

«Ингосстрах» совместно с Финансовым университетом при Правительстве РФ и СК «Ингосстрах Жизнь» провел исследование о долголетию и его цене среди жителей 36 крупнейших городов России в сегменте от 18 до 65+ лет.

Ожидания по продолжительности жизни

В среднем респонденты рассчитывают прожить до 96 лет. 37,4% опрошенных планируют дожить до 100 лет и больше. Молодое поколение 18-30 лет настроено особенно оптимистично — в среднем они рассчитывают на 124 года.

Анастасия Кинчак, старший врач-консультант сектора «Виртуальная клиника» Департамента медицинского страхования «Ингосстрах»: «На данный момент нет однозначного ответа на вопрос, станет ли жизнь до 124 лет реальностью в ближайшие 30–40 лет. Мнения расходятся: одни считают, что прогресс в медицине и технологиях может существенно продлить жизнь, другие указывают на биологические ограничения и сложности, которые пока не преодолены.

С медицинской точки зрения достижение возраста 120–124 лет на сегодняшний день остается крайне редким феноменом.

Старение — это сложный биологический процесс, связанный с накоплением клеточных повреждений, нарушением работы митохондрий, хроническим воспалением, снижением способности тканей к регенерации и другим клеточным процессам. Современная медицина уже влияет на продолжительность жизни за счёт профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, диабета и нейродегенеративных процессов. Появляются новые направления — геронтология, регенеративная медицина, клеточная терапия и т.д.

Тем не менее, даже при быстром развитии биомедицины в ближайшие 30–40 лет более реалистичным считается увеличение средней продолжительности здоровой жизни, а не массовое достижение возраста 120+ лет.

Вероятно, число людей, преодолевающих рубеж 100 лет, будет расти, но возраст 120 лет ещё долго останется исключением, а не нормой. Ключевая задача медицины сегодня — не просто продлить жизнь, а продлить период активного и функционально независимого долголетия».

Траты на здоровье

Россияне в среднем тратят 3,6 тысячи рублей в месяц на поддержание здоровья. Почти половина опрошенных (43,6%) укладываются в 1 тысячу рублей и менее. С возрастом расходы увеличиваются: молодежь 18-30 лет тратит около 2 тысяч рублей, респонденты старше 60 лет — около 5 тысяч рублей в месяц.

Среди городов лидируют Воронеж и Казань (по 7 тысяч рублей в месяц), меньше всего тратят в Махачкале (1 тысяча рублей).

Ожидания по расходам в пожилом возрасте

Самой затратной статьей респонденты назвали лекарства и медикаменты — 59,3%. Далее по приоритету идут стоматология (12,4%), услуги сиделок и уход на дому (11,7%), реабилитация и санатории (10,3%).

Рецепт долголетия: как жить долго

В ТОП-3 наиболее востребованных финансовых инструментов среди тех, кто копит или планирует формирование капитала, вошли: банковские вклады, негосударственные пенсионные фонды, программы накопительного страхования жизни.

Отдельно респонденты отметили статью дополнительного дохода от сдачи недвижимости в аренду.

Владимир Черников, Генеральный директор СК «Ингосстрах Жизнь»: «Желание долго и счастливо жить – это естественная потребность любого человека в независимости от рода и национальности. В ситуации, при которой внешние факторы оказывают существенное давление, счастье вопреки всему приобретает особую ценность, а желание жить – новые краски. В вопросах долголетия первостепенную роль безусловно играет семья, дети, своевременное формирование капитала для обеспечения подрастающего поколения достойным образованием, чтобы в первую очередь убедиться в их счастливом, полном новых возможностей и достижений будущем. Ключевым остается вопрос: сколько времени необходимо для достижения результата, какое количество ресурсов потребуется?»

Результаты исследования демонстрируют, что в среднем респонденты планируют дожить до 96–100 лет, а молодое поколение — до 124 лет. Вне зависимости от поставленной цели, особенно на длинной дистанции, немаловажным фактором является защита от рисков и непредвиденных обстоятельств, которые в случае наступления могут значительно скорректировать изначально сформированные планы.

Безусловно программы накопительного страхования являются одним из наиболее очевидных решений по одновременной защите самого ценного: жизни и здоровья, а также формированию капитала и его гарантированного приумножения.

Согласно данным ЦБ РФ по состоянию на 01.01.2026, объемы денежных средств физических лиц, размещенные в финансовые инструменты, такие как банковские депозиты, НПФ, ПИФы, ДУ, брокерские счета, а также страхование жизни (динамика роста регуляторных резервов год к году составила более 35 %), достигли отметки более 90 трлн рублей, тогда как в 2022 году объем составлял 50 трлн рублей. Факт формирования накоплений как тренда последних трех лет неоспорим.

Забота о будущем своей семьи, планирование жизненного сценария детей, создание пенсионного капитала — это не ситуативные, а долгосрочные планы, которые могут быть качественно структурированы и реализованы посредством накопительных и пенсионных программ страхования. Подход в реализации этих планов требует глубины, долгосрочного взгляда и доверия, которые строятся не на минутной нужде, а на понимании долгосрочных целей. Упрощенно говоря, нельзя проявлять родительскую любовь и ответственность „по подписке“ или на короткий срок — то же самое касается долгосрочных накоплений в том числе к пенсии. Финансовая составляющая этой

ответственности крайне важна и реализуется через востребованные инструменты страхования жизни».

Что может помочь начать копить

Респонденты, которые хотят начать готовиться к пенсии, отметили следующие факторы: повышение доходов (28,1%), поддержка государства или работодателя (13,9%), доступные финансовые инструменты (13,2%), понятные инструкции (10,3%).

Стоит отметить, что 37% опрошенных не испытывают опасений по поводу старости. Среди тех, кто обеспокоен, главные страхи — одиночество (20%) и потеря здоровья (19,5%).

Википедия страхования, 26.03.2026 г.