



# 自我健康管理 的新诠释

亮点摘要

Research by Kantar

**KANTAR**

# 前言

**在全球范围内，人们对自我健康的看法正在发生变化。**

在全球范围内，人们对自我健康的看法正在发生变化。自我健康管理已从单纯的就医和治疗扩展到日常生活中个性化、预防性的行动。如今，更多人认识到在家中形成的日常行为习惯，对健康和福祉具有积极影响。

在科赴，我们相信日常生活中的健康行为经过积累，对长期健康有着深远的影响。这份研究报告深入探索了消费者日常维护自身健康的驱动因素、自我健康管理对整体健康和幸福感的影响、以及塑造当前健康理念的来源。

通过对全球10,000多名消费者的洞察，我们发现日常行为是人们管理自身健康的基础。即使是微小、持续的行动也能带来有意义、可衡量的获益。但对于许多人来说，建立有效的行为习惯仍然是一个挑战。我们认为，有效的行为习惯应该是简单易行的，能够满足实际需求，并随着时间的推移对健康和福祉产生有意义的影响。

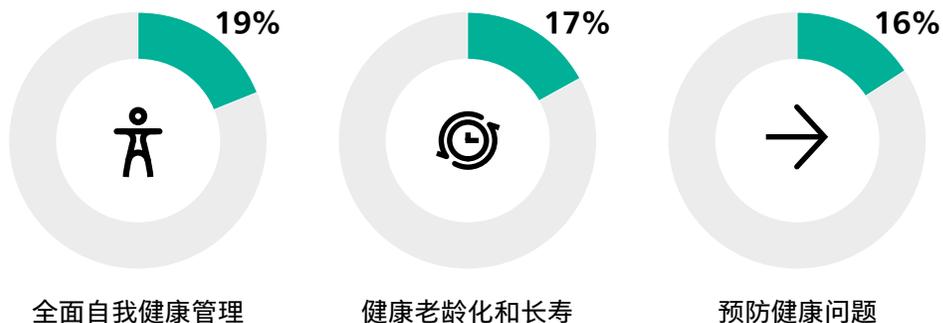


# 1. 自我健康管理概念正在扩展

消费者正在重新定义自我健康管理，将其从卫生和美容扩展到主动管理整体健康、健康老龄化和长期健康的工具，包括有助于避免未来健康问题的预防性行动。消费者越来越多地将日常行为视为对“整体自我——头脑、身体和精神”的支持，而不是仅仅为了提升外表。

## 消费者最常关注的自我健康管理类型

自我健康管理习惯和哪些最相关；在全球有自我健康管理习惯的消费者中

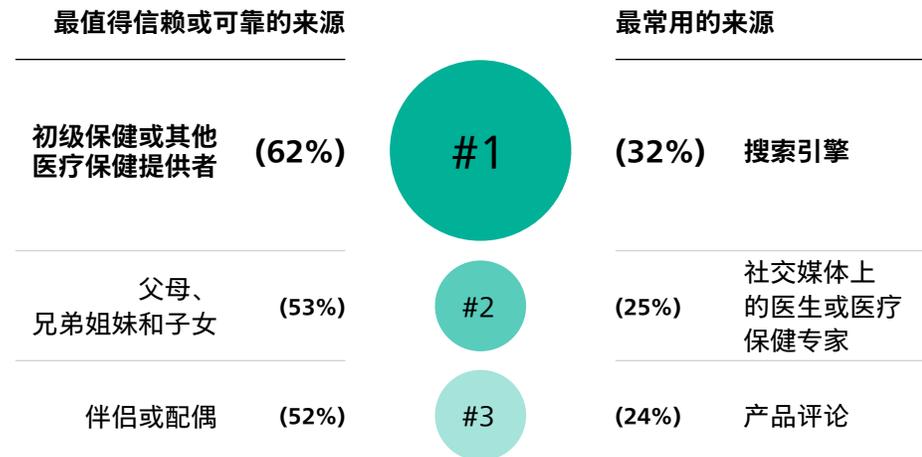


# 2. 受到信赖的信息来源并不是检索信息的首选

消费者最信任来自医疗专业人士和家庭成员的健康管理建议，但他们最常求助于更容易获得和更直接的信息来源，如搜索引擎和社交媒体。尽管依赖线上来源，许多人对社交媒体上的自我健康管理信息持怀疑态度，担心购买到假冒产品、或难以辨别未经经验证的产品声明。社交媒体达人得到的信任虽然较低，但在年轻受众当中受到欢迎，这表明可及性驱动人们去哪里寻求自我健康管理信息。

## 最常用和最值得信赖的自我健康管理的三大信息来源

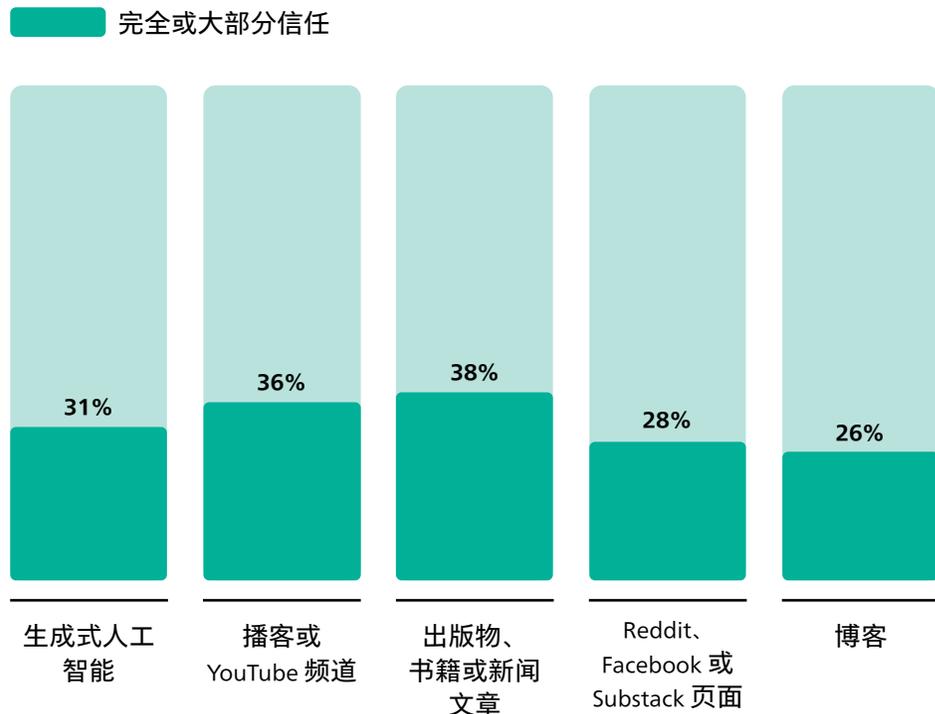
选择所有适用的用法；被选择最多的前两项：完全或大部分信任；在全球有自我健康管理习惯的消费者中



### 3. 人工智能的影响正在上升，但尚未完全获得信任

生成式人工智能工具越来越多地被用于消费者检索自我健康管理信息。然而，对这些工具的信任仍然滞后，只有大约三分之一的使用者表示他们信任生成式人工智能提供的信息。

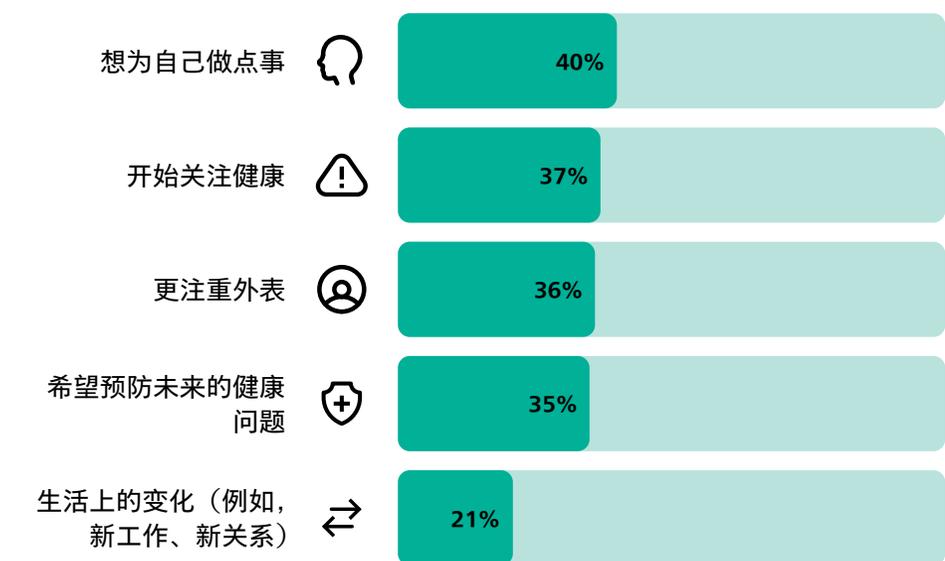
对生成式人工智能和其它较少使用的信息源的使用和信任情况  
在全球有自我健康管理习惯的消费者中



### 4. 自我激励是最强的驱动力，但社会影响也很重要：

大多数人开始进行自我健康管理，是出于非常私人的动机，而不是因为外部压力或重大的生活变化。虽然这种激励是内在的和普遍的，但朋友和意见领袖往往也会激发这个想法。

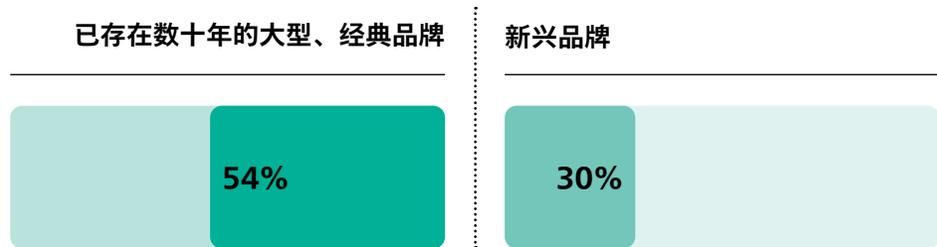
采用当前自我健康管理习惯的五大理由  
选择所有适用项；在全球有自我健康管理习惯的消费者中



# 5. 经典品牌赢得消费者的信任

大型、成熟的品牌一直被视为自我健康管理的信息最可靠的来源之一，被认为比新兴品牌更具可信度。

值得信赖的、在线上提供可靠的自我健康管理信息的品牌类型  
选择最适用的前两项：完全或大部分信任；在全球有自我健康管理习惯的消费者中



# 6. 情绪健康与行为习惯的持续性密切相关

在全球范围内，当消费者未能坚持他们的自我健康管理时，他们通常会感到内疚和失望。这些感受往往伴随着焦虑或担忧，对于一些人来说，这还会导致更负面的身体形象认知。这揭示了自我健康管理与情绪健康和自我认知之间的深刻联系。

无法完成自我管理的主要反应  
选择所有适用项；在全球有自我健康管理习惯的消费者中

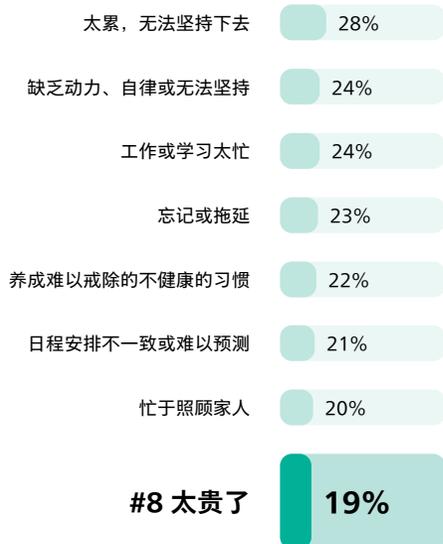


# 7. 成本并不是自我健康管理的障碍，但经济压力会影响行为的持续性

大多数消费者不会因为成本而停止管理健康——“太贵”在障碍中排名第八——但经济因素确实会影响使用产品的持续性。

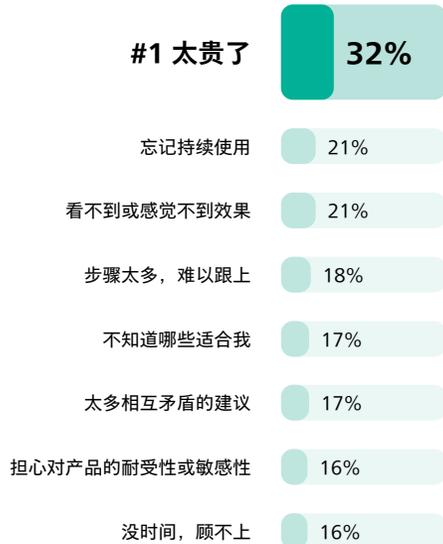
## 维持自我健康管理的最大障碍

选择所有适用项；在全球有自我健康管理习惯的消费者中



## 定期使用自我健康管理产品的最大障碍

选择所有适用项；在全球有自我健康管理习惯的消费者中

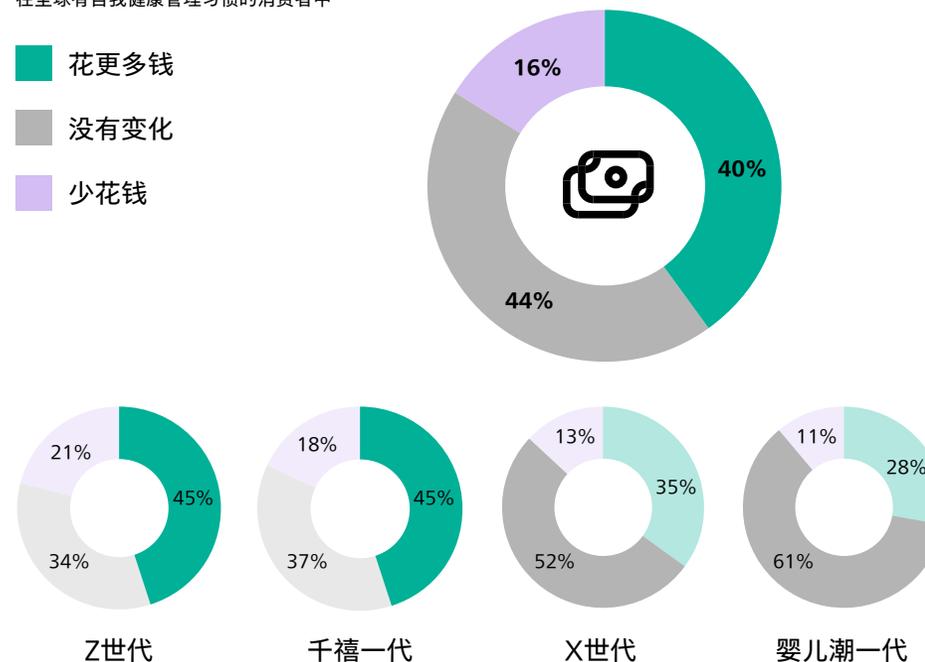


# 8. 年轻一代计划增加对自我健康管理的投资

Z世代和千禧一代计划增加健康管理支出，而老一代则期望保持稳定——这表明年轻消费者对自我健康管理的重视程度越来越高。

## 计划在明年改变在自我健康管理方面的开支

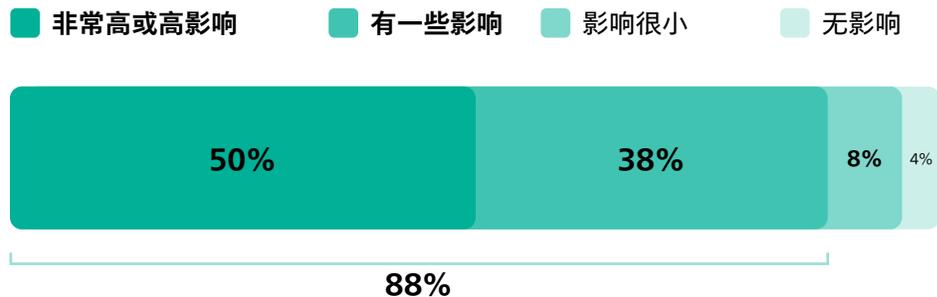
在全球有自我健康管理习惯的消费者中



# 9. 少量对自我健康管理的时间投入也能带来可感知的健康获益

大多数消费者每天在自我健康管理上花费不到30分钟。尽管花费的时间不多，但全球消费者都相信他们的行为对健康产生了积极影响。

自我健康管理对改善整体健康的影响  
在全球有自我健康管理习惯的消费者中

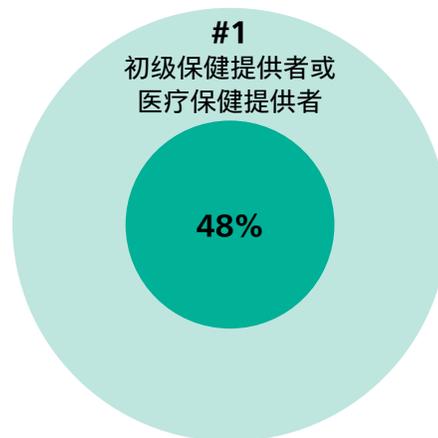


# 10. 基于科学的指导推动未来行为的演变

近一半计划在未来一年改变健康管理行为的人表示，他们的医生或其它医疗专业人士将指导他们的决定，主要是因为这些人是“有科学依据的”。

最具影响力的改变自我健康管理习惯的信息来源  
在全球有自我健康管理习惯的消费者中

未来一年内，使人们改变自我健康管理习惯的最重要的信息来源



对于有自我健康管理习惯的人，在未来一年内因为医疗专业人士的建议而改变自我健康管理习惯的首要原因

