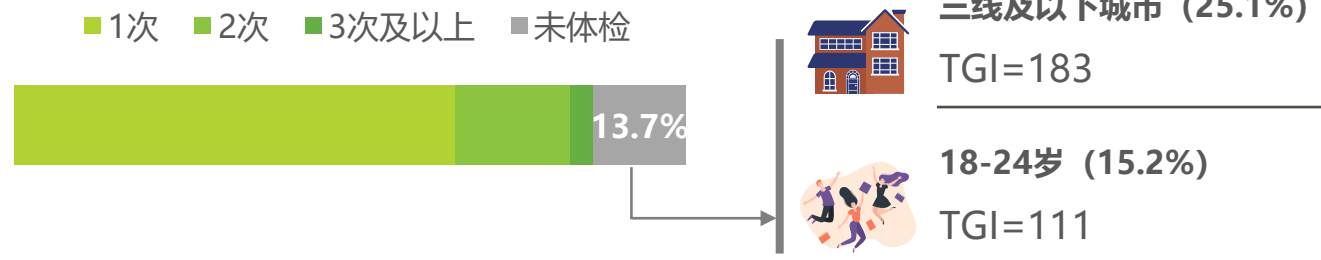
尤其来自一线城市、31-35岁用户，他们更担心无法购险而不敢体检；此外，每年仍有13.7%职场人不参加体检，他们主要来自三线及以下城市，以及18-24岁年轻群体；未参加体检原因主要是担心发现重大疾病问题，亦或因病未来无法购买保险等。

职场人拿到体检结果前的心理状态

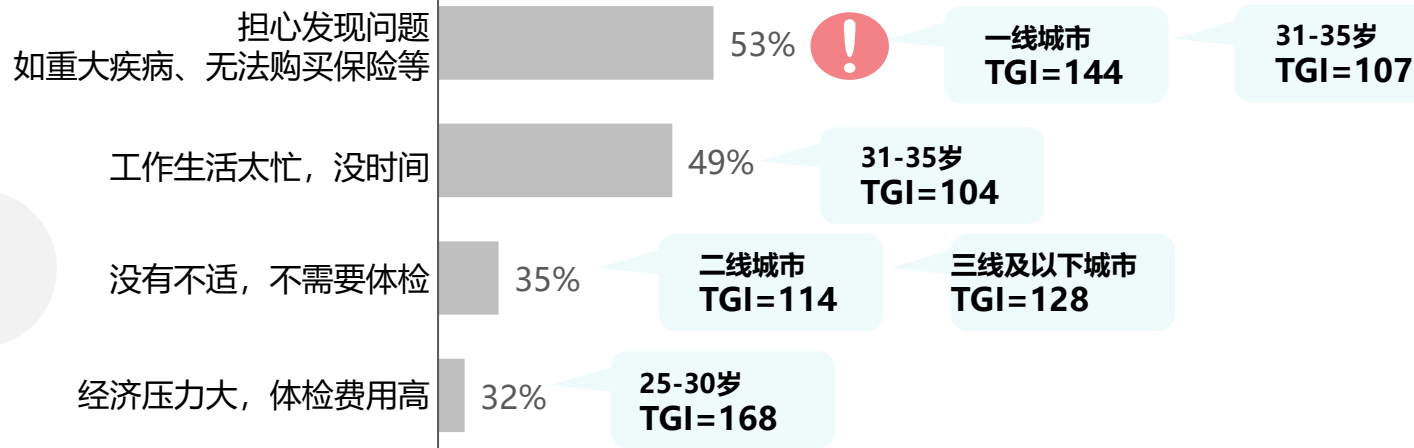
害怕面对体检结果



职场人每年体检次数 未体检占比



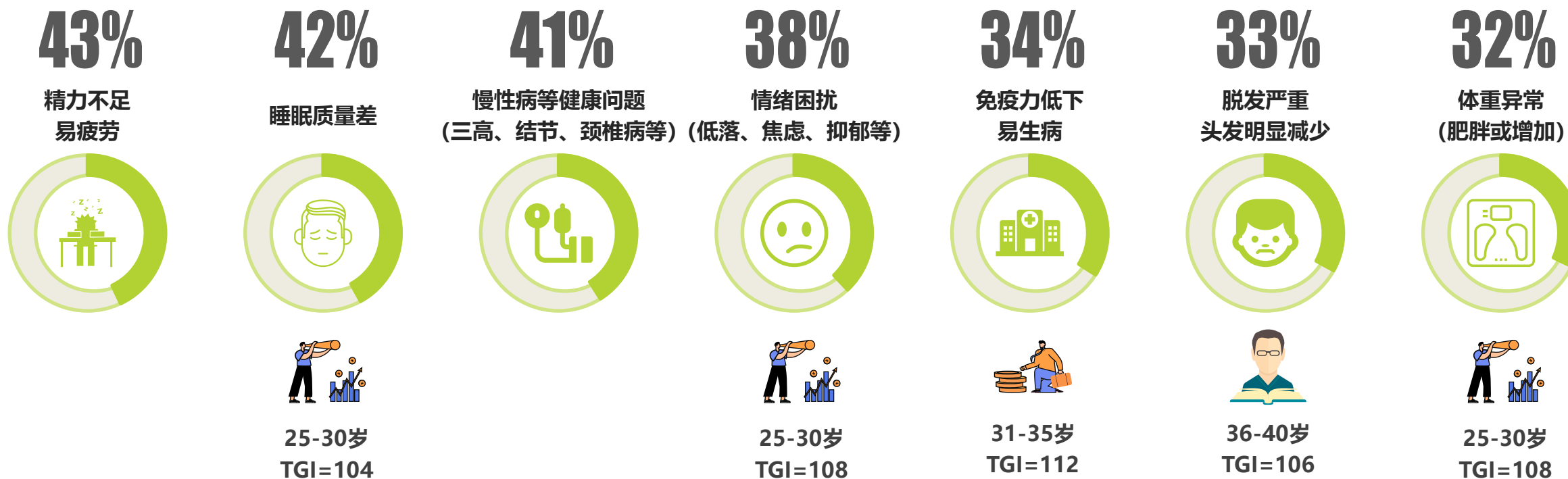
未体检原因



易疲劳、睡不好、三高结节、颈椎病成职场人标配

25-30岁职场人睡眠质量最差，同时容易受到情绪困扰，体重增加，易肥胖，低落、焦虑、抑郁等症状频发；31-35岁职场人免疫力相对较低，更容易生病；36-40岁职场人则头发明显减少，脱发人群增多。

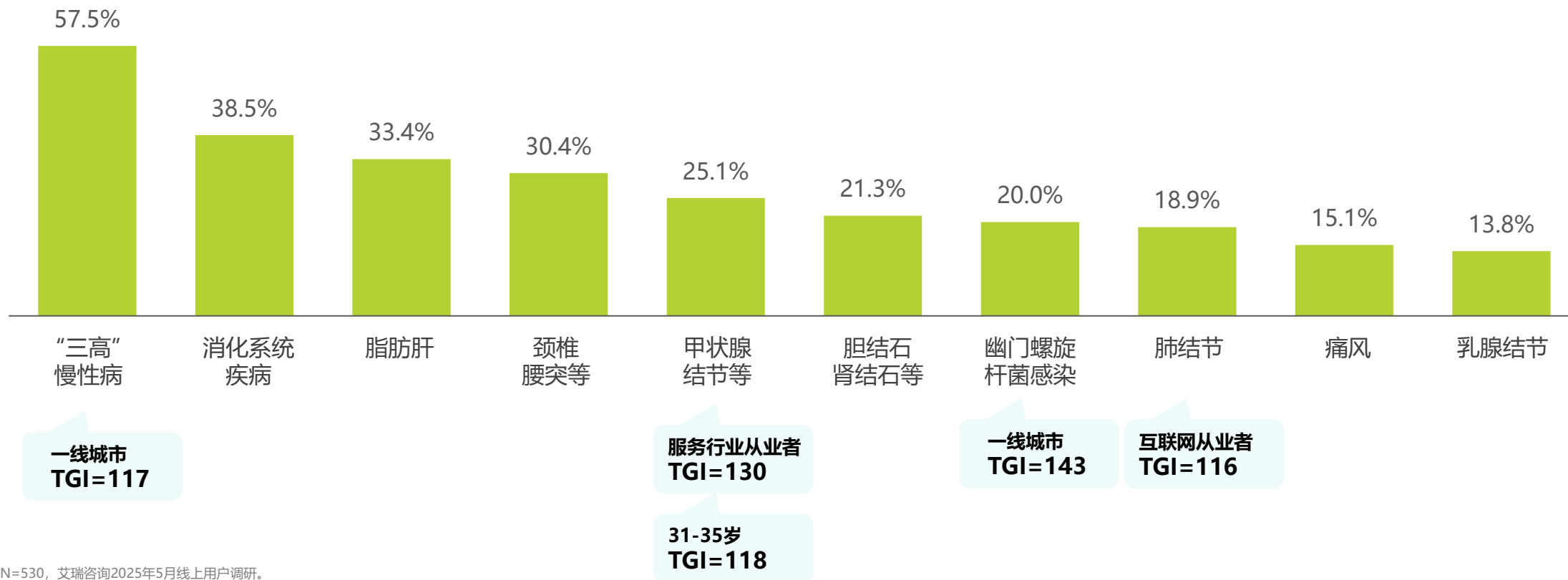
职场人当前的健康困扰



一线城市职场人易三高，31-35岁职场人成结节重灾区

“三高”、消化系统疾病、脂肪肝、颈椎病、腰椎间盘突出及甲状腺结节等，是当前职场人群高发的慢性病类型。

职场人诊断患有的慢性疾病类型

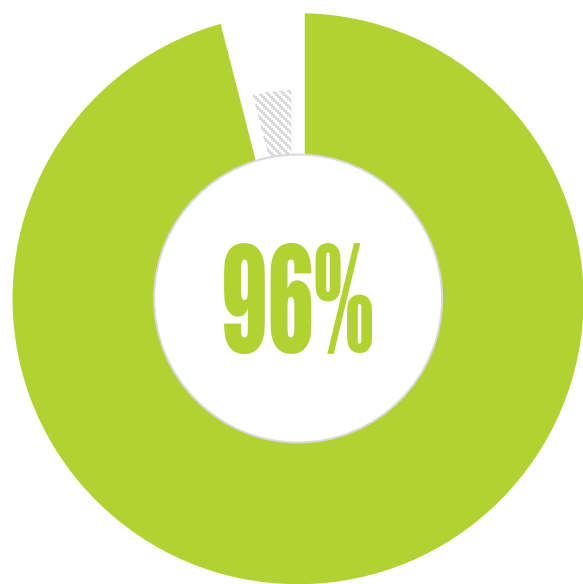


来源：N=530，艾瑞咨询2025年5月线上用户调研。

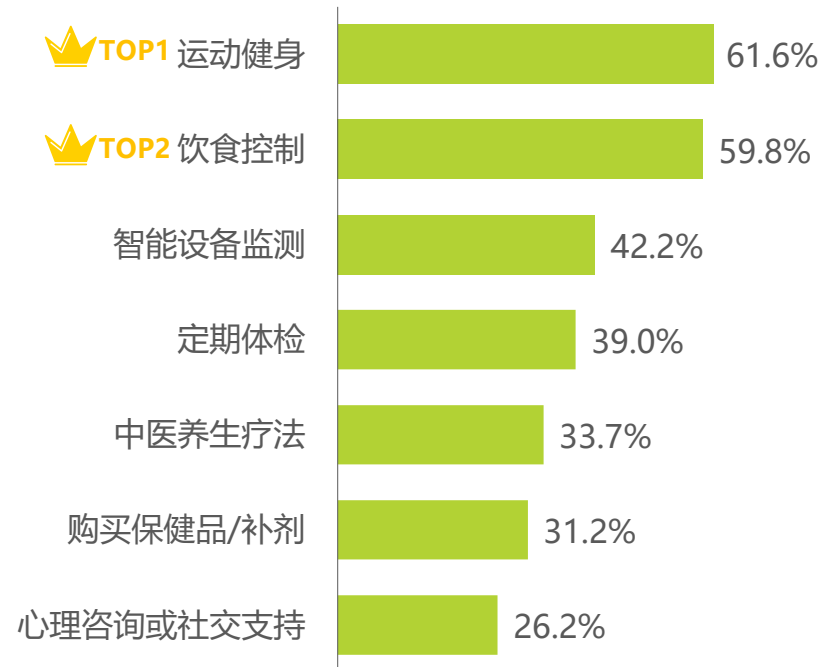
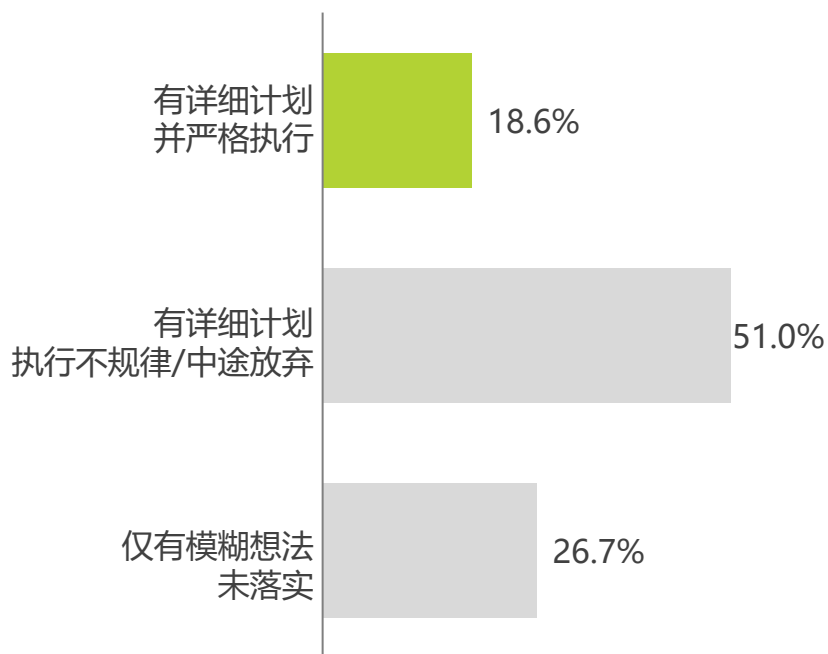
超九成职场人主动制定健康管理计划，但仅两成严格执行

职场人健康管理“知易行难”，51%的人群中途放弃，仅18.6%的人群有详细计划并严格执行；其中，接近60%的职场人通过运动健身、饮食控制进行体重控制、健康管理。

职场人的健康管理意识与方法



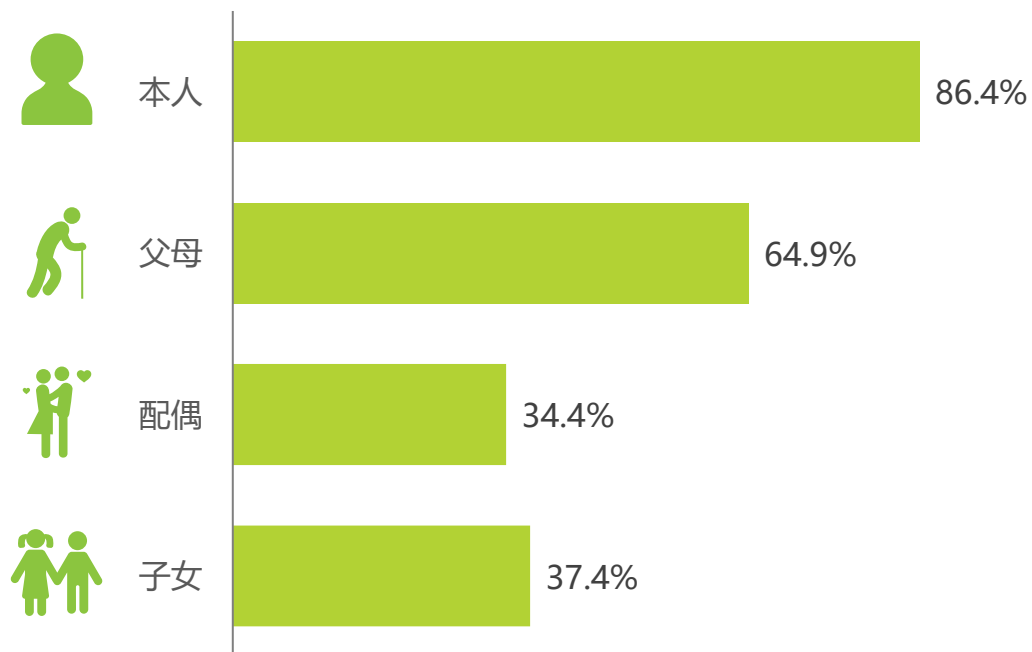
主动制定健康管理计划



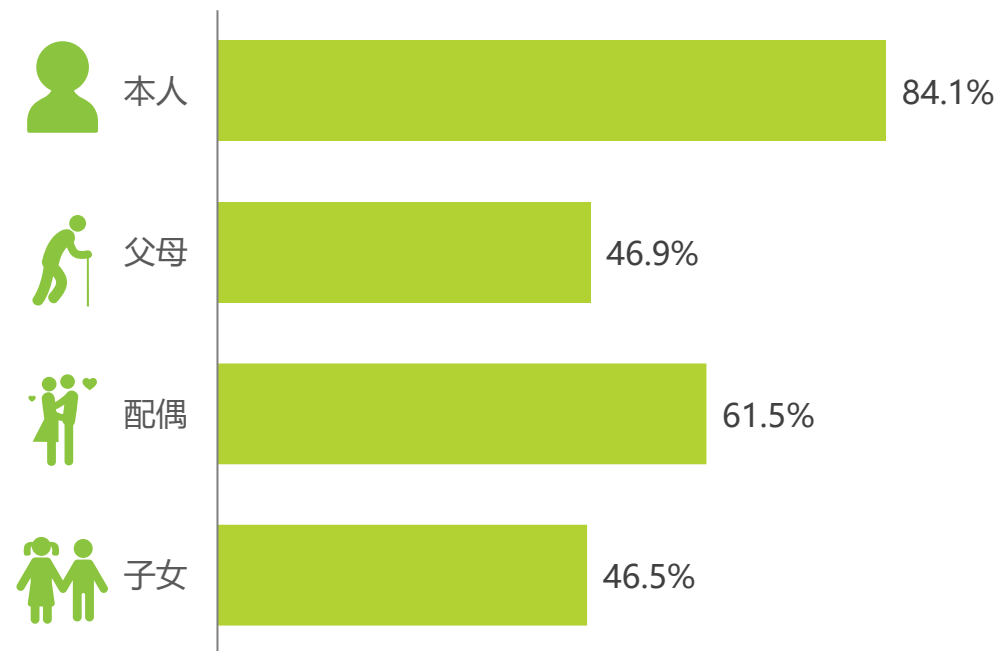
投保人超八成的保障给自己，而给父母投保占比不足一半

86.4%的职场人给自己购买保健品及营养补剂，同时也有84.1%的职场人给自己购买商业保险；
64.9%的职场人给父母购买保健品及营养补剂，但是仅有46.9%的职场人给父母购买商业保险。

保健品/营养补充剂购买食用对象



商业保险投保对象

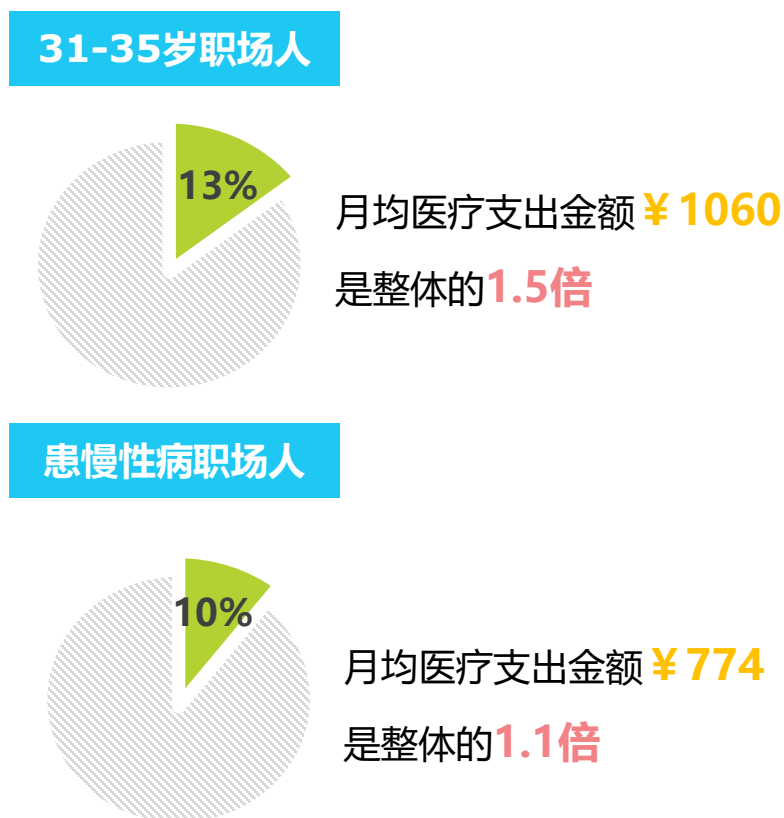
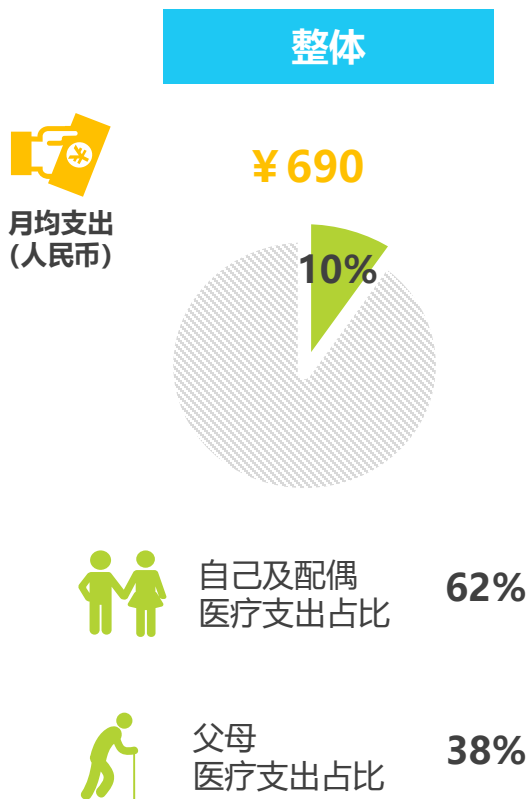


02 / 职场人健康保障需求与痛点

31-40岁职场人，83%同时背负子女教育与父母医疗压力

31-35岁职场人，月均医疗支出金额是整体均值的1.5倍；患慢性疾病，诸如“三高”、结节等职场人群，其月均医疗支出金额是整体均值的1.1倍。

职场人医疗支出占总支出情况



31-40岁职场人中，除负担房贷/房租支出外有83%的人面临子女教育及父母医疗压力

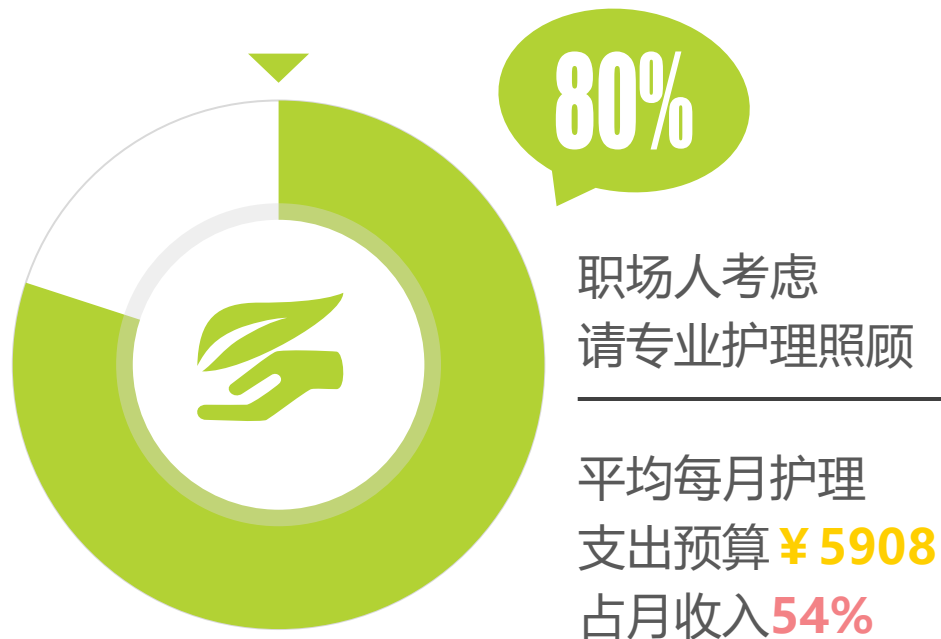


80%的职场人面对父母失能时考虑请专业护理进行照顾

父母失能，请专业护理成主流选择，25-30岁职场人意愿近90%，预算6600元+；31-35岁职场人意愿超80%，月均预算达7221元，居各人群之首；细分城市来看，新一线及一线高线城市职场人意愿更高，是主要目标人群。

职场人面对父母失能时的护理需求

整体



不同年龄人群

25-30岁

请专业护理照顾 (87.1%)

TGI=108

每月护理支出预算 **¥6612**

31-35岁

请专业护理照顾 (81.0%)

TGI=101

每月护理支出预算 **¥7221**



不同城市人群

一线城市

请专业护理照顾 (80.7%)

TGI=100

每月护理支出预算 **¥6303**

新一线城市

请专业护理照顾 (84.4%)

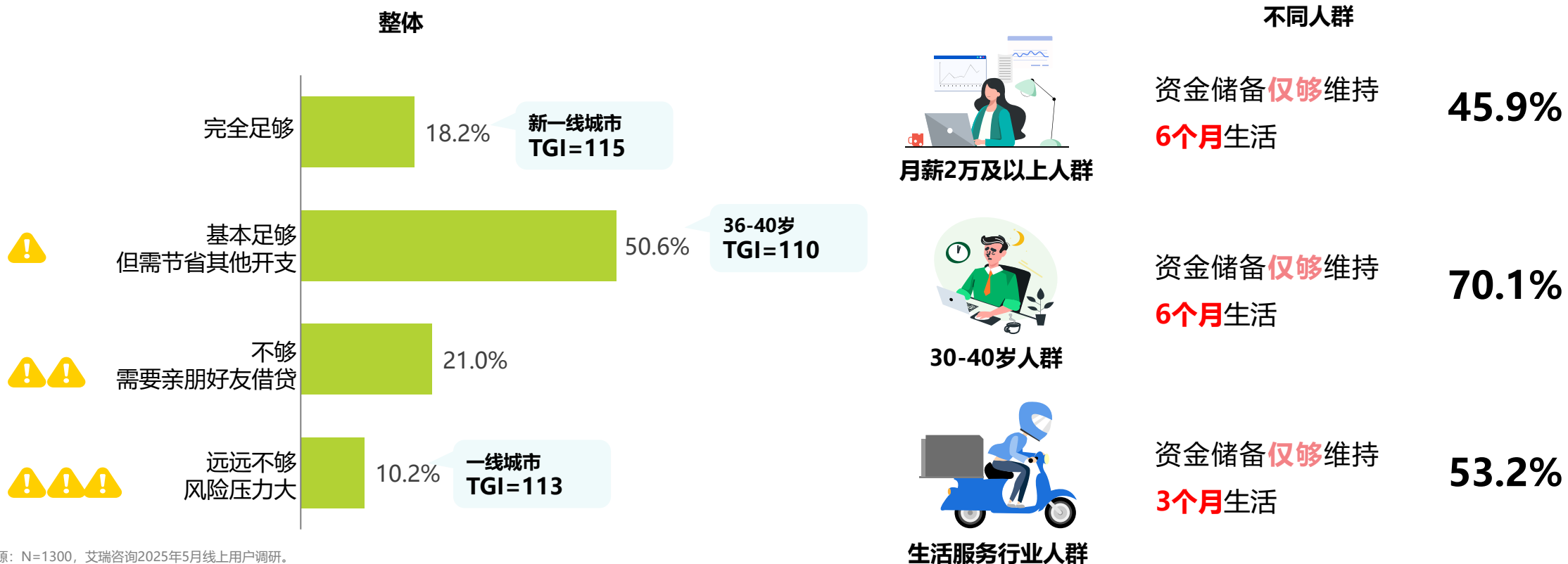
TGI=105

每月护理支出预算 **¥7129**

月薪2万，家人重病时，储备资金仅够支撑6个月生活

职场人医疗支出压力大，仅18.2%的人群表示面对家庭成员重大疾病医疗支出时，资金风险应对能力完全足够；70.1%的30-40岁职场人群，储备资金仅够支撑6个月生活；而生活服务行业人群，储备资金仅够支撑3个月生活。

职场人面对家庭成员重大疾病医疗支出时，资金风险应对能力



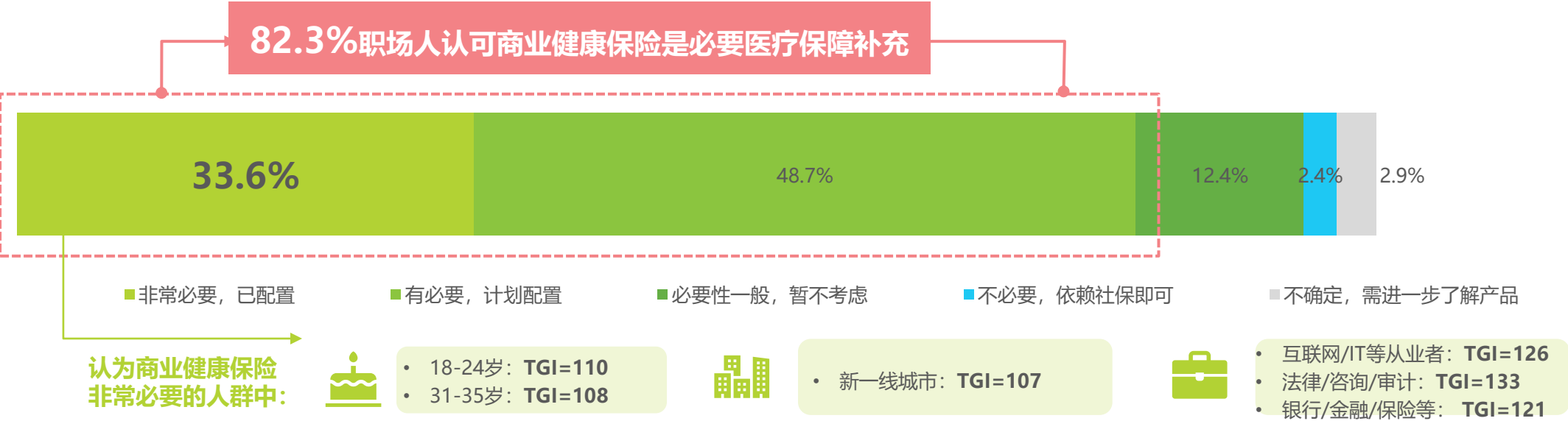
来源：N=1300，艾瑞咨询2025年5月线上用户调研。

职场人商业保险认知普遍觉醒， 但仅3成人群实际配置保险

82.3%职场人认可商业健康保险是必要医疗保障补充； 但仅33.6%职场人实际已购买保险， 年龄主要在18-24岁/31-35岁； 新一线城市职场人居多； 重疾险平均保额至少为44.7万元； 从整体看， 保险配置率与认知存在较大差距， “保障缺口” 亟待填补。

职场人的商业健康保险需求

商业健康保险认知：



重疾险保障额度认知：



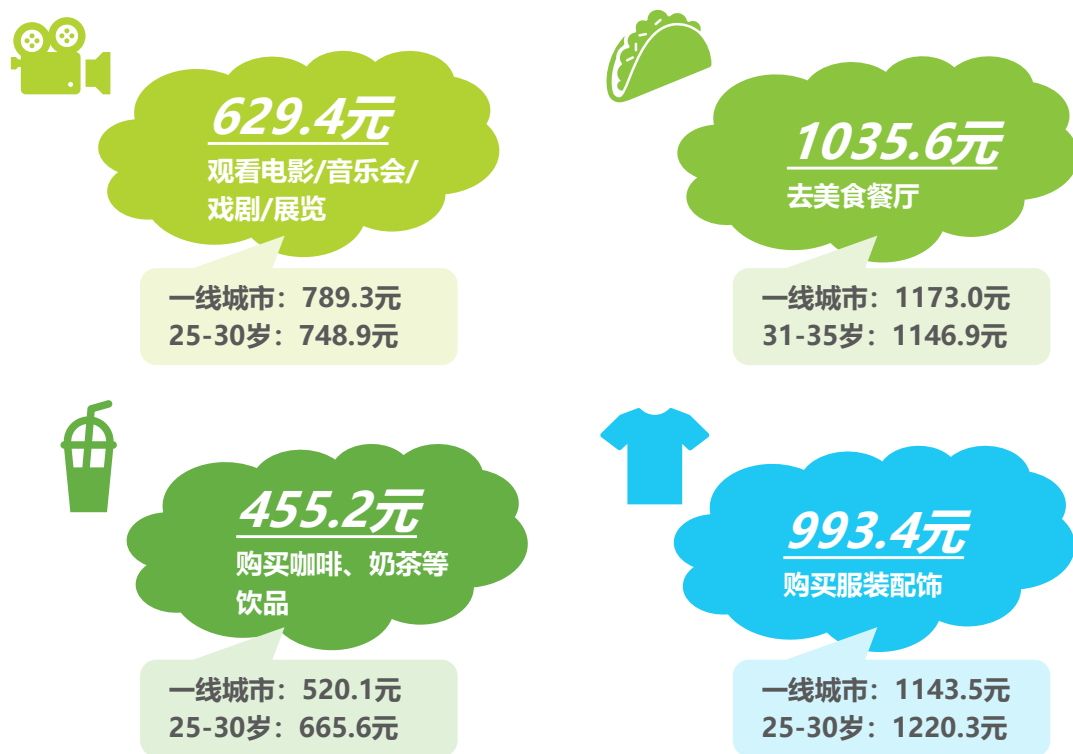
职场人认为重疾险的平均保额至少为：
44.7万元/人

来源：N总体=1300， 艾瑞咨询2025年5月线上用户调研。

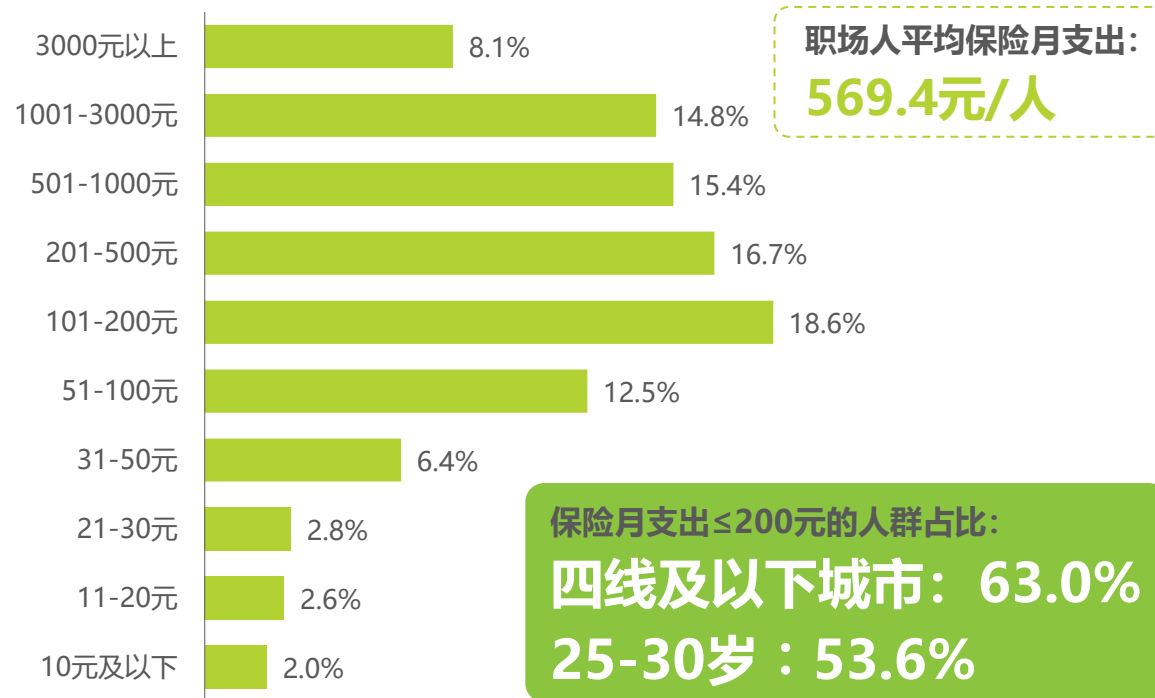
职场人宁肯花大几百元消费娱乐，而不愿买保险

职场人消费重享受轻保障，咖啡自由背后投保行为不足。25-30岁职场人月均饮品支出665.6元，但保险支出不足200元的却高达53.6%，不同群体均呈现消费豪爽、投保谨慎的趋势。职场人消费失衡的特征反映出其风险防范意识的不足。

职场人的月均生活娱乐消费



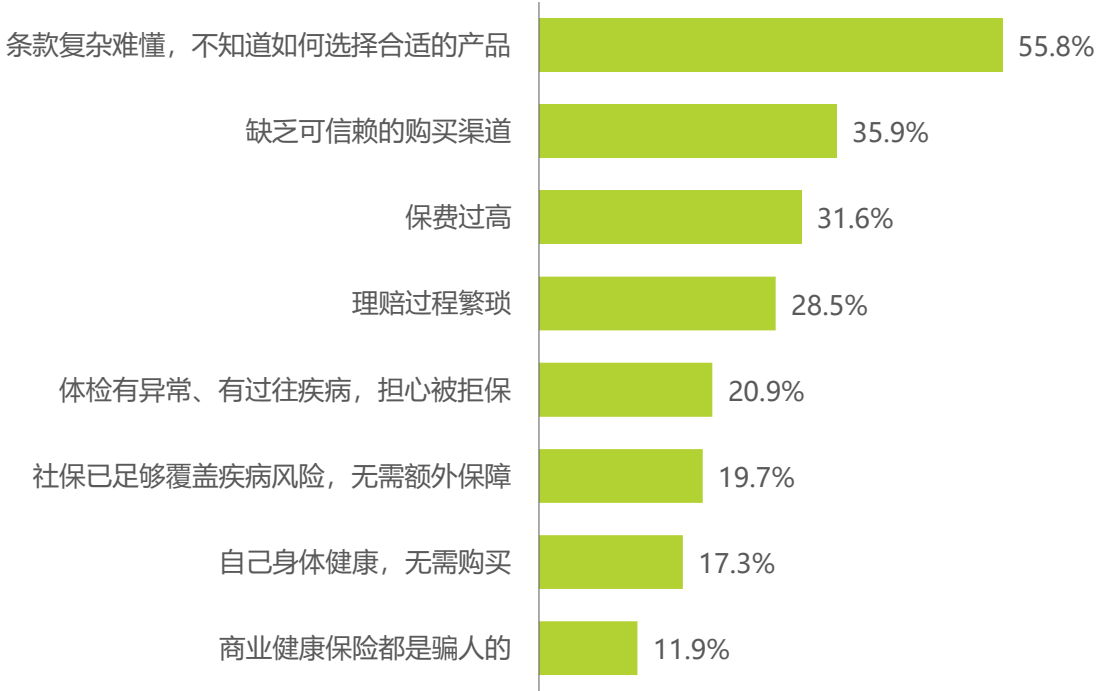
投保职场人的月均全部保险支出



条款复杂难懂是阻碍职场人购买保险的最大障碍

55.8%的职场人因条款复杂与产品选择迷茫而放弃投保；一线城市、31-35岁人群更担心体检异常无法购险；理赔过程繁多是阻碍25-30岁人群购买保险的主要障碍之一；而更多来自新一线城市人群不知道如何选择合适的保险产品而望而却步。

职场人购买商业健康保险的障碍



不同年龄人群

31-35岁

体检异常担心拒保（25.7%）

TGI=123

25-30岁

理赔过程繁琐（39.2%）

TGI=137



不同城市人群

一线城市

体检异常担心拒保（27.2%）

TGI=130

新一线城市

不知如何选择合适产品（45.1%）

TGI=126

重疾理赔年轻化趋势明显，理赔者年均医疗花费超万元

重疾并非老年风险，尤其针对职场人群(19-50岁且已参加工作的人群)，具有重疾险理赔经历，35岁以下职场人占比超过三成；金融、审计等工作高强度行业理赔率显著偏高。有重疾险理赔经历职场人正面临健康与经济双重压力，在过去一年平均产生的医疗费用达11248.0元，需通过足额保险保障，将风险降至最低。

有重疾险理赔经历的职场人画像

| 性别



男性: **52.7%**
(TGI=97)



女性: **47.3%**
(TGI=104)

| 所在行业TOP2

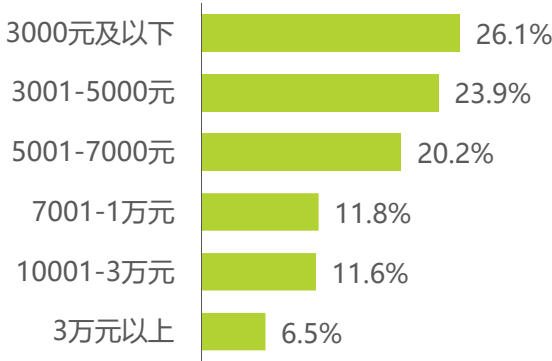


No.1 银行/金融/保险/证券/投资 TGI: **142**

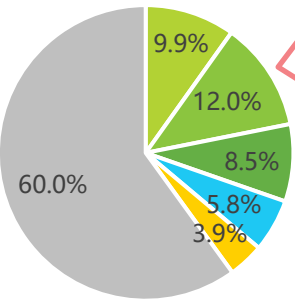


No.2 专业服务 (法律/咨询/审计) TGI: **140**

| 过去一年的医疗支出



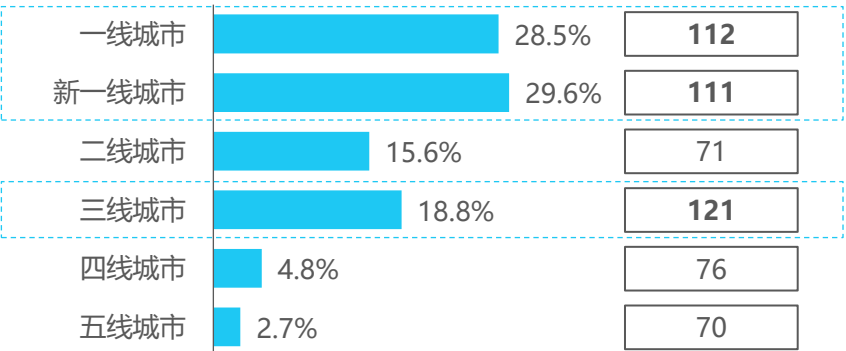
| 年龄



35岁以下年轻职场人
30.3%人群有重疾
险理赔经历

■ 18-24岁 ■ 25-30岁 ■ 31-35岁
■ 36-40岁 ■ 41-50岁 ■ 没有理赔经历

| 城市等级



有重疾险理赔经历的职场人
平均医疗费用:
11248.0元/年
是职场人均值的**1.4倍**

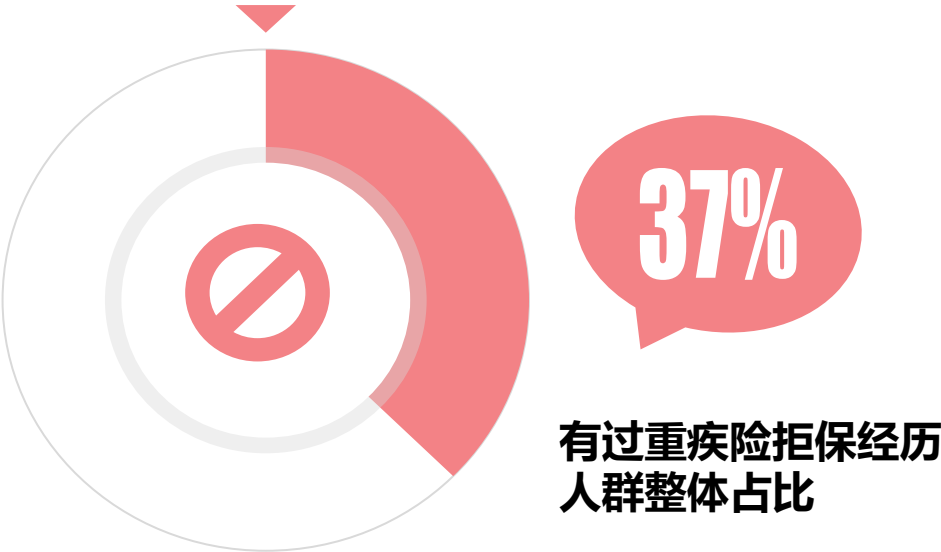
备注：本报告中职场人定义为19-50岁且已参加工作的人群。

来源：N=372，艾瑞咨询2025年5月线上用户调研。

超4成职场人因患基础疾病无法购买合适重疾险

部分职场人购买时仍面临较大困境，整体重疾险拒保率超三成，患免疫疾病、肺结节、甲状腺疾病群体的拒保率突破四成，相关需求亟需差异化解决方案满足。

有重疾险拒保经历的职场人画像



城市级别

一线城市: 37.0%

新一线城市: 40.9%

二线城市: 25.4%

三线及以下城市: 41.6%

所患慢性疾病

免疫相关疾病: 48.8%

肺结节: 45.5%

甲状腺疾病: 44.4%

三高: 35.4%

行业

餐饮/酒店等: 47.8%

银行/金融等: 47.5%

制造业: 42.4%

互联网/IT等: 29.2%

03 / 职场人对健康保障的期待

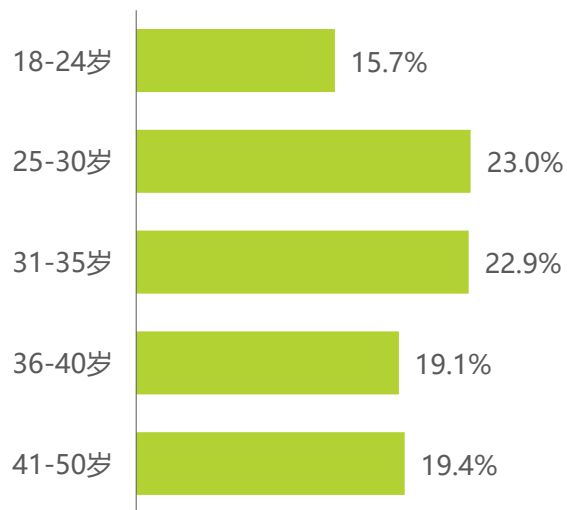
“90后” 成投保主力军，人均持有保单2份

投保职场人平均年龄33岁，35岁及以下占比达61.5%，其中“90后”占比为45.9%成为主要年龄层；人均保单持有2份，投保人中在二线及以上城市居住的达四分之三，投保职场人呈现年轻化、高线城市化、购险普遍化趋势。

投保职场人数据概览

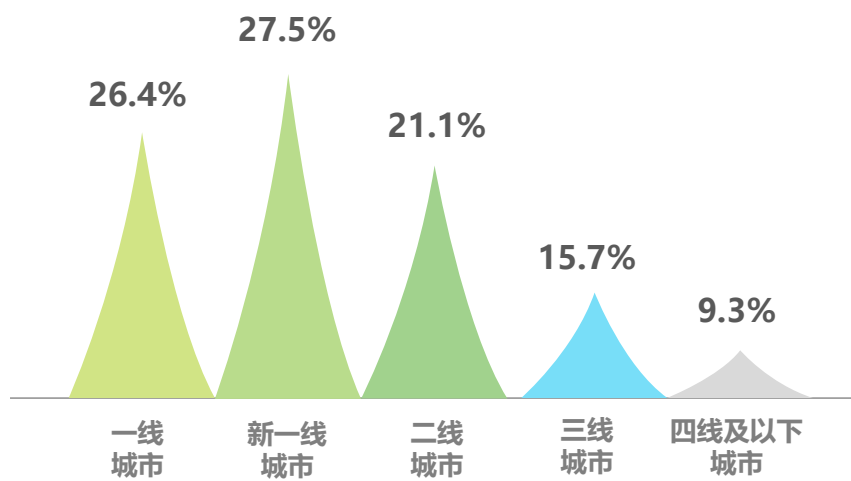
33岁

平均年龄



75%

居住在二线及以上城市



2份

过去一年人均购险数量

年龄段TOP1：2.4份/人

25-30岁：TGI=112

城市线级TOP1：2.4份/人

新一线城市：TGI=112

行业TOP1：2.3份/人

银行/金融等：TGI=107

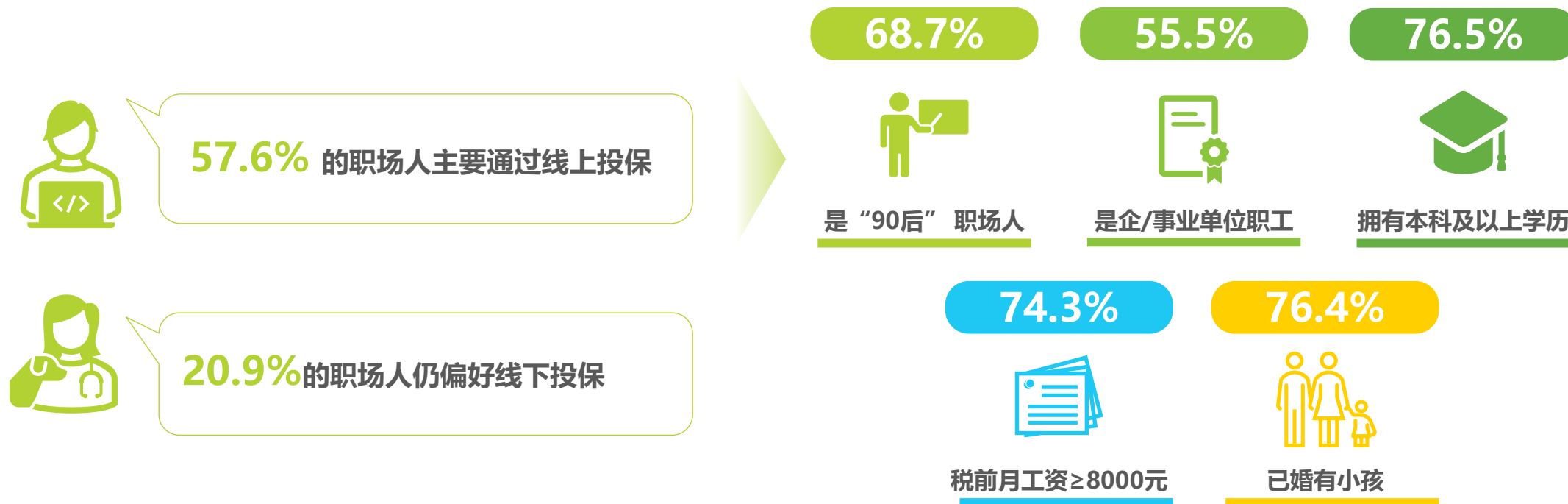
所患疾病TOP1：2.3份/人

肺结节：TGI=110

线上投保成职场人主流选择，较高收入及有孩家庭更青睐

57.6%职场人首选线上投保，其中月收入 ≥ 8000 元的人群占比74.3%、已婚有孩占比76.4%。线上投保凭借其便捷性、信息透明度高等优势，逐渐成为职场人购买商业健康保险的首选渠道。

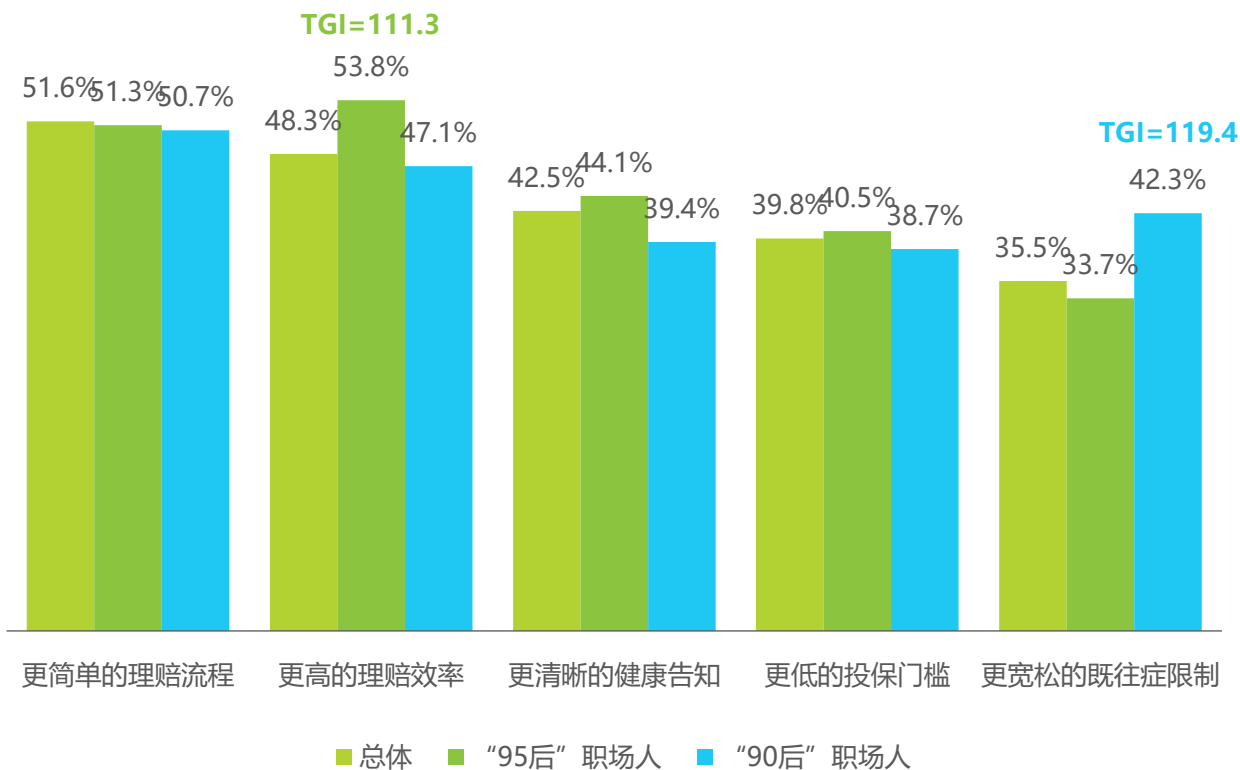
职场人投保渠道选择



“90后” 职场人期待放宽既往症限制的达42.3%

职场人对保险的核心诉求聚焦理赔简单高效、降门槛、松限制，其中“90后”职场人期待放宽既往症限制的达42.3%，远高于总体。此外，职场人期望产品能依据个人健康灵活调整保费与条款，实现个性化服务，以精准契合多元的健康需求。

职场人对商业健康保险的TOP5期待



- “要是保险公司能把**投保门槛降低一些**，别那么严格地卡健康状况，我肯定更愿意去考虑买保险。”
- “我身体一直不太好，很多保险都不保既往症，让我感觉就没有适合我的保险。如果保险能**对既往症放宽限制**，哪怕价格稍高一些，我也愿意考虑，毕竟这是对我们这些有病在身的人的一种保障。”
- “我感觉每个人都不是一直保持同样的健康状态的，要是保险能像定制化服务一样，**根据我的健康情况来调整保费和保障内容**，那肯定更贴合个人需求，我们也能更放心地购买保险，感觉这样的保险更有温度。”

BUSINESS
COOPERATION
业务合作

官 网



微信公众号



新 浪 微 博



企 业 微 信



联系我们

-  400 - 026 - 2099
-  ask@iresearch.com.cn
-  www.idigital.com.cn
www.iresearch.com.cn

LEGAL STATEMENT

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞数智旗下品牌艾瑞咨询制作，其版权归属艾瑞咨询，没有经过艾瑞咨询的书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制、传播或输出中华人民共和国境外。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，部分文字和数据采集于公开信息，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，艾瑞咨询对该等信息的准确性、完整性或可靠性作尽最大努力的追求，但不作任何保证。在任何情况下，本报告中的信息或所表述的观点均不构成任何建议。

本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。

THANKS

艾 瑞 咨 询 为 商 业 决 策 赋 能