

GO SURVEY消費趨勢論壇

健康科技狂潮 全場景生態系大爆發

GO SURVEY HAPPYGO
市場研究顧問

鼎鼎聯合行銷股份有限公司

2021.11





2021
健康行為

健康 趨勢力

現代人心目中的**健康**

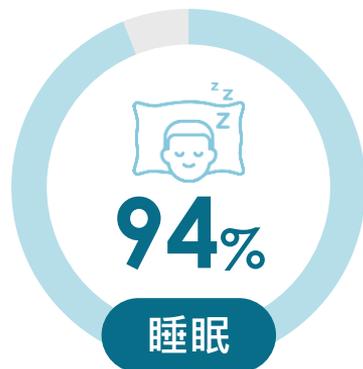
無病痛 身心靈平衡 **基礎根本** 珍貴
平安順利 靈活

好好活著 生活品質 活得有尊嚴
活力 100分 長壽 無價 沒健康人生是黑白
身體健康 不可或缺 好的生活品質 體健 自律 身體機能數值正常 長壽 無恙 家庭 舒服 樂活

快樂無憂 幸福 生命 財富資產
能吃能睡能走

不看醫生不吃藥 做想做的事 養生 不要給家人負擔 良好習慣 金錢買不到 運動
隨心所欲 才能享受生活

現代人看健康： 飲食、睡眠、運動影響健康的三大要素



健康意識抬頭，大眾以追求**健康**為目標

飲食不均衡者

93%

- 追求 -
飲食
健康

睡眠不規律者

93%

- 追求 -
睡眠
健康

運動不規律者

90%

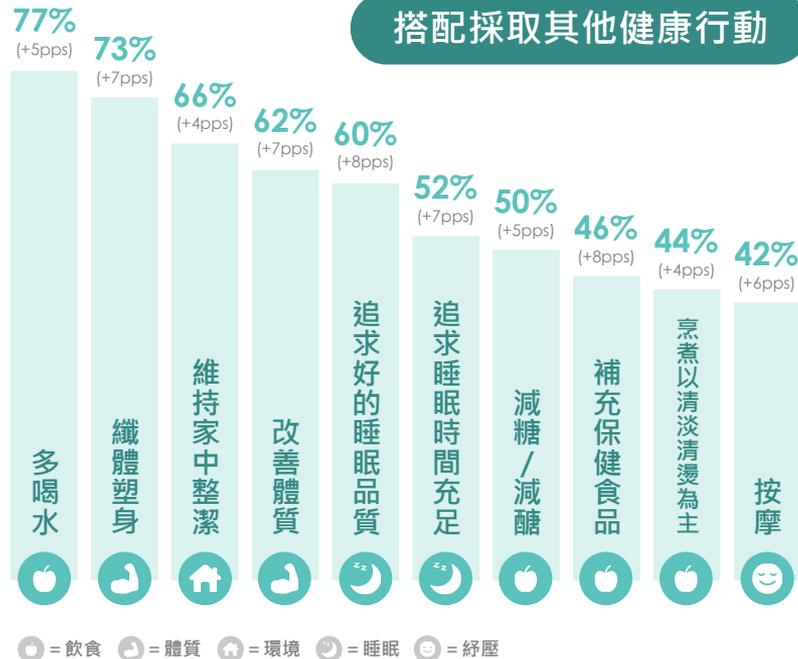
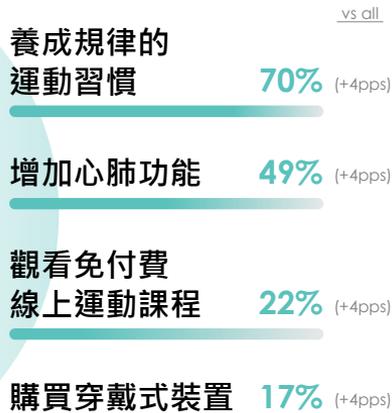
- 追求 -
運動
健康

科技助長運動趨勢，運動同時搭配飲食、睡眠紓壓、環境整潔多方著手保固健康



- 追求 -
**運動
健康**

採取運動模式

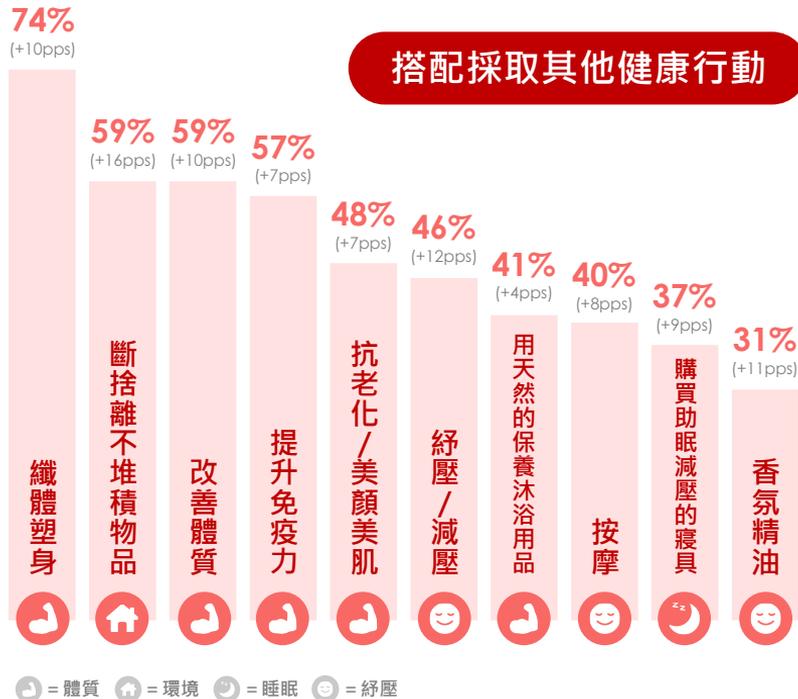
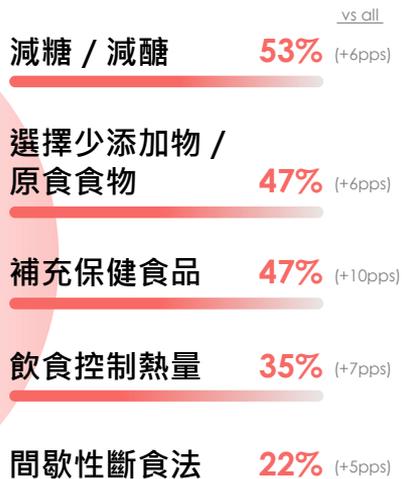


追求健康更講究 尋求科學驗證、時下流行的飲食健康療法



- 追求 -
**飲食
健康**

採取飲食模式



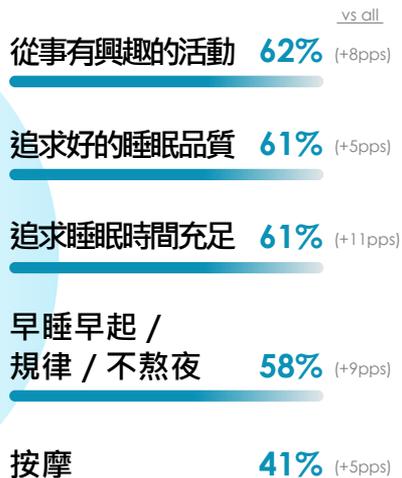
追求優質睡眠

外力紓壓排解，搭配環境、飲食、運動助好眠



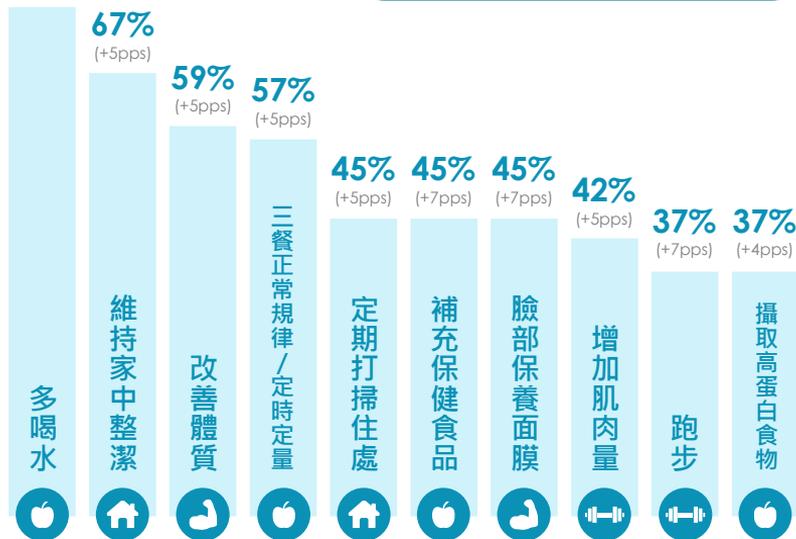
- 追求 -
睡眠健康

採取助眠模式



77%

(+4pps)



🍏 = 飲食 🏠 = 體質 🏠 = 環境 🏃 = 運動

規律健康者採取的健康模式

多採以**天然**、**原創**方式來保持健康 (食材選擇、運動、健檢、社交活動)

已為運動健康者



採取運動模式

- 跑步 **36%** (+7pps)
- 有氧運動 **34%** (+5pps)
- 健身房 **23%** (+4pps)
- 重訓 **19%** (+4pps)

搭配採取其他健康行動

- 多攝取蔬菜水果 **73%** (+4pps)
- 攝取高蛋白質含量食物 **40%** (+6pps)
- 慎選食材 **33%** (+4pps)
- 參與有興趣的社團或課程 **32%** (+6pps)
- 選食白肉為主 **26%** (+5pps)

[註] 已為運動健康者，受訪者認為自身運動習慣已達到規律運動 / 養成運動習慣 / 持續運動

已為飲食健康者



採取飲食模式

- 多喝水 **72%** (+4pps)
- 多攝取蔬菜水果 **70%** (+4pps)
- 自行開伙 **45%** (+5pps)

搭配採取其他健康行動

- 走路 / 健走 **76%** (+4pps)
- 定期健檢 **58%** (+4pps)
- 從事有興趣的活動 **56%** (+4pps)
- 與親友聚會排解紓壓 **33%** (+4pps)
- 跑步 **33%** (+6pps)

[註] 已為飲食健康者，受訪者認為自身飲食習慣已達到飲食均衡 / 不挑食

已為睡眠健康者



搭配採取其他健康行動

- 走路 / 健走 **76%** (+6pps)
- 烹煮以清淡 / 清燙為主 **46%** (+8pps)
- 選用天然的保養沐浴等用品 **45%** (+5pps)
- 慎選食材 **34%** (+4pps)
- 選食白肉為主 **28%** (+6pps)

[註] 已為睡眠健康者，受訪者認為自身睡眠習慣已達到早睡早起/規律/不熬夜



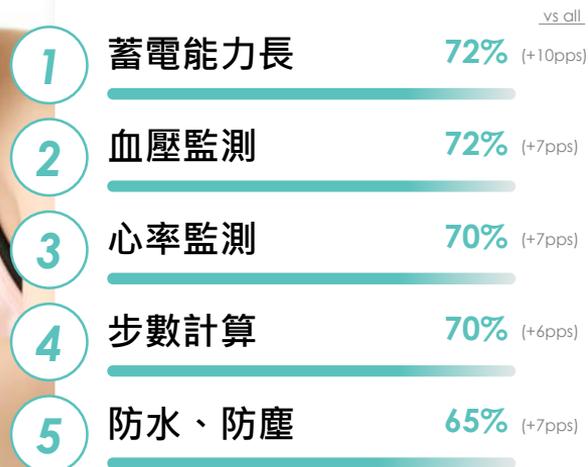
健康科技
使用行為

健康 科技力

蓄電能力、自動監測健康、耐用性之外， 亮眼造型外觀，連結便利功能吸引大眾快速入手



智慧手錶 / 手環具備功能



vs.

已是運動健康者
顯著功能需求

卡路里計算	51% (+4pps)
溫度感測	45% (+5pps)

—— IDI訪談 ——

去年6月購入Garmin Venu，一週內入手，因為喜歡配色外觀 + 螢幕很大且覺得可以記錄心律心跳是自己需要的功能，又有支付功能很厲害；開會不能講電話看訊息時可以透過Garmin接收手機訊息。

| 江小姐 (46歲) |



全面環視使用者健康途徑，數位科技整合人性化服務 只要一個App達成健康目標

健康App具備功能



飲食健康管理App ▶ 57% 未來有意願繼續使用

功能特色	vs_all
• 記錄飲食熱量	+4pps
• 追蹤步數，於統計數據直接幫你將消耗熱量扣除	+4pps
• 智慧營養師，幫你打造個人化專屬菜單，多維度分析飲食數據	+5pps
• 提供低GI值減肥食物套餐列表或瘦身食譜	+7pps
• 提供健身訓練，增肌、減脂、局部雕塑課程	+9pps

功能特色

- 紀錄
- 結合運動健康
- 客製化健康規劃
- 達標指南
- 結合運動健康

運動健康管理App ▶ 47% 未來有意願繼續使用

• 體重管理，記錄體重變化	+10pps
• 追蹤步數，於統計數據直接幫你將消耗熱量扣除	+10pps
• 即時監測心跳與脈搏	+7pps
• 追蹤健康統計資料，包含睡眠、體重、卡路里及全天心率	+11pps
• 記錄跑步行徑，且提供分析數據，包括平均配速、持續時間、消耗熱量等	+7pps

功能特色

- 紀錄
- 智慧追蹤運算
- 智慧追蹤運算
- 多方追蹤監測
- 智慧追蹤運算

睡眠追蹤管理App ▶ 48% 未來有意願繼續使用

• 淺眠、深層睡眠以及打鼾統計	+15pps
• 自動記錄睡著與醒來時間和長度	+16pps
• 睡眠週期追蹤	+6pps
• 紀錄外在因素(如: 每天走路步數、天氣)，結合分析「睡眠品質」	+13pps
• 睡眠圖表歷史	+10pps

功能特色

- 智慧追蹤運算
- 智慧追蹤運算
- 智慧追蹤運算
- 智慧追蹤運算
- 智慧追蹤運算

[註] %為一定會+可能會

訴求健康之外， 省時簡單容易、保固節電、符合需求 就是要輕鬆料理家務

飲食健康 家電



| 氣炸鍋 / 烤箱 |

50%

(+5pps)



| 蒸氣料理機 |

47%

(+7pps)



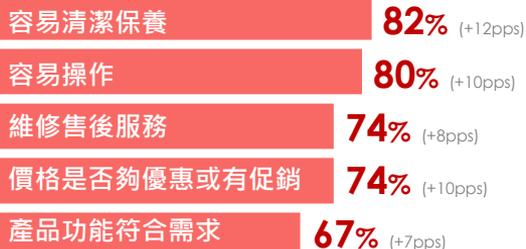
| 食物調理機 |

32%

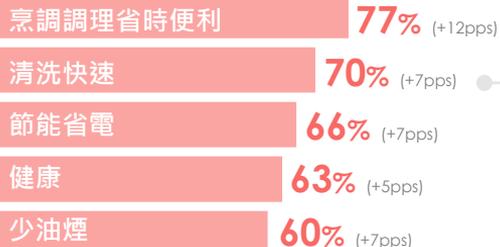
(+5pps)

vs all

購買考量因素



提升購買意願之廣告訴求



已是運動健康者顯著廣告訴求



Switch健身環疫情期間開啟在家運動模式， 紓壓、健康、減重一機達成身心靈平衡

運動健康 家電



Switch健身環 |
40%

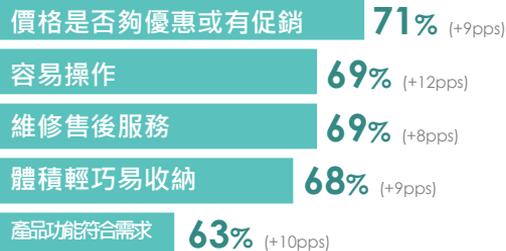


運動 / 筋膜按摩槍 |
28%



周波健康器 |
15%

購買考量因素



提升購買意願之廣告訴求



vs all

IDI訪談

疫情進入三級警戒之後健身環一週會增加玩到2-3次，會選擇「輕鬆模式」而非「冒險模式」，覺得輕鬆模式更能鍛鍊到身體，把健身環當成運動而非電動。



| 王先生 (35歲) |

追求健康的消費者慣於選擇按摩家電，以排解睡眠、壓力問題

助眠紓壓家電



| 肩頭按摩器 / 椅墊 |

30%

(+8pps)



| 智能睡眠眼鏡 / 眼罩 |

19%

(+4pps)



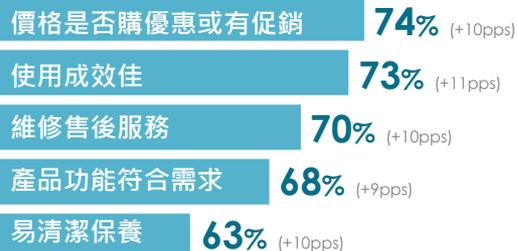
| 揉捏 / 溫熱按摩枕 |

17%

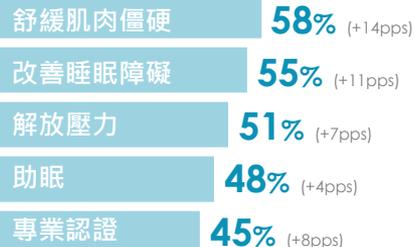
(+5pps)

vs all

購買考量因素



提升購買意願之廣告訴求



已是運動健康者助眠紓壓家電



追求健康的消費者在意居家環境的**空氣品質及舒適度**， 得以排除空氣中的**隱形風險**家電備受青睞

居家清潔 家電



購買原因

- ① 提高空氣的潔淨度 **61%** (+6pps)
- ② 增加室內空氣循環流動 **54%** (+7pps)
- ③ 抗病菌 **53%** (+9pps)
- ④ 抗過敏原 **51%** (+5pps)
- ⑤ 調整濕氣 **48%** (+9pps)

購買考量因素

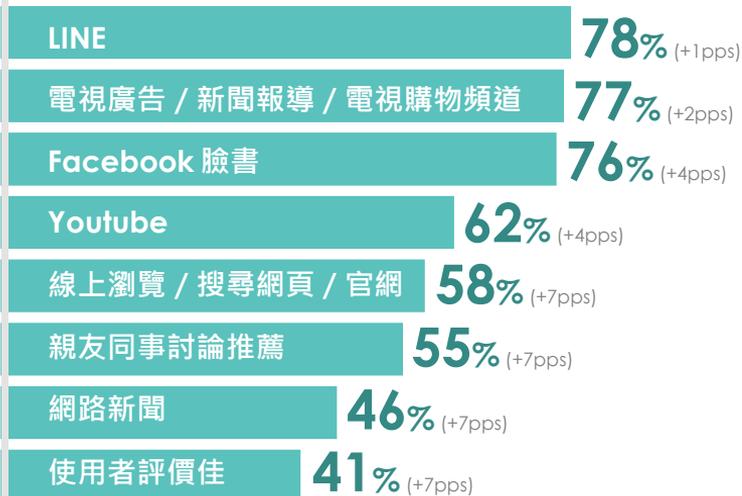
- ① 價格是否夠優惠或有促銷 **77%** (+11pps)
- ② 易清潔保養 **75%** (+12pps)
- ③ 維修售後服務 **74%** (+12pps)
- ④ 耗材多寡 / 價位 **67%** (+12pps)
- ⑤ 清潔配件選擇多寡 / 替換方便簡單 **66%** (+10pps)

廣告訴求

- ① 節能省電 **76%** (+10pps)
- ② 專業認證 **57%** (+6pps)
- ③ 消滅家中過敏原 **55%** (+7pps)
- ④ 真實使用經驗分享 **55%** (+10pps)
- ⑤ 功能介紹 **48%** (+6pps)

LINE、Facebook、YouTube觀看健康的三大數位媒體，居家清潔、放鬆紓壓、飲食塑身樂於在同一媒體獲知各類健康議題

搜尋健康
內容的媒
體管道



vs all

Facebook觀看的健康內容

居家清潔用品	59% (+4pps)
收聽音樂/音訊	50% (+6pps)
食安新聞	46% (+5pps)
觀看電影/影集	42% (+4pps)
健康食譜料理	40% (+4pps)
減重/減肥/減脂/纖體塑身	40% (+10pps)

Youtube觀看的健康內容

居家清潔用品	61% (+6pps)
收聽音樂 / 音訊	52% (+6pps)
食安新聞	48% (+5pps)
觀看電影 / 影集	48% (+8pps)
健康食譜料理	39% (+4pps)
減重/減肥/減脂/纖體塑身	37% (+8pps)

一對一深度訪談： 多功能、多用途運動心科技引領健康新趨勢



江小姐

| 46歲 · 已婚 · Garmin使用者 |

去年6月購入Garmin Venu，是因為看到公司講師戴，事後透過同事詢問講師品牌，上網查到哪一支，當週週末就去板橋大遠百購買！因為喜歡配色外觀，加上螢幕很大且覺得可以記錄心律心跳是自己需要的功能，又有支付功能很厲害；開會不能講電話看訊息時可以透過Garmin接收手機訊息，很方便！



王先生

| 35歲 · 未婚 · Switch健身環使用者 |

最主要因為看到新垣結依的廣告覺得新奇，打電動也可運動，另外也想說可以跟小朋友互動運動，再看了名人分享使用後就去預購下單。疫情進入三級警戒之後健身環一週會增加玩到2 - 3次，有熱身、有收操，且每個動作都有指示，多種訓練方式，多樣化，不會覺得單調。



鄭小姐

| 32歲 · 未婚 · 付費訂閱運動App使用者 |

網紅Yalan在影片中介紹自己的App(Nuli)，又說是專為女性設計有查Google Play的評論，但主要還是14天+7天試用的感覺而使用。價格ok、內容定期更新、課程有分難易度，最主要有「每週健身計畫」依照課表運動。還有Nuli讓自己有更健康的飲食，而且臉書的私密社團讓自己感覺有同溫層。



從健康
看見的
生活商機

健康 變現力



功能發展

健康App

- 結合**運動**、**飲食**、**睡眠**多方功能，全面性檢視健康
- **智慧記錄監測**替代手動紀錄，隨時隨地掌握健康情報
- **客製化多樣課程**、**飲食教學推薦**，開啟即獲得健康指南

智慧穿戴

- **準確的健康監測**、**耐用性**為基本配備，**外觀設計**、**連結便利生活功能**，建立大眾使用智慧穿戴好處多多的消費認知

智慧家電

- 健康之外，因應忙碌生活，**容易使用**、**省時省力**多受青睞
- 健康意識抬頭，無法親手打掃，可**排除空氣汙染的環境家電**備受現代人重視
- **AI客製化智慧感測**，提供到位的個人化按摩紓壓
- **互動**、**運動遊戲化**，增添新奇有趣勾起注意力



媒體趨勢

- **LINE**、**FB**、**YouTube**，觀看健康的三大數位媒體
- **口碑推薦**、**廣告**、**開箱 / 使用者心得分享**、**試用**最易推動入手新科技
- 運用**社群同溫層力量**強化使用黏著度

THANK
YOU!



GO SURVEY
市場研究顧問

HAPPYGO
快樂多一點