

中国健康管理白皮书

©2022.5 iResearch Inc.



国民追求以“精气神”为内核的健康状态

最期望提升体型、睡眠等生活质量指标
缺乏锻炼最让人担心，熬夜刷手机欲罢不能



数据管理健康：善用智能工具，动态减脂

近五年国民体脂率人均上升2%，偏胖人群占比上升6.9%，健康管理要趁早
国民追求更优体型，减脂成自主变美新风尚
欲速则不达，减脂有方法：妙用体脂率指标构建健康减脂闭环



健康饮食进阶：食材精细化，关注优质成分

新晋成分层出不穷，懂减法，更懂优质营养加法
减脂为健康饮食主要动机，女性期望塑形，男性期望增肌
营养配餐门槛高，期望以周为单位的懒人配餐



运动融入生活：强度高低，丰俭由人

没时间？方便的时间即为最佳运动时间，碎片运动提供无限可能
专业课程启动正确肌群，运动社交获得更多动力
强度适中的排班式运动规划+智能动作纠正受期待



健康生活畅想：AI联动，数智健康

记录数据、跟踪指标互相呼应，规划个性化健康生活方式

艾瑞联合健康管理App好轻共同发布健康管理趋势报告

定量调研

调研方式：线上定量调研

样本量：1040份

调研时间：2022年2月

	一线城市	新一线城市	二线城市	三四线及县城	小计
18-26岁	60	60	60	60	240
27-31岁	70	70	70	70	280
32-36岁	70	70	70	70	280
37-41岁	60	60	60	60	240
小计	260	260	260	260	1040

健康管理类App数据挖掘

好轻

好轻App

体重管理、健身课程、食谱推荐

好轻App 为云麦科技旗下数字健康管理平台

好轻数据挖掘内容

数据周期	2015年1月1日至2021年12月31日
样本数量	近一年内站内活跃用户，N=7,288,672
数据维度	体重指数变化趋势 营养摄入情况及健康餐偏好 运动消耗情况及运动偏好

名词解释

城市归类

城市归类	城市列表
一线城市	北京、上海、广州、深圳
新一线城市	武汉、长沙、南京、苏州、沈阳、青岛、西安、成都、天津、杭州、宁波、重庆、东莞、佛山、郑州
二线城市	厦门、无锡、大连、合肥、福州、泉州、惠州、珠海、南宁、贵阳、哈尔滨、石家庄、长春、常州、南通、徐州、南昌、济南、潍坊、烟台、太原、昆明、温州、金华、兰州、中山、临沂、嘉兴、绍兴、台州
三四线及县城	一线、新一线、二线之外的其他城市

健康指标

概念名称	概念说明
体脂率	指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例，又称 体脂 百分数，它反映人体内脂肪含量占比。肥胖会提高罹患各种疾病的风险。
体质指数BMI	$BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}(\text{m})^2$ ，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。针对中国人的体型，小于18.5为体重过低，18.5~23.9为体重正常，24~27.9偏重，28以上为肥胖

来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

健康乐活：追求更高生活质量

1

数据管理健康：健康体重，拒绝单一标准

2

健康饮食进阶：考究食材，关注优质成分

3

运动融入生活：享受运动，可简易可进阶

4

佛系躺平养生：佛系心态，随性每一天

5

健康生活畅想：终身健康 AI智能

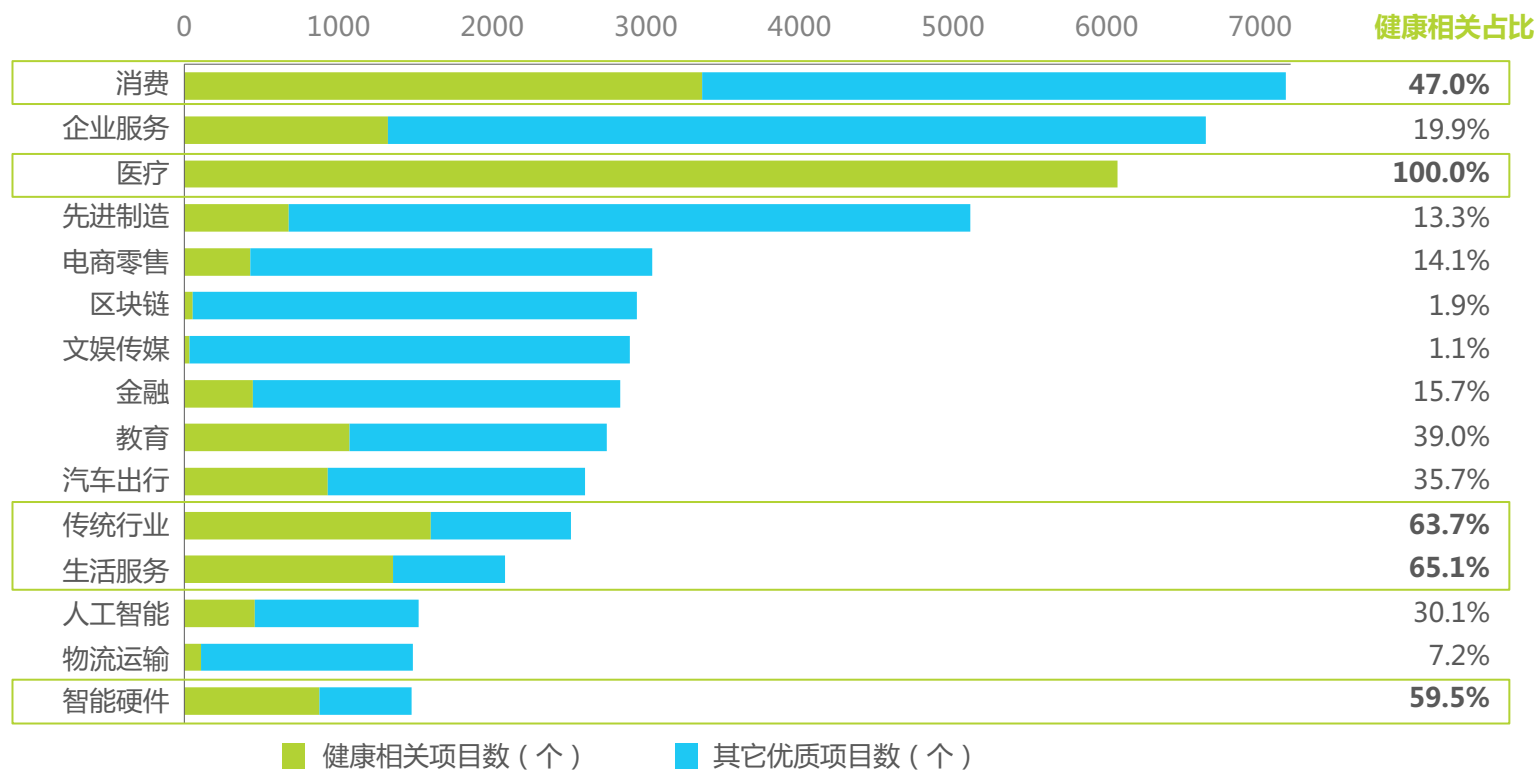
6

万物皆可健康：健康新物种渗入多赛道

ONE Health in ALL Industries

基于创业投资项目数据，健康新物种在各行业赛道均有所露出。消费赛道当中，健康相关项目占据近半数比例（47%）。

截至2021年8月中国主要创投赛道的优质项目数及健康相关项目占比



注释：此处基于各主要赛道的优质项目进行统计，这里的健康相关项目涉及用户健康、雇员健康、社会健康和环境健康，主要指代那些宣称提供有益消费者身心健康或者绿色环保产品及服务的项目。

来源：艾瑞公开报告《2021年中国消费者全健康需求洞察报告》

数智化赋能健康产业全链路

2022年中国数字化健康行业格局

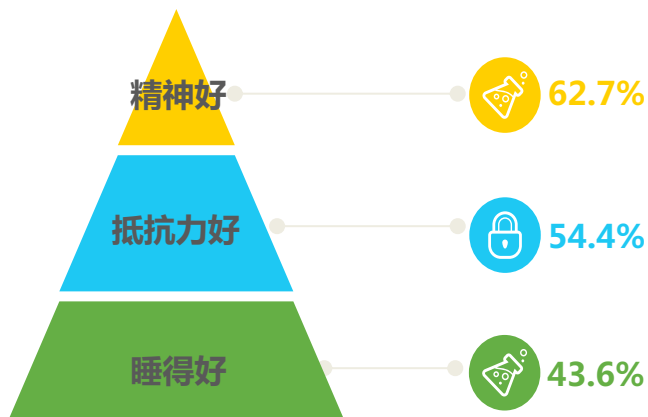


来源：艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

精神好、抵抗力好、睡得好成为人们期望的三大健康标签

居民健康观念发生改变，认为健康不仅仅是无病痛、吃得好的舒服状态，最关键的是要有好的精神状态（62.7%），内外兼修实现更高质量的生活。新冠疫情提高了居民对抵抗力的关注，对健康的期望中抵抗力排名第二（54.4%）。

2022年中国居民心中代表健康的标签TOP5



2022年微博健康生活话题



预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

<https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=141130>

