

联合发布：周南 安盛



中国城市家庭 健康生活活力 白皮书



“

2021年8月,国务院印发《全民健身计划(2021—2025年)》,就今后一个时期促进全民健身更高水平发展,更好满足人民群众的健身和健康需求作出部署。该计划成为近年来国家重点推进的“健康中国”战略中的重要部分。国民的健康是国家可持续发展的根本,推行健康的生活方式将成为社会主流。

家庭健康对个体和社会都具有不可忽视的重要意义。以家庭为单位的健康认知与管理行为、自信水平是影响每一个人健康生活的重要原因。

基于此,南方周末联合安盛天平,由益普索提供数据收集,对全国十二座一、二线城市家庭的健康生活力现状及需求展开调研。本调研旨在探索中国不同城市家庭对健康生活的态度,并尝试观察解析家庭健康管理行为水平及其对自信水平的影响,为促进公众对健康生活的思考和行动提供有意义的指导。

”

联合发布:



安盛

数据和洞察支持:



益普索

CONTENTS

目录

- Part 1 **项目概览**
03 - 04
- Part 2 **家庭健康认知**
05 - 08
- Part 3 **家庭健康管理**
09 - 16
- Part 4 **家庭健康自信**
17 - 22
- Part 5 **专题一：家庭健康新趋势**
23 - 28
- Part 6 **专题二：职场妈妈**
29 - 34
- Part 7 **城市标签**
35 - 36
- Part 8 **主要洞察**
37 - 38

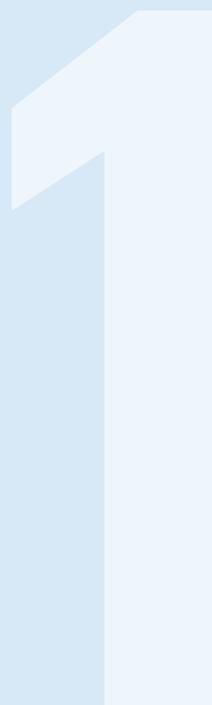
目录

CONTENTS

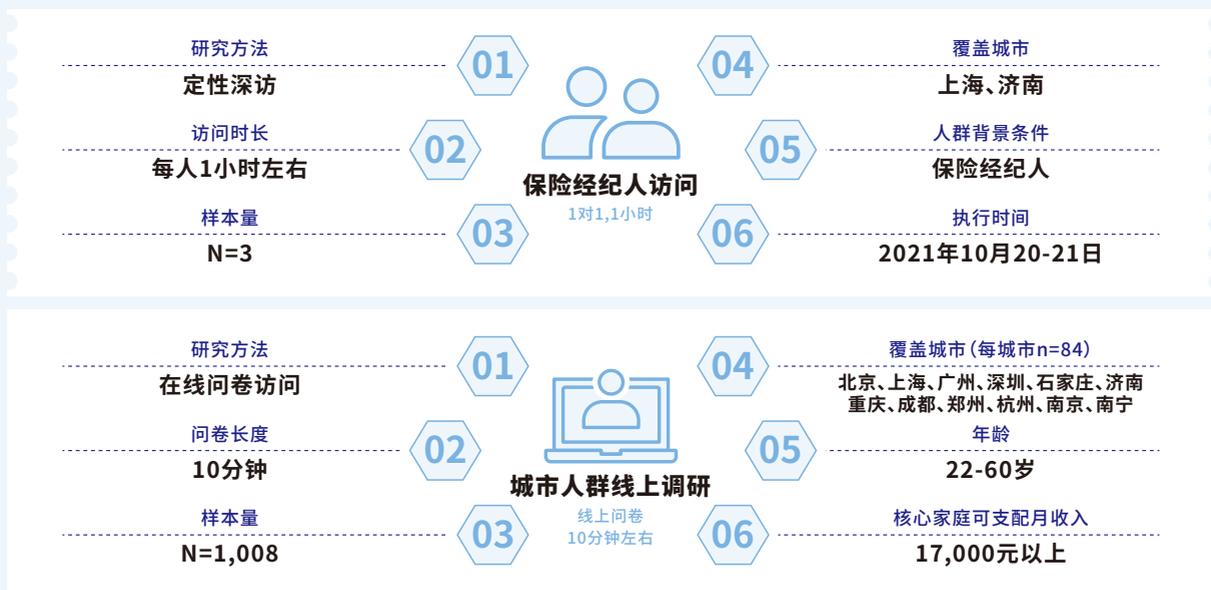
ONE

PART 1

项目概览

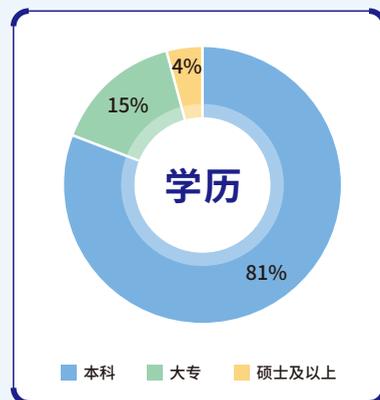
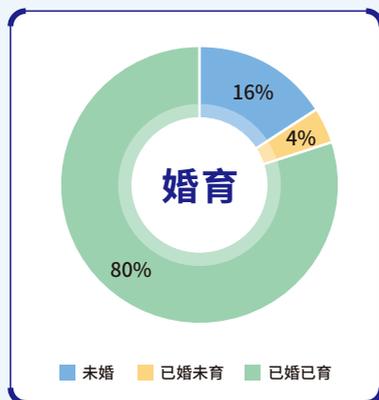
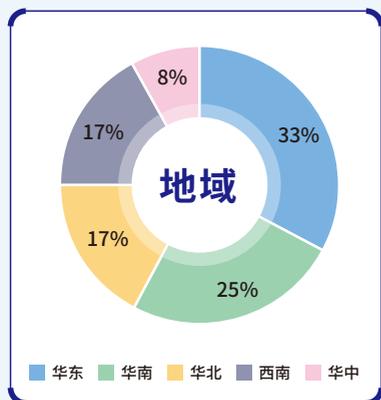
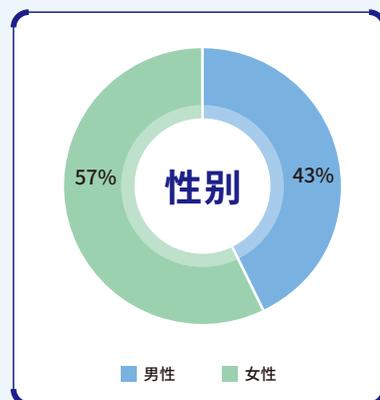
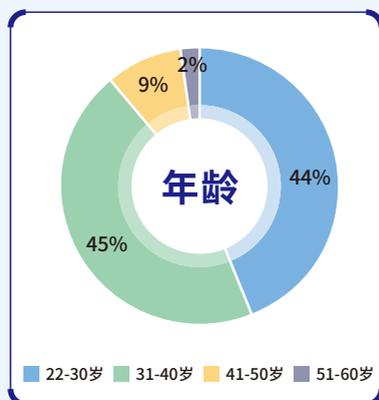
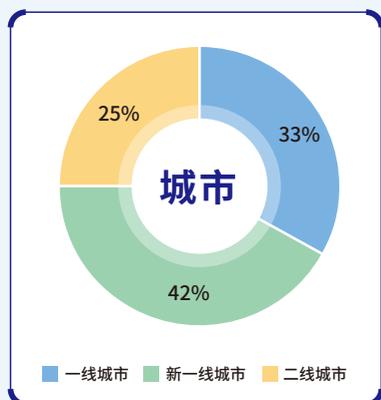


01: 定性调研+定量调研



02: 样本分布

N=1008



由于存在小数点四舍五入及多选题的情况, 本报告中不同维度中细分种类比例之和不一定为100%。

TWO

PART 2

家庭健康认知

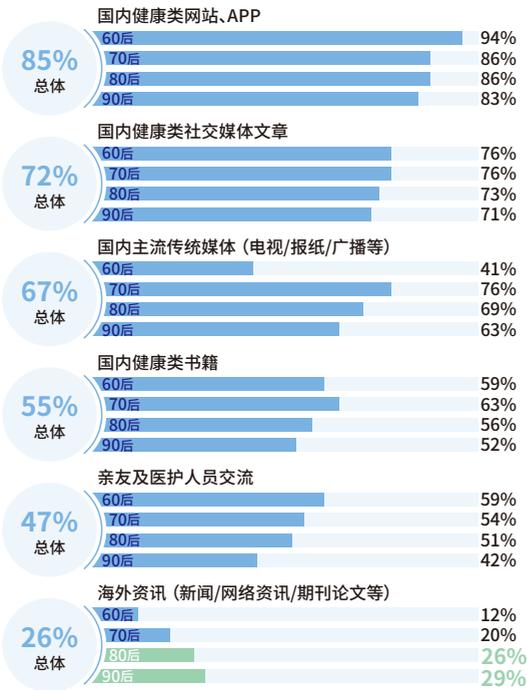
家庭是塑造个体健康意识、进行健康管理的基础单位。

对健康深度、科学的理解,是塑造健康家庭的基石,也为主动健康管理行为提供了内在动力。



年轻受访者较年长者更偏好 通过海外资讯获取健康信息

您一般会从哪些渠道关注健康信息？

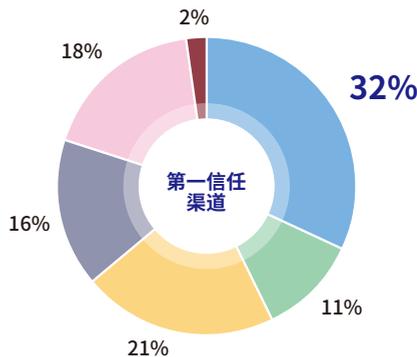


总体 (N=1008) 60后 (N=17) 70后 (N=94) 80后 (N=452) 90后 (N=445)

66

国内健康类网站、APP是受信任度最高的健康信息来源。而年轻受访者(90后)比年长受访者(60、70、80后)更喜欢通过海外资讯渠道获取健康信息。

99



N=1008

国内健康类网站或APP 国内健康类社交媒体文章
国内主流传统媒体 (电视/报纸/广播等) 国内健康类书籍
亲友及医护人员交流 海外资讯 (新闻/网络资讯/期刊论文等)

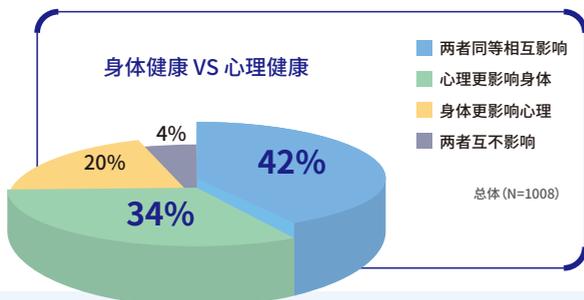
大多数受访者更认可身心合一的健康， 近八成受访者意识到心理健康问题的重要性

66

- “精力充沛、作息正常”和“心情良好，心态积极”为最受认可的健康概念；
- 大多数受访者更认可“身心合一”的健康，对“精力充沛”的认可度高于单纯的身体健康指标“无明显疾病”；
- 近八成受访者意识到心理健康问题的重要性，超三成受访者认为心理健康更重要。

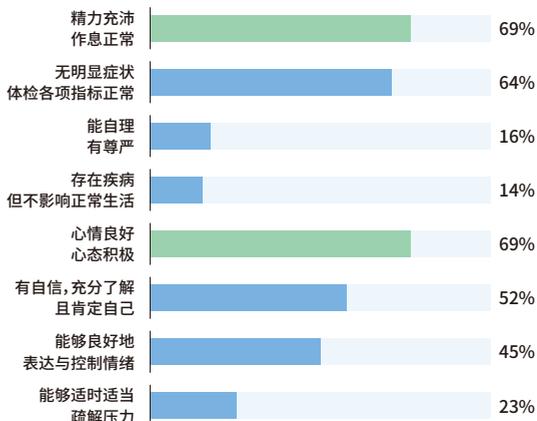
99

您认为身体和心理之间的关系是怎样的？



总体 (N=1008)

对您来说，“健康”代表什么？



总体 (N=1008)

66

健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。

——钟南山 引自报道《现在医学离解决人类健康太远了 | 对话钟南山》
南方人物周刊，2019，张明萌

对于塑造健康家庭, 主观努力下的 家庭关系融洽比客观物质条件更重要

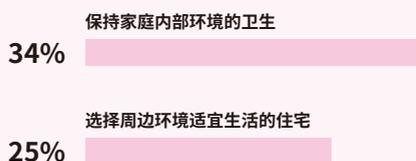
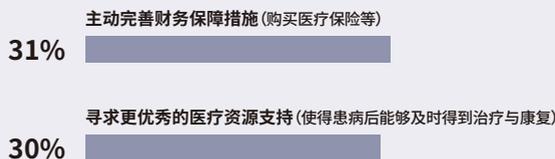
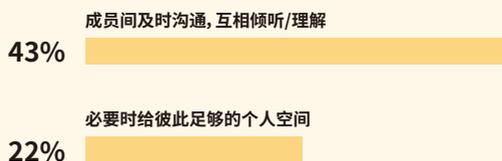
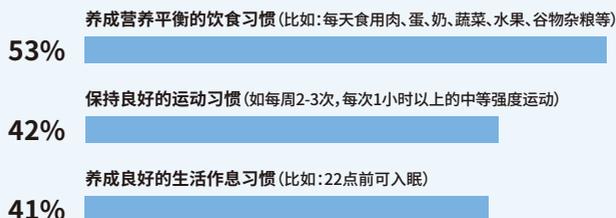


- 约六成受访者表示家庭关系的维护比客观条件(如居住环境和物质条件)更重要。



您认为要达到“家庭健康”要做什么行为?

总体(N=1008)



家庭是健康管理的基础单位，

在家庭环境中形成的生活习惯是最受关注的健康重点

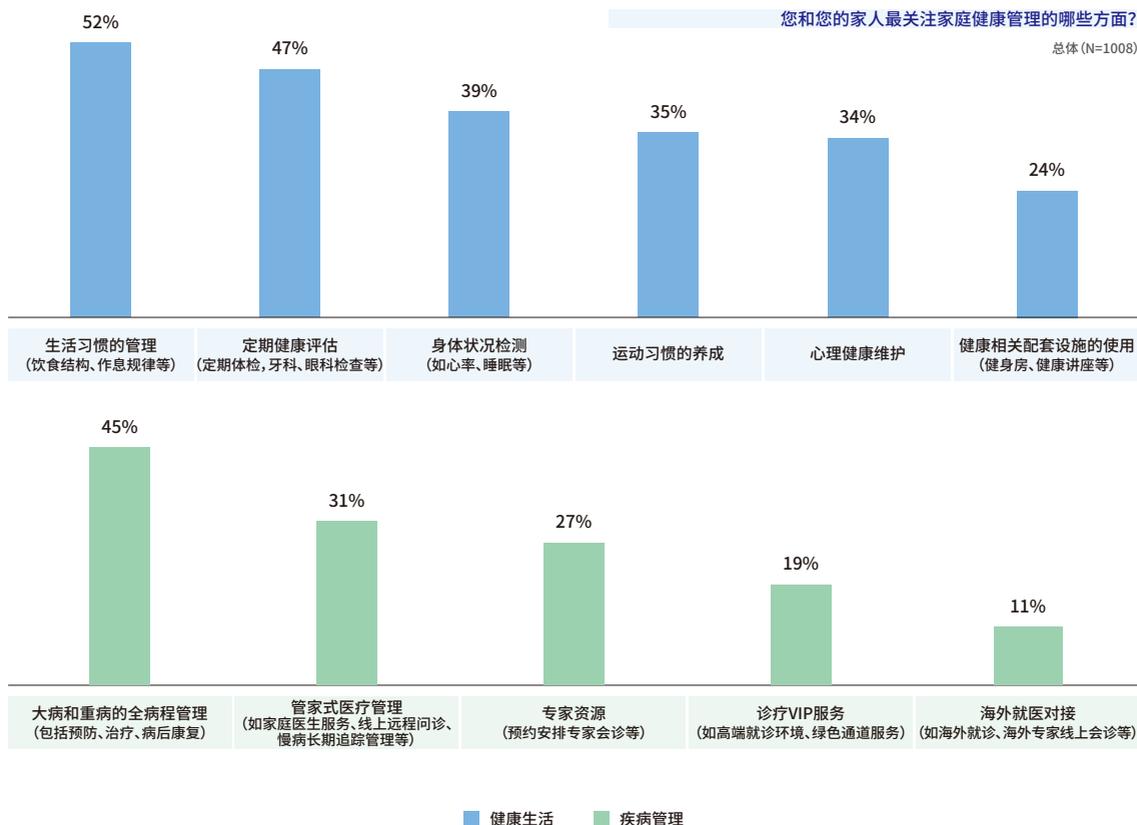


- 家庭是健康管理的基础单位，在家庭环境中形成的生活习惯是最受关注的健康重点；
- 对于健康管理，约九成受访者认可提早管理家庭健康的重要性。



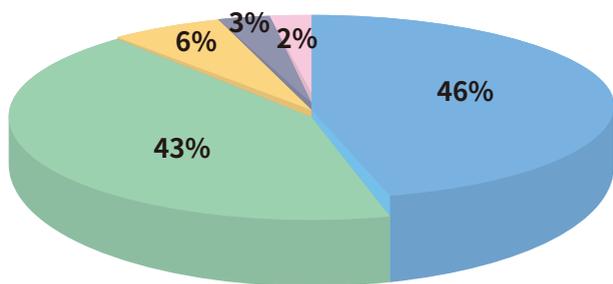
您和您的家人最关注家庭健康管理的哪些方面？

总体 (N=1008)



对于家庭健康管理与保障的描述，哪一项最符合您的情况？

总体 (N=1008)



对“家庭管理是应该持续一生的行为，越早管理越好”的认可程度

- 完全同意
- 有点同意
- 一般
- 有点不同意
- 完全不同意

THREE

PART 3

家庭健康管理

科学的健康认知需要从主动管理行为开始。

除了保持健康的日常生活作息之外,还有体检、疫苗接种等健康维护行为和健康保障的配置等,都是家庭健康主动管理中的重要举措。

家庭健康管理行为概况

商业保险保障



01: 家庭健康管理行为概况

受访城市家庭可以做到平均每周3-4天的日常健康管理行为

- 受访城市家庭可以保证平均每周4天及以上的良好饮食、作息、清扫行为，以及进行每周3天及以上的放松与运动行为；



- 受访城市间相比较，北京各项目平均数均处于后3位，家庭健康日常管理行为实践次数较低，广州人除饮食外其他管理项目的执行次数均处于下游；日常健康管理相对优秀的是位于长三角的南京，除居住环境基础维护行为外，其他管理项目的执行次数均处于上游。



受访城市家庭能够每年进行一次及以上的健康维护行为

- 受访城市间相比较，北京仍旧是行动次数较低的城市之一，健康维护行为较好的城市为南京、南宁。



- 受访城市家庭能够保证平均每年进行1次以上的全面体检与齿科维护检查行动，以及每年2次以上的居住环境深度维护；



从良好的心理疏解和疾病管理

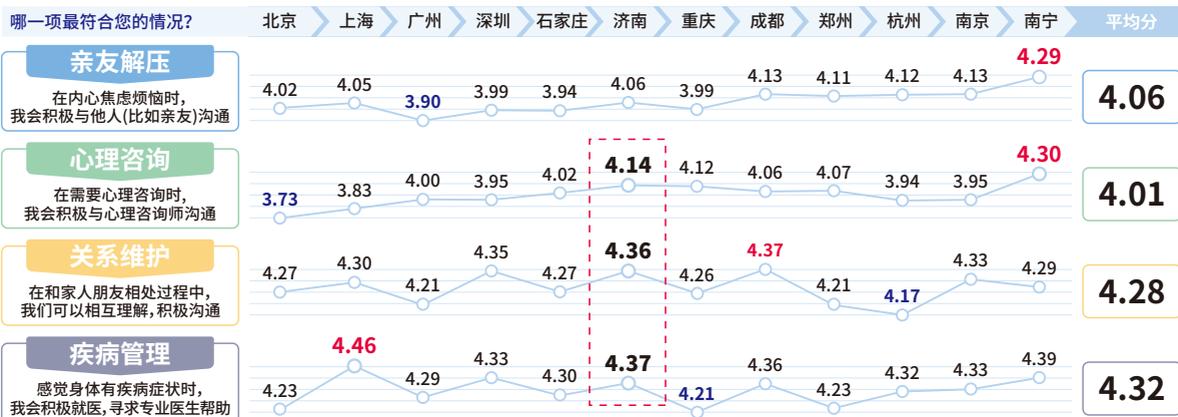
行为描述符合度自评来看, 受访城市家庭的

自我认可程度在80分以上

- 在心理健康维护(包括亲友解压、心理咨询和关系维护)以及疾病管理的主动管理上, 受访者每一项的自评平均分都在4分以上(满分5分);



- 南宁家庭的心理咨询主动性打分最高, 济南家庭在心理咨询、关系维护和疾病管理三方面均表现优秀, 上海受访者则在疾病管理方面符合度分数最高。



*标记规则: 城市间相比, 平均次数最高的1位标记为红色, 最低的1位标记为蓝色。

N=1008

城市家庭对升级体检和购买保健品的热情最高

- 最近一年城市家庭平均购买3.78项健康管理项目, 广州家庭购买项最多, 达到4.26项。
- 最近一年消费的健康管理项目中, 体检消费占比最高(68%)。疫情的发生, 也让大家更多了解疫苗接种相关知识并意识到疫苗的重要性, 响应国家号召纷纷进行疫苗接种(60%)。
- 未来计划增加的健康管理项目中, 体检占比仍为最高(50%), 与最近一年消费项目排名不同的是, 大家对于保健品增加购买的热情更高, 占比达到46%。

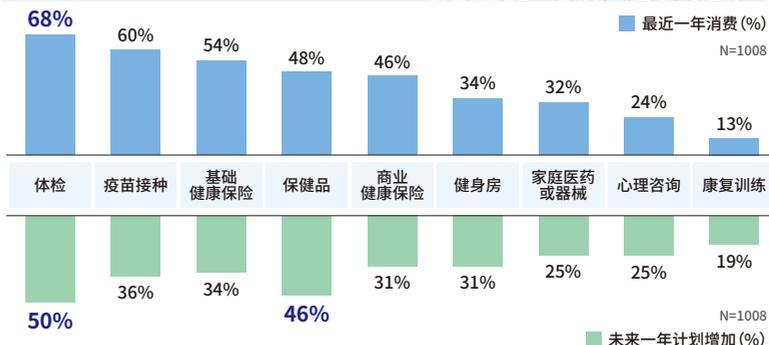
3.78项

最近一年健康管理项目平均消费

最近一年健康管理项目各城市平均消费
(单位: 项)

广州	4.26	济南	3.79
上海	4.13	杭州	3.74
南京	4.04	郑州	3.61
成都	3.95	石家庄	3.58
深圳	3.92	重庆	3.25
北京	3.89	南宁	3.24

您的家庭最近一年消费了哪些健康管理项目?



未来1年内, 您的家庭计划增加哪方面的健康管理消费?

各城市最近一年消费健康管理项目占比



- 北京受访家庭体检和健身房消费比重最高；
- 上海受访家庭保健品消费比重最高；
- 广州受访家庭心理咨询和基础健康保险消费比重最高；
- 深圳受访家庭商业健康保险消费比重最高；
- 成都受访家庭家庭医药/器械消费比重最高；
- 南京受访家庭疫苗接种消费比重最高；
- 广州、深圳、杭州和南宁四个城市受访家庭康复训练消费比重较高。



您的家庭最近一年消费了哪些健康管理项目？

最近一年消费	北京	上海	广州	深圳	石家庄	济南	重庆	成都	郑州	杭州	南京	南宁
N=1008	N=84											
体检	82%	67%	81%	70%	61%	55%	60%	69%	67%	73%	70%	60%
疫苗接种	61%	63%	65%	62%	56%	55%	46%	62%	56%	61%	74%	57%
基础健康保险	52%	60%	62%	58%	56%	57%	44%	56%	56%	57%	52%	37%
保健品购买	49%	61%	56%	44%	48%	54%	50%	51%	40%	45%	45%	37%
商业健康保险	46%	54%	49%	60%	46%	51%	33%	48%	52%	33%	54%	29%
健身房	45%	35%	24%	33%	31%	37%	29%	35%	32%	37%	38%	32%
家庭医药/器械	33%	39%	39%	30%	27%	30%	29%	42%	24%	29%	33%	24%
心理咨询	17%	23%	33%	18%	20%	25%	23%	20%	23%	23%	29%	32%
康复训练	4%	13%	17%	17%	13%	15%	12%	13%	11%	17%	8%	17%

*标记规则：城市间相比，红色为最高值。

“健康不单单是需要自己调整，还需要很多外部资源的支持。”

——胡慎之，关系心理学家、向日葵爸爸发起人、
中国心理服务机构联盟副主席



专家点评



- 约26%的南宁受访家庭今年未购买保健品但计划增加购买；
- 约24%的深圳受访家庭今年未消费心理咨询但计划增加购买；
- 约24%的南宁受访家庭今年未消费康复训练但计划增加购买；
- 约13%的上海受访家庭今年未消费商业健康保险但计划增加购买。



各城市今年未消费 但未来计划增加的 健康管理项目占比

来1年内，您的家庭计划增加哪方面的健康管理消费？

今年未消费但计划来年消费	北京	上海	广州	深圳	石家庄	济南	重庆	成都	郑州	杭州	南京	南宁
N=1008	N=84											
保健品购买	19%	10%	20%	15%	11%	18%	13%	19%	20%	17%	23%	26%
健身房	12%	15%	17%	13%	20%	11%	23%	15%	17%	21%	15%	13%
心理咨询	12%	15%	11%	24%	20%	15%	19%	12%	20%	20%	14%	8%
体检	7%	11%	7%	15%	14%	19%	13%	13%	20%	13%	15%	21%
康复训练	11%	13%	17%	7%	14%	8%	17%	13%	17%	12%	8%	24%
家庭医药或器械购买	13%	8%	13%	17%	14%	18%	8%	17%	15%	8%	14%	7%
疫苗接种	11%	11%	11%	7%	12%	17%	11%	7%	14%	10%	6%	17%
商业健康保险	11%	13%	11%	8%	12%	10%	8%	11%	11%	10%	11%	6%
基础健康保险	10%	12%	8%	7%	7%	7%	10%	12%	8%	5%	11%	10%

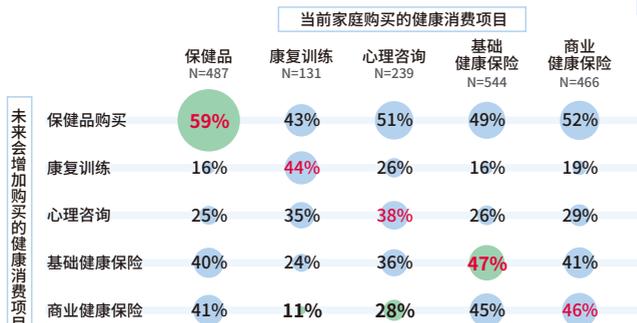
*标记规则：城市间相比，红色为显著高的值

购买了商业健康保险的人更倾向于

继续增加商业保险消费

您的家庭最近一年消费了哪些健康管理项目？

未来1年内，您的家庭计划增加哪方面的健康管理消费？



*红色数字代表：当前购买该产品的人未来计划增加同类产品购买的比例。

*色阶基于整体数据标记，当前表中仅展示部分相关数据。

- 已购买保健品的城市家庭对继续购买保健品的热情是最高的，当前购买保健品的家庭中有59%表示会在未来一年增加对保健品的购买；
- 购买了商业保险的人增加商业保险消费的热情最高。

02：商业保险保障

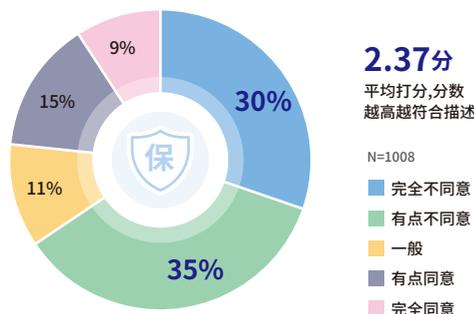
超六成城市家庭认为商业类健康保险

是有必要配备的

- 拥有健康保险的家庭成员最主要是被访者自己和配偶(家庭经济支柱)。被访经纪人反馈，当购买家庭保险时，其一般都会为整个家庭配备健康保险，包括家庭经济支柱与子女；主动投保人中女性居多。

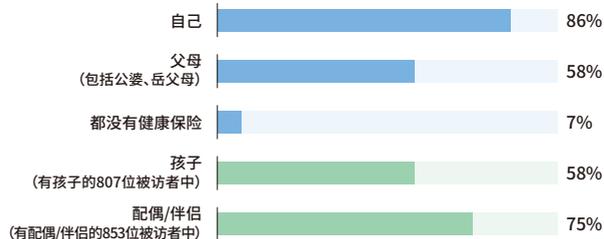
对于家庭健康管理及保障的描述，哪一项最符合您的情况？

健康险保障 社会保险已经足够了，不必配备商业健康类保险。



拥有健康保险的家庭成员(包括社保、单位购买的团体健康险等)

N=1008



保险经纪人说

“ 家庭除了投保人以外一般会包括投保人的配偶跟小孩。爷爷奶奶比较复杂，有既往症，身体不好，就比较复杂，有时候跟他说有既往症除外，他就不愿意，那就算了。”

——来自上海的经纪人，从业7年

“ 买外资品牌保险的人，比较多的是做生意和外资公司的人。整个家庭都会买，他给自己买时会想到家人。

投保人中女性比例多，男性不主动买，男性买的话也是家里的女性主动要求买的，实际上目前中国大部分家庭的决策权在女性而不是男性。”

——来自济南的经纪人，从业8年

“ 我搭配的基本上都是家庭保单，而不是说单纯的卖一份产品。以家庭单的形式来出现，也会包括孩子。(投保人)比如说女士买的话，男士要当投保人，男士买的话女士要当投保人。”

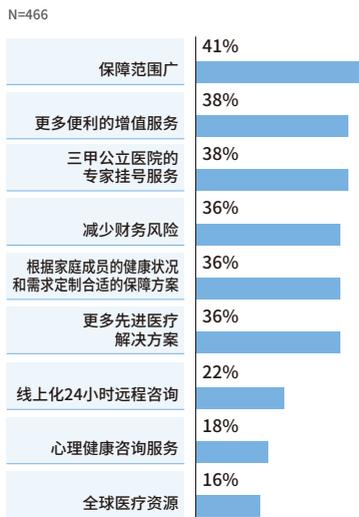
——来自济南的经纪人，从业5年

城市家庭对商业保险的保障范围更重视，

父母的心理健康容易被忽视

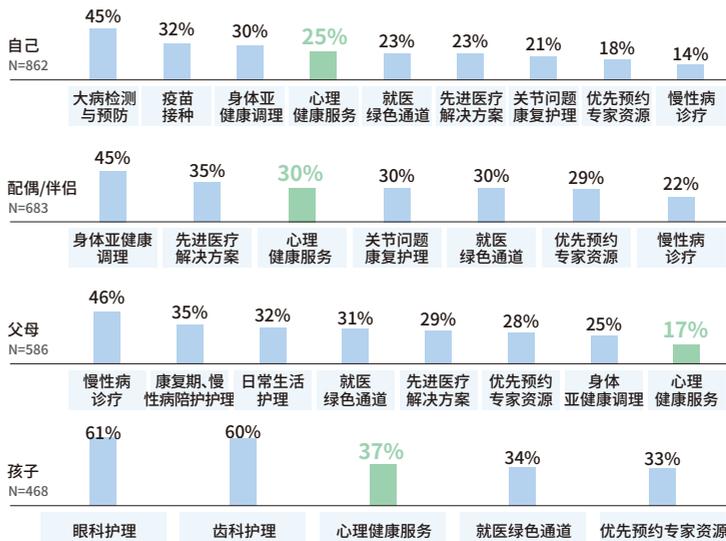
- 在各种保障服务中，受访者最关注给自己提供大病检测与预防保障，给伴侣提供身体亚健康调理服务，给父母提供慢性病诊疗服务。有孩子的受访者中，最关心给孩子提供眼科与齿科的护理；
- 各种家庭健康保障中最容易被忽视的是心理健康咨询服务，在给父母的保障中心理健康服务占比最低，最容易被忽视。

您期待商业健康保险能够如何帮助您完成家庭健康管理？



以上图表仅展示购买了商业保险的受访者回答，因此样本量有所减少。

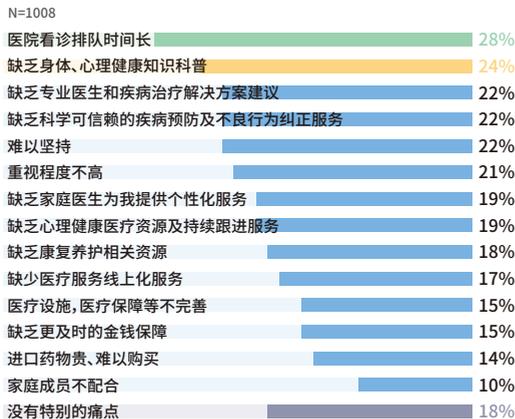
您和您的家人在选择家庭健康保险时，更关心给家庭成员提供什么样的保障服务？



商业健康保险可解决部分家庭健康管理中遇到的问题

- 家庭健康管理最突出的问题是就医时排队时间长、缺乏身体、心理健康知识科普；
- 购买商业健康保险的受访者可以通过就医绿色通道和提供身心健康科普解决上述突出问题。

在家庭健康管理过程中，您和您的家人遇到了哪些问题？



您当前购买的商业健康保险都为您和您的家人解决了哪些问题？



以上图表仅展示购买了商业保险的受访者回答，因此样本量有所减少。

目前商业保险中的 家庭医生个性化服务、身心健康知识科普、 康复养护相关资源方面服务仍有待提升

66

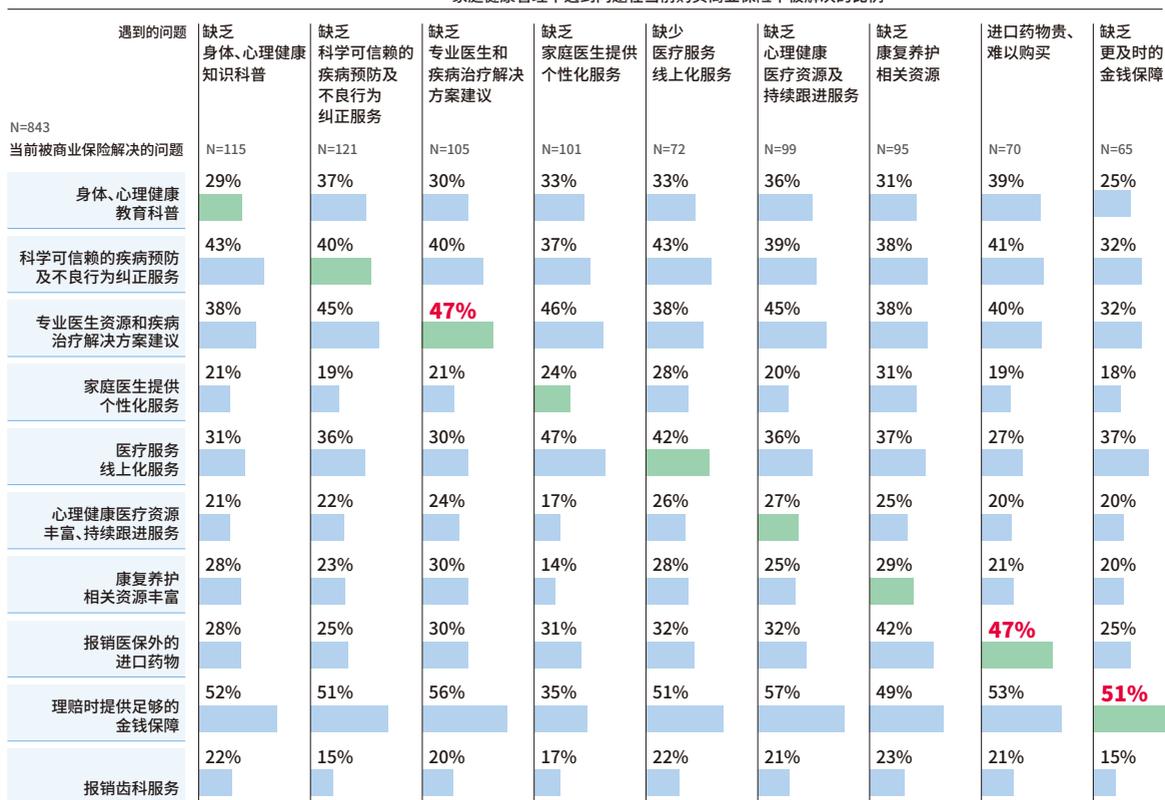
- 家庭健康管理遇到的问题中,最能够被解决的还是**金钱保障(51%)**,其次是**专业医生资源和疾病治疗解决方案及报销医保外的进口药物(47%)**;
- 家庭健康管理遇到的问题中,尚未被满足的主要是家庭医生提供个性化服务(24%),心理健康医疗资源(27%),身体、心理健康知识科普及康复养护相关资源(29%)和康复养护资源(29%);
- 当前购买商业保险解决问题中,齿科服务报销被解决的比例较低,可能是亟待补充的服务之一。

99

在家庭健康管理过程中,您和您的家人遇到了哪些问题?

您当前购买的商业健康保险都为您和您的家人解决了哪些问题?

家庭健康管理中遇到问题在当前购买商业保险中被解决的比例



*绿色色块代表:家庭管理中遇到问题在当前购买商业保险中被解决的比例,当前表中仅展示部分相关数据

保险经纪人说

“牙科,10个客户里有1-2个问牙科。(未被满足的需求)看牙这个需求是巨大的,但是没有好的产品,这种(高价)产品是普通消费者接受不了的。”

——来自上海的经纪人,从业7年

“听说有一些公司(会提供齿科服务),有一些它也不是说免费的,就是一些收费的看牙、美牙这种的一些服务。”

——来自济南的经纪人,从业5年

普惠型保险的推广以及疫情的发生 都让城市家庭更加意识到家庭保障的必要性， 经历数字化转型的保险行业为投保人 提供了线上线下结合的综合投保体验

01 惠民保等普惠型保险的推广，反而是宣传保险意识的机会：

2020年各地政府联合保险公司陆续推出“惠民保”，凭借保费低、保额较高、购买限制少等优势迅速走红。这在保险经纪人看来并没有影响到商业健康险的销售，反倒是保险意识的宣传科普机会。

保险经纪人说

“冲击还好，我觉得是一个比较好的宣传保险意识的机会。……肯定还是不够的，它只是一个最基本的保险，另外给他解释，万一得了重疾，它只是帮你保医疗费用，你可能工作不能继续了，重疾是需要的，如果要更好地治病不一定在国内了，亚洲地区，比如去日本、新加坡找更好的医生，这些方面都会说。”

——来自上海的经纪人，从业7年

02 疫情是一个切入点，没疫情时大家都觉得自己很健康：

2019年，一场疫情的到来让很多人重新意识到健康的重要性，不少人仍旧坚持在家运动、积极寻找居家隔离中的治愈时刻，放松心情。同时也给中国家庭敲响了家庭风险管理的警钟。

“疫情之后，我给他们发的一些像疫情的免费险种，就是免费可以保障险种，他们都会相应的自己去投保，反正是免费的，一看就是大家对这些防范意识提高了，这样的话客户最起码比之前要多了，因为他有这么一个切入点，之前没有疫情的时候他是没有切入点，大家都觉得自己很健康。”

——来自济南的经纪人，从业5年

“变化相当大，去年的疫情普通老百姓找的非常多，看到了这个东西的可怕性，还有就是难以预料，普通老百姓主动加保，以前主动加保的非常少。”

——来自济南的经纪人，从业8年

03 现在的年轻人都是电子化，抱着一部手机走天下：

随着保险行业的数字化转型不断推进，现在各大保险公司均推出了多条线上保险购买渠道。年轻人可以通过网销渠道购买保险，保险经纪人可以通过线上与投保人沟通、互动并引流至线下。但不论通过什么方式，保险销售人员的服务仍旧是十分有必要的。

“支付宝、淘宝的保险对年轻人冲击比较大，年轻人都是电子化，他不管后续的东西，但他买完了之后会知道要理赔的时候是这样的，条款不懂，所以出现理赔难的问题，最终还要回归到传统的主体的行业。”

——来自济南的经纪人，从业8年

“说了以后在线上沟通，疫情期间不能见的话，就让他把保单拍过来给他做一个整理，线上沟通就好了，就和线下其实是一样的，只不过不能见面罢了。”

——来自济南的经纪人，从业5年

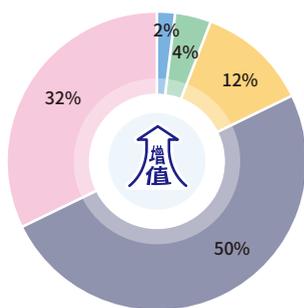
82%的家庭认为保障只是健康险的基础， 增值服务更重要

请问“健康保险的保障功能是基础，增值服务才更重要”该项描述是否符合您的情况？

N=1008

4.06分

平均打分-分数越高越符合描述



完全不同意 有点不同意
一般 有点同意 完全同意

01 数字化医疗：线上医疗一定是以后的趋势

保险经纪人说

“不是说就一个医疗问诊这么简单，它有一个可以买药报销的端口，那些药店里面买的药我可以从线上小程序里面报销，这都是一些保险公司给客户服务的。问诊就是一些小的问题，比如说半夜孩子发烧了，我连线上专科医生，那专科医生告诉我怎么样给孩子做一些退烧，是不是需要及时去医院，或者说我在家自己去做除法就可以了。”

——来自济南的经纪人，从业5年

02 心理咨询：一些高端客户是很需要的

“心理方面的咨询，根据目前的各种焦虑、压力，就会设一些小课堂，就跟客户之间的沟通活动，这几年经代和主体公司都有这方面的活动。我觉得（心理健康服务）是很有必要的，像现在这方面是很严重的，一些高端客户是很需要的。”

——来自济南的经纪人，从业8年

“保证会有人有需求，咱们身边都有特别多的例子，当然这些人他的孩子有心理问题的话，也有可能他们不方便去一些地方去看医生，那线上问诊是一个不错的想法。因为咱中国人，大部分的人基本上说是去看心理医生，基本上很抵触，它和国外一样。”

——来自济南的经纪人，从业5年

03 多维度诊疗服务：更多维度的服务是健康险未来的发展方向

“（更多维度的服务是指）专家诊疗，第二专家诊疗，境外就诊，海外就医，绿通，用药方面也是一大需要，保证用药。牙科，10个客户里有1-2个牙科。还有就是老年人养老方面的。”

——来自上海的经纪人，从业7年

“相当打动的就是海外就医，花很少的钱买一个很高的保额，客户还能海外就医，这个是非常亮的一个亮点。”

——来自济南的经纪人，从业8年

“也是包含在绿通里面，不一定非有专人服务，但是去哪个医院有一个指引，看什么东西直接都能找得到，这是一个很好的服务。比如说二甲以上的医院，那想住哪家就住哪家。保险公司可以帮忙找到相应的大夫也挺好的。”

——来自济南的经纪人，从业8年

FOUR

PART 4

家庭健康自信

自信是家庭健康良好循环的驱动力之一,同时也是家庭健康管理的目的以及成果的体现。

通过科学的健康管理和合理的健康保障,可以满足家庭长远的健康需求,为家庭成员带来自信的基础。



约四成的城市家庭表示 对家庭健康非常自信， 北上广家庭自信程度最低



专家点评

“ 北上广获取信息渠道更多，更注重医学教育和心理健康教育。有句老话是无知者无畏。当一个人受到的教育越高，就会越清楚自己的优缺点。另一方面，大城市中的压力很大。当压力过大，身心就会变得不健康，于是家庭自信度就会变低。

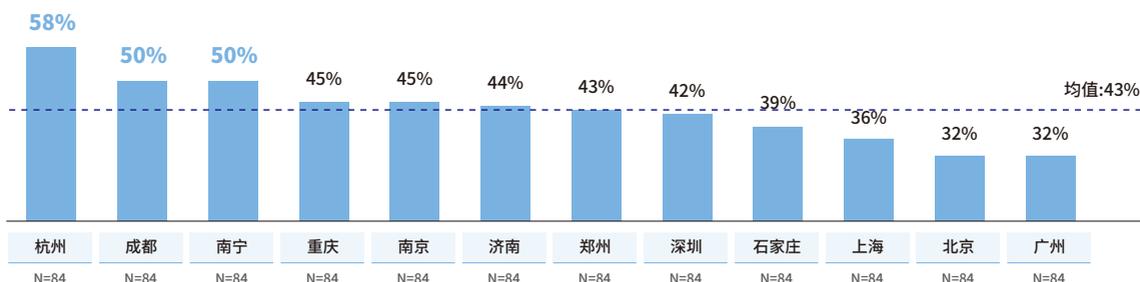
——胡慎之



- 整体来说，约四成的城市家庭表示对家庭健康非常自信；
- 北上广家庭自信度最低；
- 家庭健康自信程度自评最高的三个城市：**杭州、成都、南宁**。



请您对您家庭的健康状况的自信程度进行打分



有效的保险保障为更多受访珠三角家庭 提供家庭健康信心

- 自信的成都家庭信心来源于多方面的健康管理，如定期体检、定期运动、保险保障范围广等。
- 北上广的慢病控制更能给当地受访者提供信心。
- 有效的保险保障为珠三角的广州和深圳家庭及长三角的南京家庭带来更多信心。尤其是广州家庭，额度高、保障范围广、可购买年龄高等有效因素对其信心驱动作用均较为明显。



您对家庭健康的自信主要来源于哪些方面？

	北京	上海	广州	深圳	石家庄	济南	重庆	成都	郑州	杭州	南京	南宁	总体
	N=74	N=80	N=74	N=81	N=79	N=80	N=83	N=82	N=81	N=80	N=79	N=81	N=954
有效的日常身体健康管理	93%	89%	93%	93%	82%	88%	77%	89%	85%	90%	85%	74%	86%
饮食健康	43%	39%	38%	44%	37%	46%	40%	44%	42%	40%	47%	31%	41%
定期体检	49%	39%	45%	40%	34%	50%	31%	54%	37%	40%	42%	31%	41%
作息规律	41%	35%	43%	41%	34%	41%	37%	45%	35%	40%	43%	26%	38%
定期运动	36%	43%	43%	41%	27%	41%	28%	48%	36%	38%	46%	31%	38%
日常检测	32%	34%	42%	26%	27%	31%	17%	34%	28%	40%	24%	25%	30%
保健品摄入	24%	25%	26%	17%	23%	28%	16%	30%	26%	29%	18%	15%	23%
慢病控制	18%	16%	22%	15%	10%	14%	12%	13%	11%	13%	13%	15%	14%
有效的保险保障	49%	53%	68%	64%	51%	53%	42%	61%	53%	54%	61%	51%	55%
健康保险保障范围广，门诊住院都可以报销	34%	38%	41%	25%	27%	34%	17%	43%	30%	30%	41%	33%	32%
保险保障的额度高	16%	13%	31%	32%	9%	21%	19%	29%	22%	11%	25%	22%	21%
保险公司允许购买的年龄上限高，父母可以买	24%	15%	28%	20%	25%	11%	14%	15%	22%	23%	18%	26%	20%
有效的心理健康管理	39%	44%	50%	41%	29%	39%	37%	45%	31%	31%	47%	40%	39%
通过各种方式及时疏导焦虑和压力	24%	25%	38%	26%	18%	24%	20%	24%	20%	21%	22%	27%	24%
定期咨询心理医生	18%	21%	16%	20%	14%	18%	20%	27%	14%	14%	29%	19%	19%

*标记规则：城市间相比，平均次数分最高的3位标记为红色。（仅家庭健康自信评分7分以上的受访者回答本题，因此样本量有所减少）

线上医疗为更多成都、南宁和南京受访城市家庭带来家庭自信

- 线上医疗分别为38%的受访成都家庭、33%的受访南京家庭和31%的受访南宁家庭带来自信。

您对家庭健康的自信主要来源于哪些方面？

	北京 N=74	上海 N=80	广州 N=74	深圳 N=81	石家庄 N=79	济南 N=80	重庆 N=83	成都 N=82	郑州 N=81	杭州 N=80	南京 N=79	南宁 N=81	总体 N=954
客观条件	77%	78%	76%	74%	81%	69%	70%	76%	78%	74%	81%	78%	76%
丰富全面的医疗保障资源	55%	58%	59%	48%	59%	44%	51%	60%	56%	55%	56%	62%	55%
个人健康档案的建立	34%	38%	30%	22%	33%	18%	28%	32%	25%	25%	23%	22%	27%
线上医疗健康支持	20%	18%	24%	21%	23%	21%	23%	38%	25%	30%	33%	31%	26%
家庭专属医生	12%	15%	20%	11%	15%	14%	11%	13%	23%	14%	14%	21%	15%
其他	50%	51%	54%	53%	43%	43%	46%	48%	44%	41%	53%	40%	47%
家庭成员无重大疾病和家族遗传	35%	40%	46%	38%	32%	28%	35%	32%	28%	24%	42%	30%	34%
充足的经济物质保障	27%	24%	20%	23%	16%	20%	14%	22%	23%	25%	24%	22%	22%

*标记规则：城市间相比，平均次数分最高的3位标记为红色。（仅家庭健康自信评分7分以上的受访者回答本题，因此样本量有所减少）

经常熬夜、加班过多是影响家庭健康最重要的原因

- 整体来看，**职场压力大**与**生活习惯不健康**两大类是被访者普遍认为影响家庭健康的主要原因；
- 其中**经常熬夜、加班过多**是最重要的原因。

您觉得影响您家庭健康的主要原因？

N=1008

62% 职场压力大

加班过多、生活与工作不平衡	31%
职场业绩压力	27%
工作价值感低	12%
与同事关系紧张	7%
就业难	7%
职场PUA	7%

61% 生活习惯不健康

经常熬夜	34%
懒散不运动	27%
吃“不健康的”食物	26%

34% 心理亚健康

不善于交流或有社交恐惧	17%
孤独感强	11%
没有家庭归属感	10%

34% 经济压力

家庭经济负担重	20%
家庭财务管理难	17%

27% 家庭关系紧张

夫妻/伴侣关系紧张	12%
和父母关系紧张	9%
婆媳关系紧张	6%
亲子关系紧张	6%

北京家庭加班、熬夜远高于平均水平

- 北京家庭加班熬夜比例分别高达44%和51%，显著高于总体平均水平；
- 相较于其他家庭，北上家庭“懒癌”比例高，懒散不运动且常吃不健康食品；
- 杭州家庭对不健康食品的抵抗力最强。

您觉得影响您家庭健康的主要原因？

	北京 N=84	上海 N=84	广州 N=84	深圳 N=84	石家庄 N=84	济南 N=84	重庆 N=84	成都 N=84	郑州 N=84	杭州 N=84	南京 N=84	南宁 N=84	总体 N=1008
职场压力大	71%	61%	74%	73%	61%	63%	61%	67%	49%	49%	61%	50%	62%
加班过多、生活与工作不平衡	44%	36%	37%	39%	25%	30%	23%	40%	29%	25%	25%	20%	31%
职场业绩压力	37%	23%	40%	29%	24%	27%	24%	32%	23%	20%	26%	25%	27%
工作价值感低	12%	12%	17%	18%	12%	15%	19%	8%	10%	11%	6%	5%	12%
与同事关系紧张	8%	7%	6%	2%	13%	7%	11%	4%	7%	7%	6%	11%	7%
就业难	11%	10%	7%	15%	10%	5%	7%	6%	-	6%	8%	4%	7%
职场PUA	8%	12%	7%	2%	7%	11%	4%	7%	2%	5%	11%	11%	7%
生活习惯不健康	75%	76%	64%	60%	65%	62%	58%	56%	51%	49%	56%	55%	61%
经常熬夜（每周超过3次12点以后入睡）	51%	33%	37%	35%	32%	35%	29%	38%	33%	25%	32%	32%	34%
懒散不运动（每周运动低于1次）	33%	38%	33%	25%	30%	27%	27%	25%	21%	24%	26%	17%	27%
每周超过3天吃“不健康的”食物，如含糖含油较多的食物（蛋糕、油炸等）	32%	36%	29%	23%	27%	25%	20%	24%	23%	18%	26%	26%	26%

*标记规则：城市间相比，平均次数分最高的3位标记为红色。

北上广家庭受经济压力困扰大



- 北上广受访家庭经济压力相对较高,京沪两地家庭更多感受到家庭经济负担重,广州家庭更多感受到家庭财务管理的难处,郑州家庭备受心理亚健康和经济压力重的困扰。



您觉得影响您家庭健康的主要原因是?

	北京	上海	广州	深圳	石家庄	济南	重庆	成都	郑州	杭州	南京	南宁	总体
心理亚健康	30%	39%	32%	33%	38%	31%	32%	25%	44%	31%	30%	37%	34%
不善于交流或有社交恐惧	15%	18%	14%	17%	17%	17%	19%	13%	24%	21%	13%	19%	17%
孤独感强	7%	13%	8%	11%	18%	12%	7%	10%	13%	8%	12%	11%	11%
没有家庭归属感	8%	13%	14%	7%	7%	7%	6%	5%	15%	7%	13%	17%	10%
经济压力	42%	35%	44%	37%	35%	26%	23%	32%	40%	25%	27%	31%	33%
家庭经济负担重	24%	26%	23%	17%	19%	14%	15%	21%	26%	15%	18%	15%	20%
家庭财务管理难	18%	12%	29%	23%	19%	17%	10%	17%	20%	11%	12%	17%	17%
家庭关系紧张	26%	33%	25%	29%	27%	15%	21%	19%	30%	25%	36%	32%	27%
夫妻/伴侣关系紧张	10%	14%	14%	13%	13%	10%	10%	5%	15%	10%	15%	13%	12%
和父母关系紧张	11%	11%	8%	6%	8%	6%	5%	6%	12%	11%	14%	14%	9%
婆媳关系紧张	6%	8%	5%	2%	5%	-	4%	7%	7%	8%	10%	7%	6%
亲子关系紧张	6%	5%	6%	12%	5%	1%	5%	2%	4%	6%	10%	7%	6%

标记规则:城市间相比,平均次数最高的3位标记为红色。

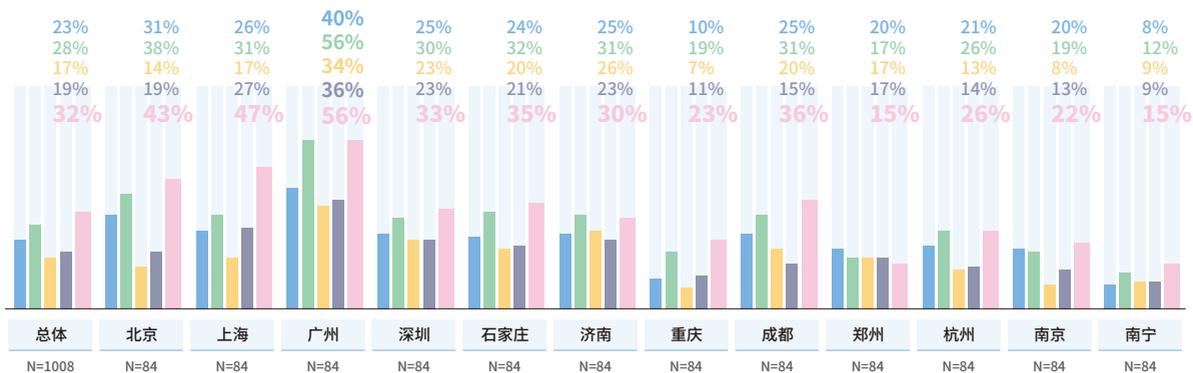
相较于健康问题,孩子的教育问题更令城市家庭焦虑



- 相较于家人的身心健康,孩子的教育问题更令城市家庭焦虑(32%);
- 珠三角的广州家庭的焦虑程度最深,对于家庭成员身心健康的焦虑程度普遍高于其他城市。



您对细项的焦虑程度是怎样的?



以上数据代表选择“非常焦虑”和“比较焦虑”的受访者占比

- 自己的身心健康
- 父母的身心健康
- 另一半的身心健康
- 孩子的身心健康
- 孩子的教育

选项注释:
 自己的身心健康(如:工作压力、慢性疾病等)
 父母的身心健康(如:疾病诊疗、康复养护等)
 另一半的身心健康(如:工作压力、慢性疾病等)
 孩子的身心健康(如:视力/齿科/叛逆、自闭等)
 孩子的教育(如:双减带来的变化、沟通不畅等)



专家点评

“教育焦虑,是一个社会问题。相比之下,大城市里的父母对孩子的期待更高,投入的教育成本更大。所以,当投入成本匹配不上目标时,父母会感到更焦虑。”

——胡慎之

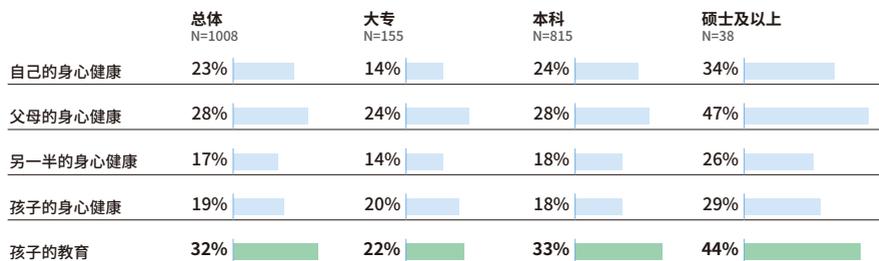
高学历更易受到教育焦虑困扰



- 根据调查结果,学历越高,对孩子教育的焦虑程度越高。



您对细项的焦虑程度是怎样的?



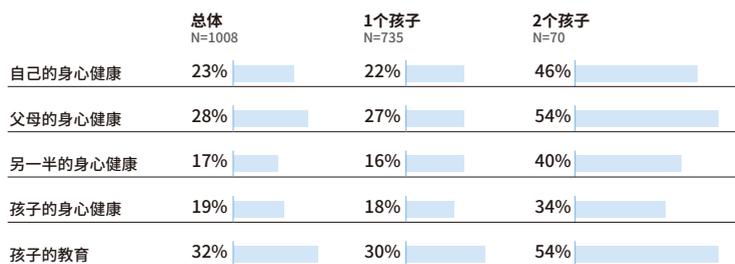
选项注释:
自己的身心健康
(如:工作压力、慢性疾病等)
父母的身心健康
(如:疾病诊疗、康复养护等)
另一半的身心健康
(如:工作压力、慢性疾病等)
孩子的身心健康
(如:视力/齿科/叛逆、自闭等)
孩子的教育
(如:双减带来的变化、沟通不畅等)

以上数据代表选择“非常焦虑”和“比较焦虑”的受访者占比

二孩家庭“鸭梨”山大



您对细项的焦虑程度是怎样的?

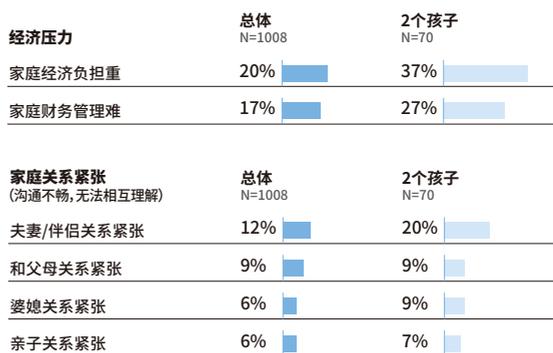
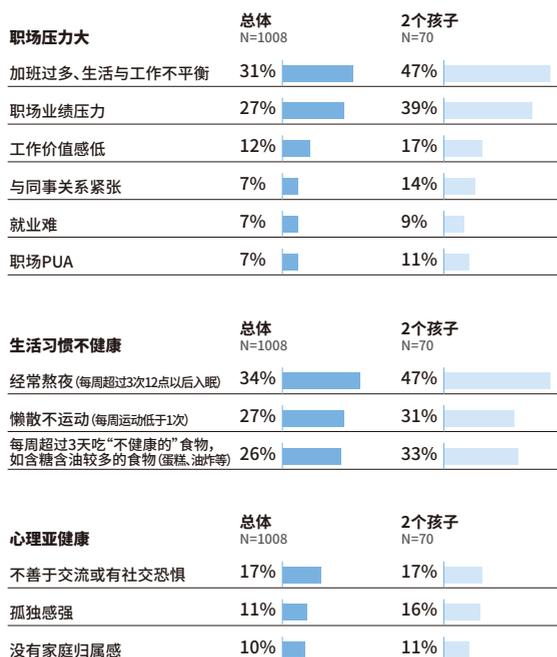


- 二孩家庭的压力来源更多,职场压力、生活习惯不健康、经济压力方面占比均高于总体;
- 二孩家庭对于家庭成员的身心健康及孩子的教育的焦虑程度显著高于单孩家庭。



以上数据代表选择“非常焦虑”和“比较焦虑”的受访者占比

您觉得影响您家庭健康的主要原因是?



总体		二孩家庭
27%	家庭关系	29%
33%	经济压力	53%
34%	心理亚健康	40%
61%	生活习惯	77%
62%	职场压力	80%

运动健身和旅游散心 是最常见的解压方式

- 整体来看,运动健身和旅游散心是最常见的解压方式;
- 上海家庭最爱“嘎讪胡”,喜欢和亲友沟通倾诉;
- 南京家庭更喜欢旅游和追剧;
- 成都和郑州家庭更愿意做“铲屎官”,撸猫、撸狗解压。



您通常会怎样缓解压力或焦虑感?

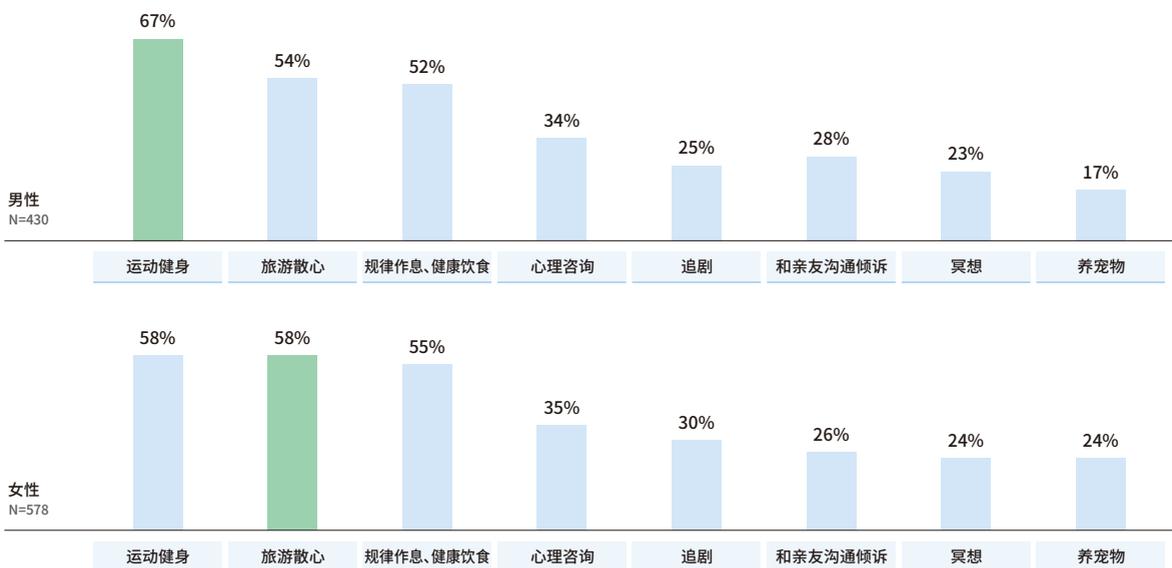
	北京	上海	广州	深圳	石家庄	济南	重庆	成都	郑州	杭州	南京	南宁	总体
	N=84	N=1008											
运动健身	65%	64%	63%	69%	65%	61%	51%	61%	62%	54%	63%	64%	62%
旅游散心	58%	64%	61%	44%	50%	52%	60%	46%	55%	63%	68%	56%	56%
规律作息、健康饮食	51%	61%	60%	62%	54%	56%	44%	64%	46%	48%	48%	51%	54%
心理咨询	25%	32%	33%	32%	37%	37%	40%	31%	42%	42%	30%	35%	35%
追剧	35%	21%	36%	30%	17%	30%	26%	25%	21%	29%	39%	25%	28%
和亲友沟通倾诉	29%	37%	29%	35%	24%	26%	25%	27%	29%	20%	25%	20%	27%
冥想	26%	14%	24%	26%	21%	17%	23%	25%	20%	26%	29%	31%	24%
养宠物	17%	18%	18%	20%	21%	13%	15%	30%	37%	20%	17%	25%	21%

女性更偏好户外旅游散心, 男性更倾向运动健身缓解压力与焦虑

- 整体来说,运动健身和旅游散心是最主要的解压方式。女性(58%)更偏好户外旅游散心,而男性(67%)更倾向运动健身缓解压力与焦虑。
- 除了运动健身、亲友沟通倾诉之外的大多数解压方式,女性都比男性尝试得更多。



您通常会怎样缓解压力或焦虑感?



FIVE

PART 5

专题一： 家庭健康新趋势

数字化医疗

心理咨询



01: 数字化医疗

在新冠疫情的催化下，数字化医疗将迎接行业新“拐点”。

- 一方面，疫情拉动数字化医疗平台用户活跃度上升，消费者积极使用社交类、搜索类平台了解信息。
- 另一方面，医院/医生积极参与数字化医疗，推动患者的部分医疗行为由线下转为线上。约两成数字化医疗使用者享受过远程问诊。

——引自报告《2020数字化医疗洞察报告》，BCG × 腾讯大数据分析

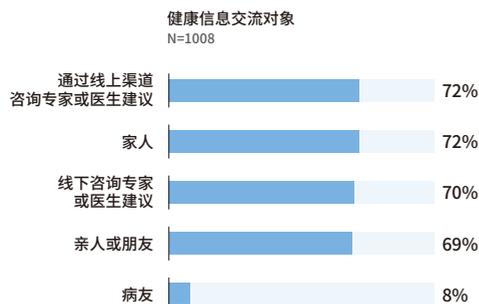
线下咨询的受信任程度更高， 但线上健康咨询率高于线下

66

- 专家和医生是受访家庭最信任的健康信息来源，其次是家人和朋友；
- 受访者更信任线下医生、专家，但线上医生咨询率高于线下医生、专家。

99

您经常跟哪些人交流健康信息？



交流渠道信任度
N=1008

第一信任渠道	信任渠道前3名
37%	线下咨询专家或医生建议 67%
29%	通过线上渠道咨询专家或医生建议 68%
24%	家人 68%
9%	亲人或朋友 54%
-	病友 4%

有购买保险经验的受访者的数字化医疗服务使用意愿度更高

66

- 约九成受访者愿意接受线上就医，购买过基础或商业保险的受访者对使用数字化医疗服务的意愿度更高；
- 病情不紧急和时间不合适是选择数字化医疗服务的主要原因。

99

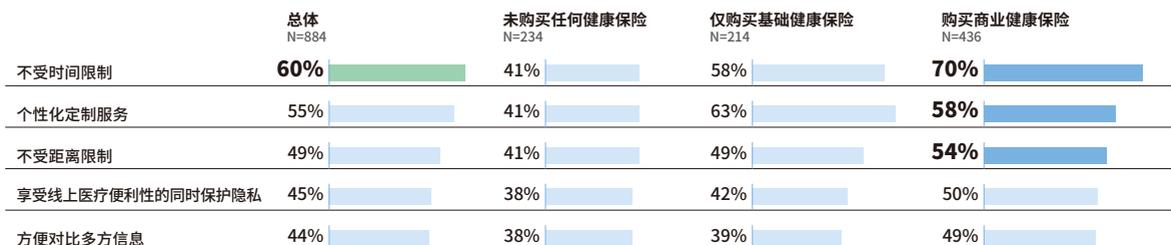
当您或家人需要就医时，什么情况下会考虑线上就医？

	总体 N=1008	未购买任何健康保险 N=307	仅购买基础健康保险 N=235	购买商业健康保险 N=466
症状较轻、病情不紧急	45%	31%	45%	54%
时间不合适，医院仅有急诊	42%	26%	44%	52%
挂号难	36%	26%	36%	42%
就医点距离太远	33%	21%	35%	40%
出现常见疾病症状(发烧、咳嗽)	31%	26%	30%	35%
医院停车困难	22%	19%	21%	24%
从来不会考虑线上就医	12%	24%	9%	6%

不受时间限制是受访者 对数字化医疗的最主要需求

- 约六成的受访者表示不受时间限制是数字化医疗最吸引人的部分；
- 购买商业健康保险的受访者对**时间、空间不受限制以及个性化定制**的需求更为迫切。

您和您的家人对线上医疗资源的具体需求是什么？



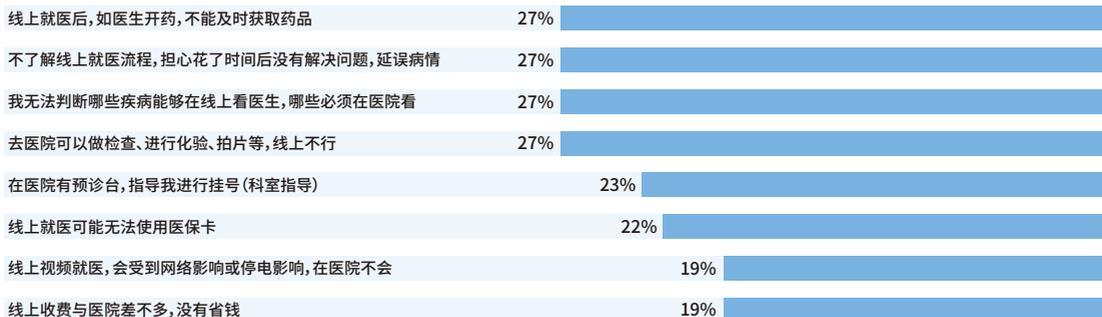
以上图表仅展示愿意尝试线上医疗的受访者回答，因此样本量有所减少。

医生线上看诊更耐心对被访者的吸引力较强

- 不考虑数字化医疗的原因较为分散，受多方面影响；
- 医生线上看诊更为耐心是更能够对受访者产生吸引力的因素。

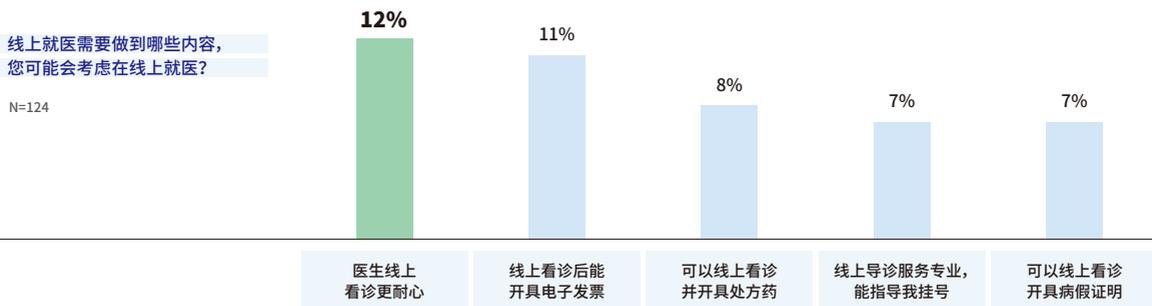
您和家人不会考虑线上就医的主要原因是？

N=124



线上就医需要做到哪些内容，
您可能会考虑在线上就医？

N=124



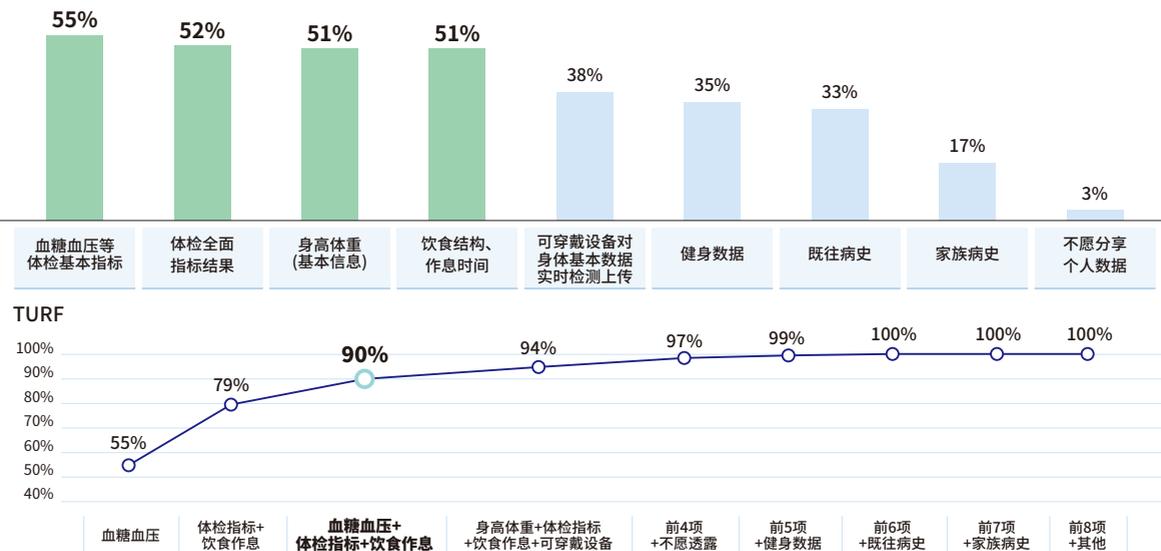
以上图表仅展示不考虑数字化医疗的受访者回答，因此样本量有所减少。

体检全面指标及饮食结构、作息时间等

个人健康数据, 均有超半数受访者愿意为了获取定制化的线上医疗服务而分享

- 身高等基本信息、血糖血压等体检基本数据及其他全面体检指标信息、饮食结构和作息时间均有50%以上受访者愿意为享受精准的数字医疗服务进行分享;
- 其中血糖血压等基本体检数据、体检全面指标数据和饮食作息三类数据组合, 可以触达90%的人群, 是较为推荐的数据获取组合方式。

如果一家保险公司为了让您的家人享受更精准定制化的线上医疗服务, 需要您分享一些个人数据, 您希望分享哪些?

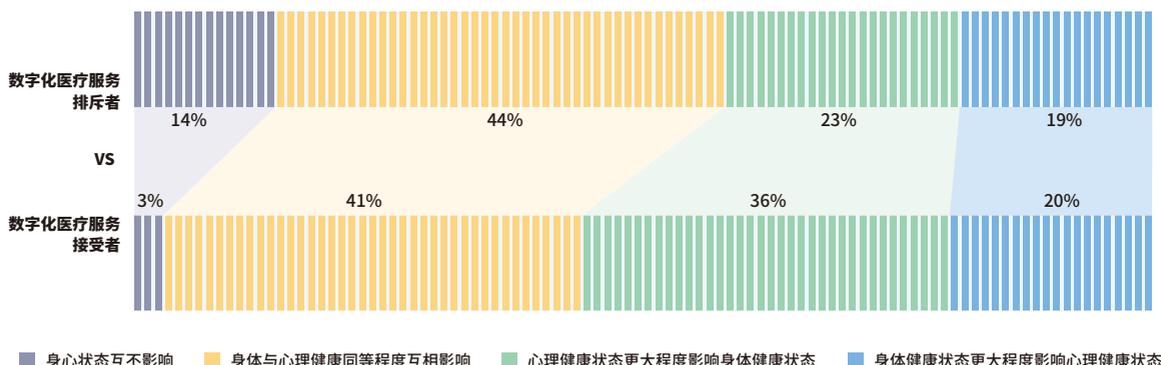


*TURF模型用于测算不同组合的更优解, 在商业应用中需结合成本进行具体分析

数字化医疗接受者更认可心理健康对身体健康的作用

- 整体来说, 约七成受访者表示心理健康的重要性等于甚至超过身体健康;
- 数字化医疗服务接受者更认可心理健康对身体健康的作用。

您认为身体和心理之间的关系是怎样的?



02：心理咨询

在新冠疫情的背景下，心理健康更加被重视

- ◆ 2019年7至12月，国务院、卫健委推出《健康中国行动（2019-2030年）》，促进人民重视心理健康。2020年10月，在国家卫健委的倡导下，组织开展主题为“弘扬抗疫精神，护佑心理健康”的世界精神卫生日宣传活动。
- ◆ 当重大疫情来临时，被传播的不仅是病毒，还有恐慌、恐惧和焦虑等情绪如果处理不当，还可能造成抑郁、愤怒，导致应对失当，甚至造成“次生灾害”——负面情绪和恶性行为也会传染。

——引自报道《肺炎疫情亟须心理干预：“处理恐慌也是重大任务”》，南方周末，2020，马肃平

约二成受访者表示近一年中 有为心理咨询付费

66

- 整体来说，75%的受访者表示在需要时会积极与心理咨询师沟通，24%受访者表示在近一年有过心理咨询消费；
- 相较而言，南宁对心理咨询的认可度和消费普及率均最高；
- 广州家庭执行力较强，其心理咨询消费普及率相对较高。



专家点评

“定期咨询心理医生，可以让我们更了解自己，从而对自己更有把控感和自信感。我们最怕的是，不知道自己是谁。另一方面，心理咨询可以让我们知道自己的问题是**可以被解决的，是能够被帮助的。**”

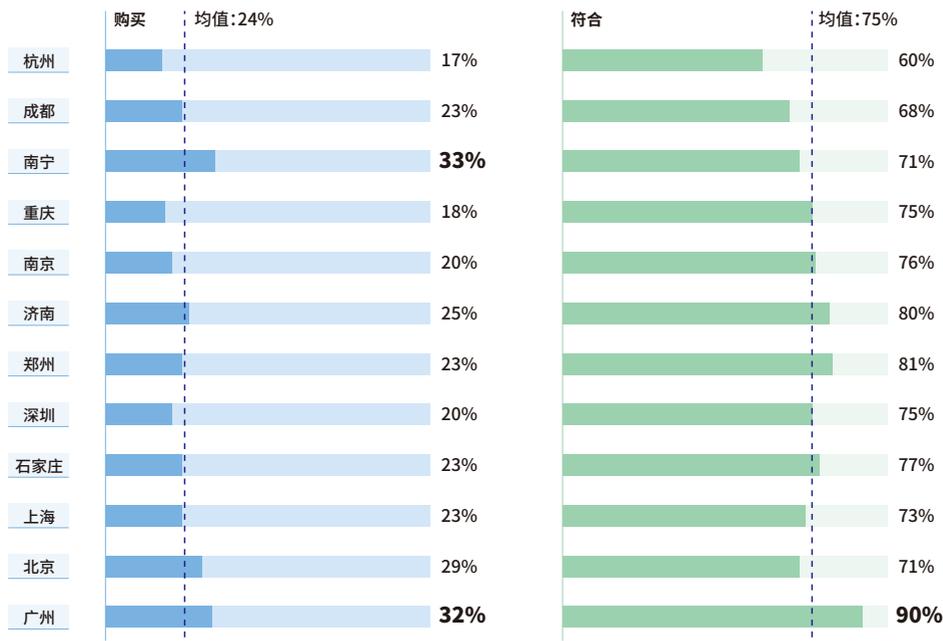
——胡慎之

您的家庭最近一年消费了以下哪些健康管理项目？

请问“在需要心理咨询时我会积极与心理咨询师沟通”该项描述是否符合您的情况？

各城市心理咨询服务购买率及积极与心理咨询师沟通的符合度

N=1008



以上数据代表选择“非常符合”和“比较符合”的受访者占比

相较于比较自信的城市家庭， 更多非常自信的城市家庭在线上医疗支持、家庭 专属医生、定期咨询心理医生方面获得家庭健康信心

66

- 在医疗保障资源和心理健康管理方面，相较于自评自信分数在7-8分的城市家庭，更多自评自信分数最高(9-10分)的城市家庭的自信来自定期咨询心理医生、家庭专属医生和线上医疗健康支持。

99

您对家庭健康的自信主要来源于哪些方面？

N=954

■ 非常自信(9-10分) ■ 比较自信(7-8分)

日常身体健康管理			有效的保险保障			医疗保障资源		
定期体检	38%	43%	健康保险保障范围广	32%	33%	线上医疗健康支持	28%	24%
定期运动	37%	39%	保险保障的额度高	21%	21%	个人健康档案	25%	29%
饮食健康	36%	45%	允许购买的年龄上限高	20%	20%	家庭专属医生	18%	13%
作息规律	36%	40%						
日常检测	26%	23%						
保健品摄入	19%	26%						
慢病控制	14%	14%						
			有效的心理健康管理			其他		
			及时疏导焦虑和压力	20%	27%	家庭成员无重大疾病和家族病	29%	38%
			定期咨询心理医生	23%	16%	充足的经济物质保障	23%	21%

仅家庭健康自信评分7分以上的受访者回答本题，因此样本量有所减少。

66

心理咨询消费呈现一定的年轻化趋势

- 约五成计划增加心理咨询的受访者为22-30岁的年轻人。

99

未来1年内，您的家庭计划增加哪方面的健康管理消费？

来年计划增加各健康管理项目消费的年龄分布

	总体 N=1008	心理咨询 N=252	基础保险 N=343	商业保险 N=317	其他 N=908
22-30岁	44%	50%	41%	39%	43%
31-40岁	45%	40%	47%	48%	46%
41-50岁	9%	8%	11%	12%	10%
51-60岁	2%	2%	2%	1%	2%



专家点评

“年轻人接受新事物会更快，对于心理健康知识的了解更多。相比而言，年轻人也更容易受到心理咨询的帮助，因为他们的认知更容易进行及时调整。”

——胡慎之

相较于保险消费项目，收入较高的 城市家庭更需要心理咨询

66

- 高收入(月收入5万以上)城市家庭，增加心理咨询消费的意愿度比保险消费项目更高。

99

未来1年内，您的家庭计划增加哪方面的健康管理消费？

来年计划增加各健康管理项目消费的收入分布

	总体 N=1008	心理咨询 N=252	基础保险 N=343	商业保险 N=317	其他 N=908
1万7-2万(不含2万)(1.85)	34%	33%	38%	35%	33%
2万-3万(不含3万)(2.5)	36%	33%	32%	38%	36%
3万-4万(不含4万)(3.5)	17%	17%	15%	15%	17%
4万-5万(不含5万)(4.5)	8%	8%	7%	7%	8%
5万-6万(不含6万)(5.5)	3%	6%	4%	3%	4%
6万及以上(6)	3%	4%	4%	3%	3%

保险经纪人说

“高净值人群他的焦虑也是非常大的，针对心理健康的服务我觉得是很有必要的，像现在这方面是很严重的，一些高端客户是很需要的。”

——来自上海的经纪人，从业7年

SIX

PART 6

专题二： 职场妈妈



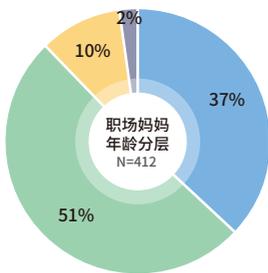
职场妈妈调研样本信息



- 在调研的受访者中,51%的职场妈妈集中在31-40岁;
- 约89%的受访职场妈妈有一个孩子;
- 受访职场妈妈的孩子平均年龄约为7岁。

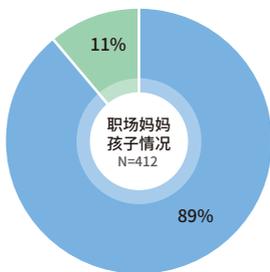


您的年龄是?



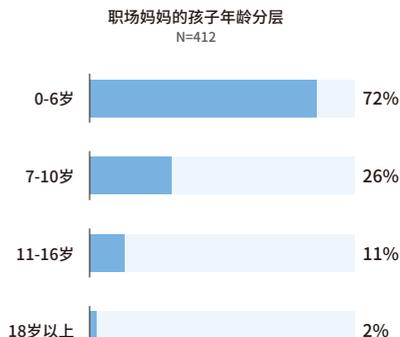
22-30岁 31-40岁 41-50岁 51-60岁

您有几个孩子?



1个孩子 2个孩子

孩子分别多大?



职场妈妈在健康认知和管理方面“知行合一”



- 相较于其他人群,职场妈妈更认可健康需要做到“**能够良好地表达与控制情绪**”和“**有自信,充分了解且肯定自己**”,在家庭健康方面更关注“**定期健康评估**”和“**管家式医疗管理**”;
- 职场妈妈的健康认知和实际健康管理较为统一,**日常健康管理和心理健康维护**表现显著高于职场爸爸,但日常健康维护方面差距不大。



对您来说,“健康”代表什么?

	总体 N=1008	职场妈妈 N=412	职场爸爸 N=306
精力充沛,作息正常	69%	71%	72%
无明显疾病症状,体检各项指标正常	64%	68%	61%
能自理,有尊严	16%	16%	17%
存在疾病但不影响正常生活	14%	15%	12%
心情良好,心态积极	69%	68%	72%
有自信,充分了解且肯定自己	52%	58%	48%
能够良好地表达与控制情绪	45%	52%	44%
能够适时适当疏解压力	23%	27%	26%

您和您的家人最关注家庭健康管理的哪些方面?

	总体 N=1008	职场妈妈 N=412	职场爸爸 N=306
运动习惯的养成	35%	33%	39%
生活习惯的管理	52%	55%	51%
健康相关配套设施的使用	24%	26%	25%
身体状况检测	39%	39%	38%
定期健康评估	47%	54%	46%
心理健康维护	34%	33%	35%
大病和重病的全程管理	45%	48%	45%
专家资源	27%	28%	28%
管家式医疗管理	31%	38%	27%
诊疗VIP服务	19%	21%	17%
海外就医对接	11%	11%	10%

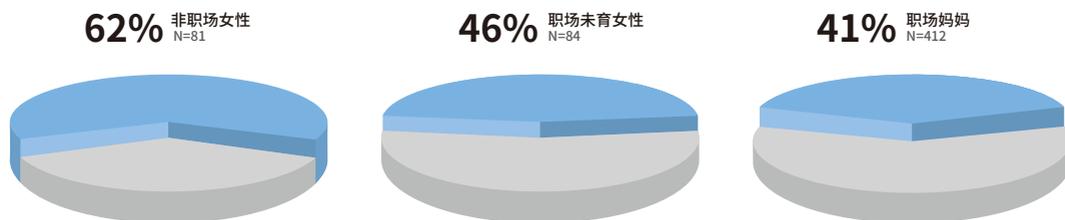
您多久做一次这些事情?

	总体 N=1008	职场妈妈 N=412	职场爸爸 N=306
运动	43%	43%	33%
饮食-均衡膳食	80%	84%	75%
饮食-少吃不健康食品	66%	69%	60%
作息	72%	73%	70%
放松	59%	61%	49%
基础居住环境维护	69%	71%	67%
身体状况检测	14%	13%	10%
牙科健康维护	20%	20%	19%
深度居住环境维护	56%	58%	57%
积极与他人(比如亲友)沟通	85%	86%	81%
在需要心理咨询时我会积极与心理咨询师沟通	75%	76%	72%
在和家人朋友相处过程中,我们可以相互理解,积极沟通	88%	91%	88%

职场妈妈对家庭健康的自信程度 低于未育职场女性

- 在调研的受访者中,超过40%的职场女性(41%的职场妈妈,46%的职场未育女性)对家庭健康非常自信,但其自信程度显著低于非职场女性(62%)。

对您家庭的健康状况的自信程度进行打分



压力的及时疏导、定期体检与运动 更能为职场妈妈提供自信

- 饮食健康等日常身体健康管理是职场妈妈主要的信心来源;
- 相较于职场未育女性和非职场妈妈,定期体检、定期运动和及时排解压力更能给职场妈妈带来自信。

您对家庭健康的自信主要来源于哪些方面?

	总体 N=954	职场妈妈 N=394	职场未育女性 N=78	非职场妈妈 N=53
饮食健康	41%	46%	42%	28%
定期体检	41%	44%	36%	13%
作息规律	38%	40%	36%	23%
定期运动	38%	40%	29%	21%
日常检测	30%	29%	38%	17%
健康保险保障范围广,门诊住院都可以报销	32%	35%	26%	23%
保险保障的额度高	21%	22%	15%	15%
保险公司允许购买的年龄上限高,父母可以买	20%	22%	22%	30%
通过各种方式及时疏导焦虑和压力	24%	28%	17%	6%
定期咨询心理医生	19%	20%	15%	11%
个人健康档案的建立	27%	28%	23%	19%

仅家庭健康自信评分7分以上的受访者回答本题,因此样本量有所减少。

职场妈妈的家庭健康不自信

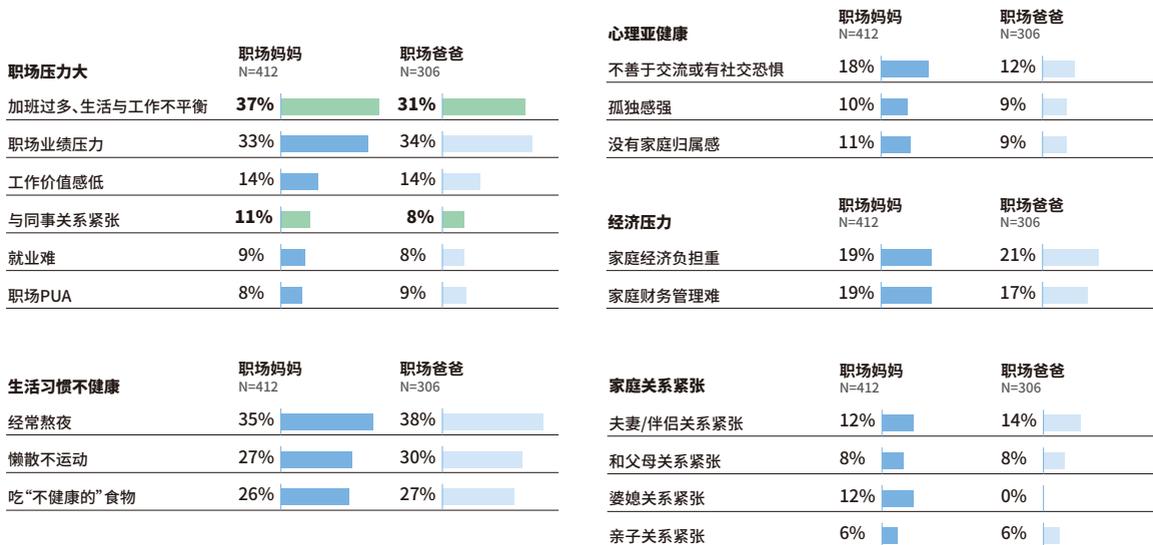
更多来自难以平衡家庭和工作以及同事关系紧张



- 同为职场人群, 职场妈妈比职场爸爸更多感受到难以平衡家庭和工作 (37%) 以及同事关系紧张 (11%) 的压力。



您觉得影响您家庭健康的主要原因是?



职场妈妈焦虑程度高于女性整体水平

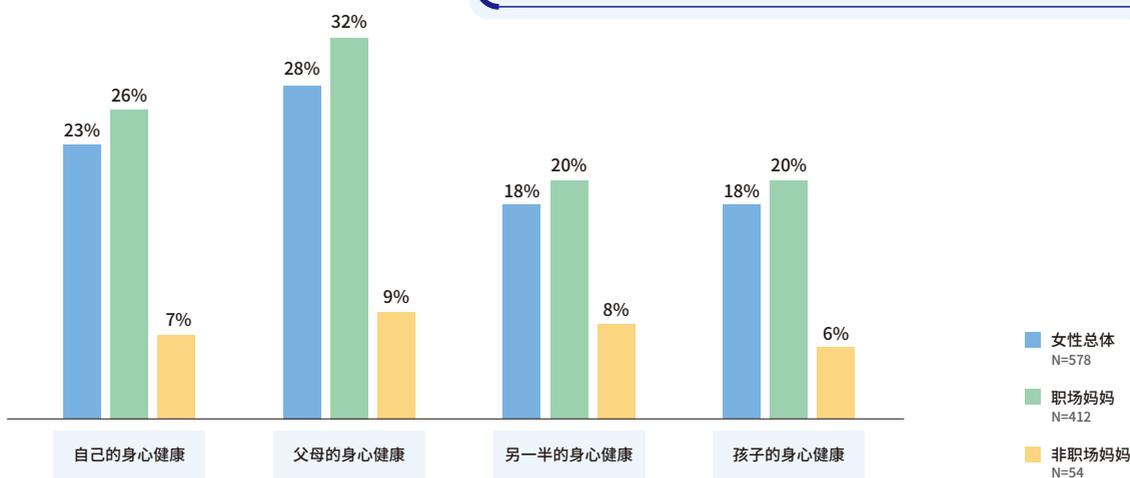


专家点评

“ 职场妈妈身上的角色更多, 要承担的责任和压力更大, 不仅要追求职业发展, 还要兼顾家庭以及孩子的教育, 那么她们的焦虑程度会更大, 维护身心健康的需求也更迫切。 ”

——胡慎之

您对细项的焦虑程度是怎样的?



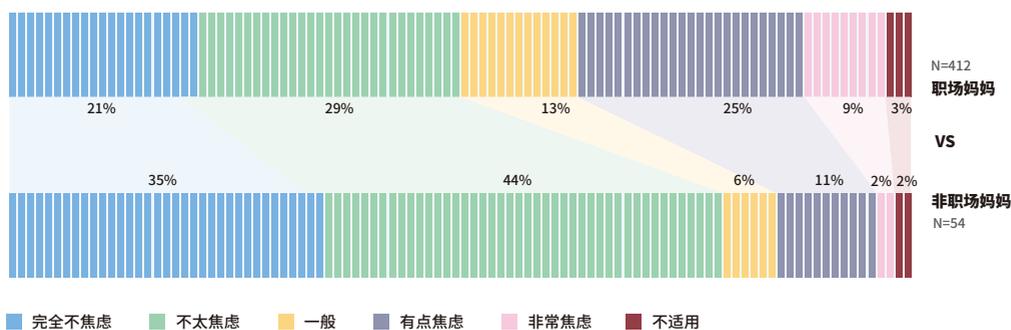
职场妈妈对孩子的“教育焦虑”更严重

66

- 职场妈妈对孩子教育的焦虑感高于非职场妈妈,更易成为“鸡娃家长”;
- 34%的职场妈妈对孩子教育问题表示焦虑,13%的非职场的妈妈对孩子教育问题表示焦虑。

99

您对细项的焦虑程度是怎样的?

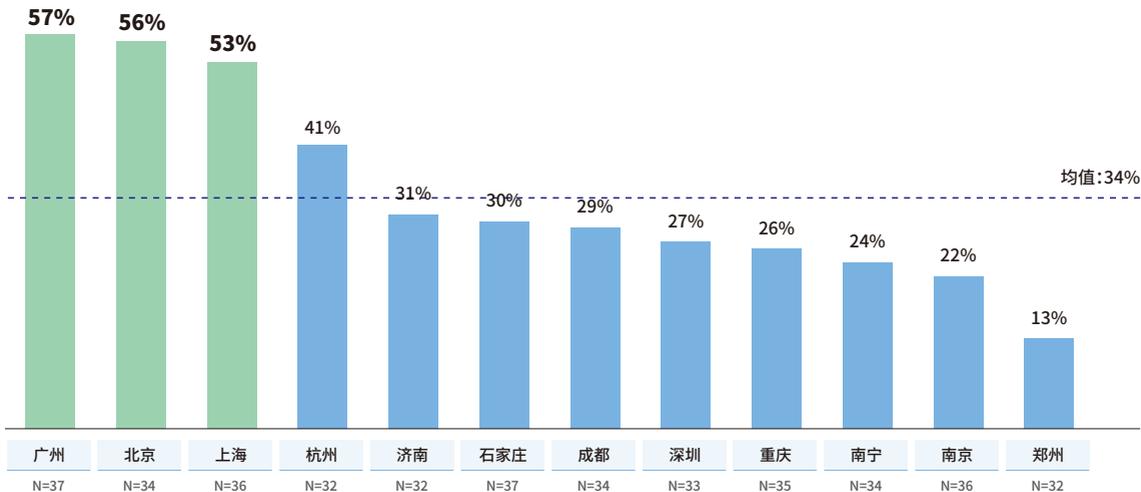


北上广三地的职场妈妈对孩子的“教育焦虑”最突出

66

- 北上广的职场妈妈对孩子教育焦虑严重,分别有56%、53%和57%的职场妈妈对孩子教育表示担忧。

99



以上图表仅包含受访者中职场妈妈的回答,因此样本量有所减少。

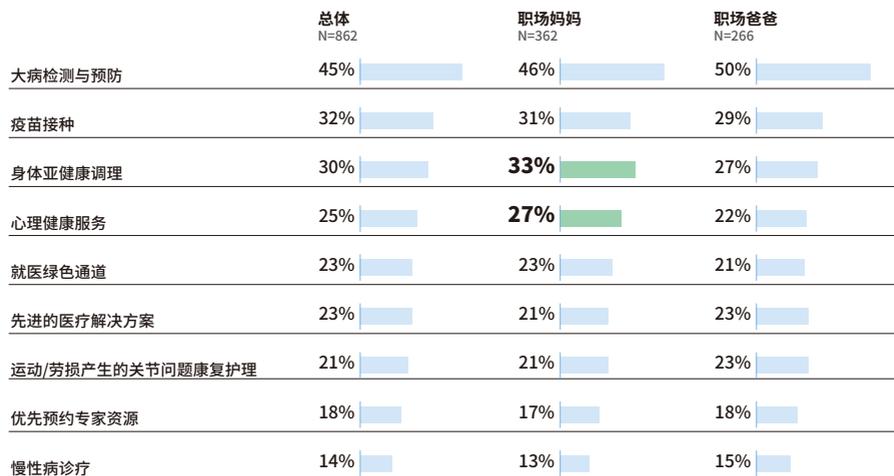
相较于职场爸爸，职场妈妈 对于身体亚健康相关服务需求迫切

66

- 职场妈妈对于自身身体亚健康、心理健康服务及就医绿色通道的保障需求较为突出。

您和您的家人在选择家庭健康保险时，更关心给自己提供什么样的保障服务？

99



以上图标仅展示受访者对自身保障服务的偏好，因此样本量有所减少。

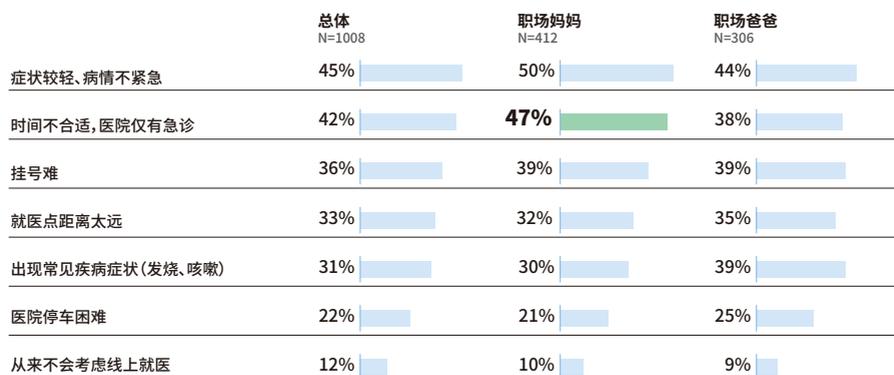
职场妈妈的数字化医疗服务使用意愿度较高

66

- 相较于其他人群，职场父母更倾向于线上就医；
- 时间不合适更能促进职场妈妈线上就医。

99

当您或家人需要就医时，什么情况下会考虑线上就医？



SEVEN

PART 7

城市标签

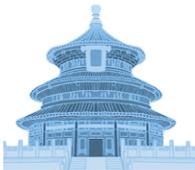
7

北京

**遍地加班狗和熬夜党，
健康管理亮红灯：**

加班熬夜远高于平均水平；
运动少，吃垃圾食品多

熬夜：北京：整体=51%；34%；加班：北京：整体=44%；31%；
运动：北京：整体=2.8；3.3；不健康食品：北京：整体=32%；26%



上海

**为娃的教育操碎心，
“嘎讪胡”是解压神器：**

对孩子的教育焦虑突出，
主要解压方式是跟亲友沟通

教育焦虑程度：上海：整体=47%；32%；
解压方式：上海：整体=37%；27%



广州

**煲汤也无法将我们的焦虑冷却，
但心理咨询可以：**

焦虑程度最深，
心理咨询消费普及率高

各项焦虑程度：广州比整体约高一倍；
心理咨询消费：广州：整体=33%；24%



深圳

**管钱令人头疼，
好在爸妈多体恤：**

家庭财务管理难的比重最高；
但与长辈的关系紧张程度低

财务管理：深圳：整体=23%；17%；
父母关系紧张：深圳：整体=6%；9%



石家庄

志在石家庄，职场却令人伤：

心理亚健康、就业难、
同事关系紧张的程度相对较高

心理亚健康：石家庄：整体=38%；34%；就业难：
石家庄：整体=10%；7%；同事关系紧张：13%；7%



济南

维护身心健康的主动型选手：

及时就医和及时寻求心理咨询的
主动性都相对较高

及时就医：济南：整体=4.4；4.3；
及时心理咨询：济南：整体=4.1；4.0

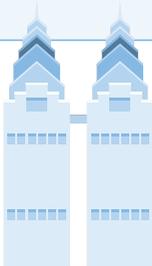


重庆

迷宫一样的城市让我们早睡：

熬夜频率最低

熬夜：重庆：整体=29%；34%



成都

有美食和猫狗，巴适得板：

更愿意通过健康饮食
和做“铲屎官”撸猫撸狗解压

不健康饮食：成都：整体=24%；26%；
宠物解压：成都：整体=30%；21%



郑州

勤打扫，好休息，我看中：

做家庭日常卫生打扫和
放松休息的频率相对较高

日常打扫：郑州：整体=5.0；4.5；
放松：郑州：整体=4.4；4.0



杭州

**自信之王非我莫属，
拒绝“卡路里”碰瓷：**

杭州是自信自评分最高的城市，
也最会控制不健康饮食的摄入

家庭自信度：杭州：整体=58%；43%
不健康饮食：杭州：整体=18%；26%



南京

**佛系养生达人，
最爱旅游追剧：**

饮食作息相对规律，
旅游和追剧是主要解压方式

饮食规律：南京：整体=5.1；4.8；作息规律：南京：整体=4.6；4.4；
旅游解压：南京：整体=68%；56%；追剧解压：39%；28%



南宁

家庭健康管理全能王：

家庭健康自信程度高，多种健康
管理形式的主动性相对较高

自信程度：南宁：整体=50%；43%；
运动：南宁：整体=4.3；3.3



EIGHT

PART 8

主要洞察



01: 健康保障日趋成为家庭健康管理的重要方式

- ◆ 大部分受访城市家庭会进行日常健康管理和定期维护,比如保持 **每周3-4天以上** 的运动或维护居家环境、**每年进行1次以上** 的体检或齿科维护、主动获取健康资讯、保持良好的关系氛围及选购健康保障等,并希望得到更完备、更适合自身条件的支持。
- ◆ 疫情的发生和普惠型保险的推广,让城市家庭更加意识到家庭保障的必要性。调研显示,有效适合的健康保障能够解决 **医院就诊排队时间长、缺乏身心健康知识科普** 等方面的问题,并为家庭带来更多的自信。

02: 心理健康的重要性被广泛认可,相关消费或将不断提升

- ◆ **76%** 的受访者意识到了心理健康的重要性。
- ◆ 越高学历的家庭越容易有教育焦虑。
- ◆ 相较于保险消费,高收入家庭更倾向于增加心理咨询方面的消费。
- ◆ 心理咨询消费呈现一定年轻化的趋势,未来这方面的需求或将不断提升,成为城市家庭健康管理及自信的重要因素。

03: 数字化医疗成为城市家庭缓解医疗资源紧张、就医条件限制的选择,未来需提供更便利、权威的健康服务

- ◆ 疫情影响、时间空间的限制让当前城市家庭对数字化医疗的接受度上升。城市家庭对能够及时就医以及得到丰富可及的线下医疗资源的需求较为迫切。
- ◆ 在受信任度上,线上咨询(29%)仍不及线下咨询(37%),但线上咨询成为受访家庭们最常用的健康信息交流渠道(68%的高选择率)。
- ◆ 体检全面指标及饮食结构、作息时间等个人健康数据,均有超半数受访者愿意为了获取定制化的线上医疗服务而分享。未来数字平台的功能以及保障体系的完善度或需不断提升,以满足城市家庭的健康服务需求。

04: 职场妈妈相对焦虑且缺乏健康自信,更需要完善的健康保障体系、及时的心理疏导及数字化医疗的支持

- ◆ 职场妈妈的健康认知和实际健康管理较为统一,日常健康管理和心理健康维护表现显著高于职场爸爸。
- ◆ 在调研的受访者中,职场妈妈对家庭健康的自信程度低于未育职场女性和非职场女性,焦虑程度高于后两者;同为职场人群,职场妈妈比职场爸爸更多感受到难以平衡家庭和工作。
- ◆ 职场妈妈对于自身身体亚健康、心理健康服务及就医绿色通道的保障有更为突出的需求。

中国城市家庭 健康生活力白皮书

联合发布：



安盛

