

Living Lab生活服務體驗創意競賽

社會組
POS服務模式驗證類

BodySmile健康減重實證計畫

計畫期間：自102年11月01日至102年12月31日止

中華民國 102年10月31日

一、服務發想緣由

隨著經濟的發展與社會結構的變遷，讓愈來愈多的上班族因為工作繁忙、講求高效率、不方便下廚...等眾多原因，被迫或自願成為外食族。但是在面對餐飲市場上各式各樣精緻美食的誘惑下，民眾往往會忽略外食可能有過度油膩、重口味或營養不均衡等問題，長期下來更可能對健康造成負面的影響。再加上各類「速食」、「吃到飽」的促銷優惠等活動，民眾若要避免發胖、體重增加，預防外食可能對身體造成的傷害，懂得如何進行飲食熱量的控制與低卡餐廳、餐點的挑選，是外食族群相當值得關注的健康課題。

然而，市面上所提供之各類型餐飲種類繁多，加上烹調方式千變萬化，讓許多外食族忙碌之餘無法有效控制每天所攝取之飲食熱量，不知不覺中形成所謂的「過勞肥」。對於減重者而言，困擾於不知該如何在兼顧熱量及飲食多樣性的情況下，適當地選擇每日的餐點內容，因此無法以精準的方式衡量及計算一天的卡路里數，進而擬定合理且長期的減重計畫。

緣此，本服務主要發展一個 App 提供外食上班族辦公地點週遭各餐廳餐點之卡路里資訊，用以輔助外食上班族及減重者依據餐點熱量、自身減重目標，決定每天外食的餐廳及餐點，並可便利地記錄於 App 中，以利有效進行長期的減重規劃。

二、服務創新與創意重點闡述

目前綜觀國內外，針對健康或減重管理的 APP，在飲食卡路里資訊的功能提供上，主要是在 App 內建一般常見飲食項目之卡路里資訊，讓使用者查詢及在用餐完畢後，於 App 中選擇相同或類似的食物進行紀錄，並計算一段時間後得到個人卡路里統計資訊，如：My fitness pal。另外的方式是結合品牌行銷的 App，例如：統一的卡路里日記簿 App，該軟體除了提供一般常見飲食項目的卡路里資訊外，並將統一便利超商的飲食項目及卡路里資訊內建其中，方便使用者可透過掃描的方式直接紀錄飲食。

本服務相較於其他健康或減重管理類型的 APP，主要創新處在於設計以”餐廳導向”之卡路里資訊，提供一個新的飲食決策模式給外食上班族及減重者。過去 App 的使用模式主要是以事後紀錄為主，即用餐完畢後，將相關餐飲及其熱量資訊紀錄於 App 中，以便提供資訊輔助飲食決策。而本服務的精神在於提供用餐前決策的飲食模式，讓使用者在用餐前可以依據其目前所在位置、餐點價格、減重目標設定及餐飲卡路里資訊，選擇這次要用餐的餐廳及餐點，一旦於 App 點選餐點後，即可直接紀錄自身飲食資訊於 App 中。本研究認為假設能讓減重者於用餐決策過程中，提早了解各餐點的卡路里資訊，將更能有效提高使用者選擇到低卡的餐廳進行低卡餐點的消費。

三、服務藍圖說明

緣此，本服務所發展之 App 服務藍圖，主要提供外食上班族聚集之都會區辦公大樓之週遭餐廳的餐點卡路里資訊，輔助外食上班族或減重者依據餐點熱量、自身減重目標，來決定每天外食的餐廳及餐點，並自動記錄於 App 中，以利有效進行長期的健康減重規劃。

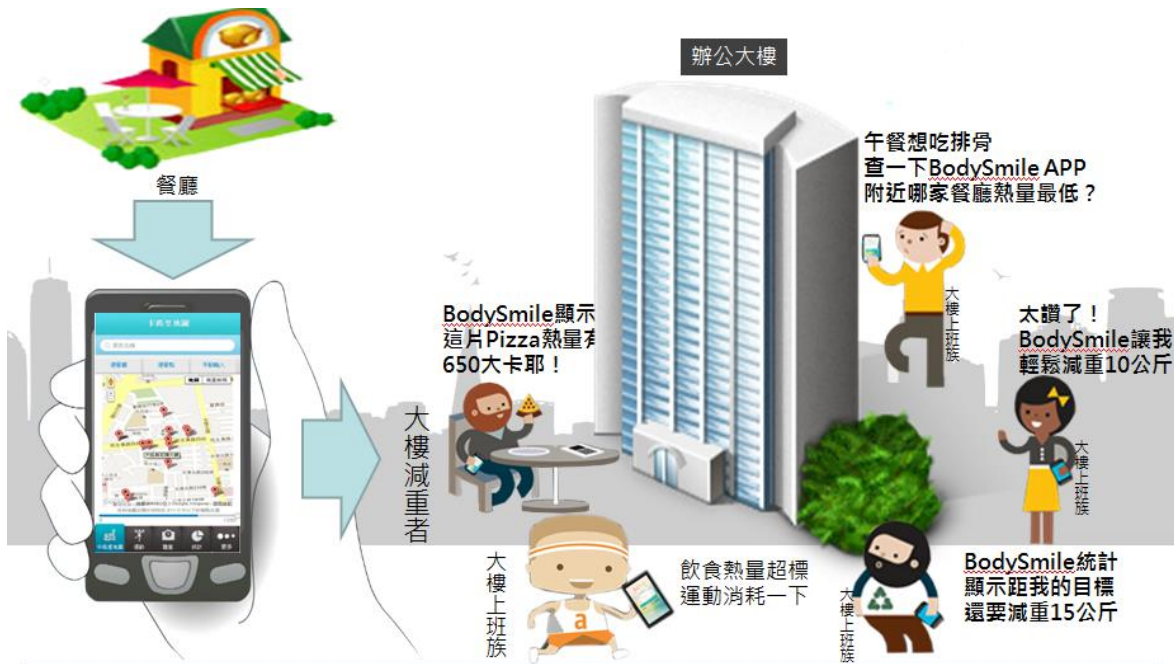


圖 1 本計畫之服務藍圖

四、服務的市場問題分析

本服務推出市場後，使用者是否會依據本 App 所提供之卡路里資訊，進行飲食決策，促使使用者選擇低卡餐點，並進入該餐廳消費，此為本服務的實證問題。因此本服務於實證中想要觀察的，是高頻率使用者，例如：每天使用，且每次飲食低於 600 卡之使用者族群，其比率是否高於低頻率而高卡路里使用者族群，若無法達到此預期效果，則分析原因。另外本計畫欲藉由實證釐清卡路里知識不足之使用者，使用本服務後，是否會選擇低卡的餐點進行消費，因此實證問題想觀察：對卡路里知識不足的使用者族群中，使用本服務時，是否有高於 50% 的使用行為上，會選擇低卡的餐點進行消費，若無法達到此預期效果，則分析其原因。若於此次實證計畫分析中可清楚回答：本服務的確可促使使用者改變飲食決策選擇低卡餐點，則表示本服務可作為低卡餐廳及低卡餐點的行銷管道，為其提高來客率。

五、服務問題的驗證方式設計

本研究預計於 2013 年 12 月 1 日將本服務之 App 公開於 Google Market 之中免費讓人下載及使用，並透過問卷調查及系統紀錄之收集方法進行行為紀錄收集，並以統計檢定及資料探勘技術進行分析，回答本研究之實證問題。

研究對象：

本研究主要針對民生科技服務大樓內的上班族為研究範圍並進行推廣，該研究對象需符合下列三項資格的其中一項：

1. 過去有減重經驗者
2. 目前有減重規劃者
3. 體重過重者。

預計推廣達 50 位使用者參與，最後針對 30 位具有多次使用經驗的使用者進行問卷、訪談調查。

實證時間：

資料收集期間為 12/1~12/31 一個月，在實證期間讓使用者於在松山民生社區實證場域，在不受任何外部干擾下進行體驗。實證期間結束，透過問卷施測，調查其服務之易用性及使用後效益。

實證步驟：

透過自動收集使用者使用紀錄程式及資料庫，持續收集使用者於 App 上之使用紀錄，以利後續進行行為模式分析。本計畫將針對使用者的使用模式，應用資料探勘技術將使用者區分成三群，舉例可能為：

- (1)高頻率使用和低卡飲食者族群，
- (2)中頻率使用和非低卡飲食者族群，
- (3)其他。

再進一步分析不同群體所佔的模式特性及使用意圖與效益。

本實證計畫的問卷初步設計舉例如下：

調查其飲食習慣及卡路里健康常識：

- (1)平時中午用餐的餐點名稱，如 排骨飯、餛飩麵、其他_____ 等等。
- (2)請問您一般成年人每日所需卡路里_____。
- (3)請您評估以下餐點的卡路里：排骨飯_____卡、餛飩麵_____卡等等。
- (4).....。

4. 實證問題分析：

- (1)本實證後可回答高頻率使用和低卡飲食者族群的比率是否合乎預期的比率，約 20%。
- (2)透過使用者飲食習慣及卡路里健康常識之問卷調查，與使用者服務行為模式作比對，可實證出對於本服務需求較高的使用者屬性。