

美国的最大化健康寿命：健康生活方式对退休生活影响的文献综述

摘要

随着美国老年人口比例的不断增长，如何帮助这一群体尽可能延长寿命，以及提高他们晚年的生活质量（也就是健康寿命）变得日益重要。

尽管目前有大量的创新研究致力于延长寿命——从百岁老人基因组测序的进展到针对某些癌症的 mRNA 疫苗——其中有多少研究成果能在可预见的未来转化为实际干预措施，以及它们是否能真正改善健康状况而非仅仅延长寿命，目前尚未明朗。然而，现有文献已表明健康的生活方式和慢性病管理会对健康产生实质性影响。本报告的主要目的是通过文献综述，为精算师和其他专业人士就相关问题提供参考资料，其次是指出新兴领域，以供进一步研究。

健康老龄化是一个复杂的研究领域，涵盖初级和二级预防活动；身体、认知和心理健康；以及社会参与，所有这些都是为了确保老年人在整个退休生活中保持生活的决心和意义。对许多人来说，退休本身不再被视为人生主要篇章的尾声，而是充满机遇的重要后半生，前提是个人能够维持健康和财务状况。

重要的是，退休人群是多样化的，涵盖了从 X 世代到多维度的婴儿潮一代和沉默的一代。然而，即使是这些代际划分也过于简化了问题，因为在这些代际内部，人们在科技素养、就业状况、财务安全以及健康状况都存在着巨大的差异。这些不同的经历意味着，旨在提高健康寿命的干预措施需要一种多管齐下的方法，不仅要让个人自身，还要让雇主和政府都参与进来，以促进上述干预措施的实施，确保个人能够公平地获得有助于他们健康长寿的适当设施和服务。

Caveat and Disclaimer

The opinions expressed and conclusions reached by the authors are their own and do not represent any official position or opinion of the Society of Actuaries Research Institute, the Society of Actuaries or its members. The Society of Actuaries Research Institute makes no representation or warranty to the accuracy of the information.

退休生活中的健康与长寿挑战概述

美国的老年人口正在经历大幅增长，这在很大程度上是由婴儿潮一代的老龄化所驱动的。预计到 2060 年，65 岁及以上的美国老年人口数量将增加近一倍，从 2018 年的 5,200 万（占总人口的 16%）增至 9,500 万（占总人口的 23%）。

在此背景下，我们迫切需要理解并应对在生命后半段保持健康的挑战，以确保人们不仅更长寿，而且这些延长的岁月也能够拥有良好的健康状态——本文将这种健康状态与寿命之间的缺口称为“健康寿命”。

20 世纪上半叶，得益于对传染性疾病的有效治疗以及生活和卫生条件的全面改善，人们的预期寿命得到了显著提高。20 世纪后半叶和 21 世纪初，随着预期寿命的增长，人们开始重新关注非传染性疾病及其可改变的风险因素的治疗，因为尽管美国人的寿命更长了，但他们带病生存的年数也更多了。虽然美国 65 岁人口的预期寿命已攀升至 19.6 年，但健康预期寿命却只有 13.1 年，这意味着 65 岁的成年人平均预计只能再健康地生活 6.47 年。事实上，1990 年至 2019 年期间，尽管 65 岁时的预期寿命平均增加了 2 年以上，但同期健康预期寿命仅增加了 0.9 年。

行为和代谢风险（高空腹血糖、高血压和高胆固醇）是导致老年人死亡和残疾年数（YLDs，即因健康问题或相关后遗症所损失的健康寿命年）的主要原因之一。2019 年，有 37.8% 的残疾年数和 58.6% 的死亡归因于可改变的风险因素超过了其理论最低风险暴露水平（TMREL），TMREL 被定义为假设情景，或特定人群中风险因素暴露的最低合理水平。

对最显著风险的量化为我们研究风险管理技术提供了自然的切入口，这将是本文的重点。然而，在深入探讨风险因素本身之前，重要的是要理解能够体现风险因素、疾病和死亡之间复杂相互作用的框架。

About The Society of Actuaries Research Institute

Serving as the research arm of the Society of Actuaries (SOA), the SOA Research Institute provides objective, data-driven research bringing together tried and true practices and future-focused approaches to address societal challenges and your business needs. The Institute provides trusted knowledge, extensive experience and new technologies to help effectively identify, predict and manage risks.

Representing the thousands of actuaries who help conduct critical research, the SOA Research Institute provides clarity and solutions on risks and societal challenges. The Institute connects actuaries, academics, employers, the insurance industry, regulators, research partners, foundations and research institutions, sponsors and non-

governmental organizations, building an effective network which provides support, knowledge and expertise regarding the management of risk to benefit the industry and the public.

Managed by experienced actuaries and research experts from a broad range of industries, the SOA Research Institute creates, funds, develops and distributes research to elevate actuaries as leaders in measuring and managing risk. These efforts include studies, essay collections, webcasts, research papers, survey reports, and original research on topics impacting society.

Harnessing its peer-reviewed research, leading-edge technologies, new data tools and innovative practices, the Institute seeks to understand the underlying causes of risk and the possible outcomes. The Institute develops objective research spanning a variety of topics with its [strategic research programs](#): aging and retirement; actuarial innovation and technology; mortality and longevity; diversity, equity and inclusion; health care cost trends; and catastrophe and climate risk. The Institute has a large volume of [topical research available](#), including an expanding collection of international and market-specific research, experience studies, models and timely research.

Society of Actuaries Research Institute
8770 W Bryn Mawr Ave, Suite 1000
Chicago, IL 60631
www.SOA.org