

# 健康改善卡

男( )女( ) 年龄: 20-34 ( ) 35-39 ( ) 40-44 ( ) 45-49 ( ) 50-54 ( ) 55-59 ( ) 60-64 ( ) 65-69 ( )  
70-74 ( ) 75-79 ( ) 80-84 ( ) 85-89 ( ) 90-94 ( ) 95-99 ( ) 100-104 ( )

身高( )米/英尺

体重( )千克/磅

腰围( )厘米/英寸

身体质量指数 =  
(国际单位制【度量】单位)

$\frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$

( ) 千克/米<sup>2</sup>

或

腰围身高比 =

$\frac{\text{腰围(cm)}}{\text{身高(cm)}}$

( )

## 生物测评计分表

- 帮助你跟踪可衡量的风险指标, 这些指标可能随着时间的推移损害你的健康, 有可能导致癌症、糖尿病、呼吸道疾病、心脏病、精神健康问题和口腔疾病。
- 让你的健康专职人员通过提供信息、建议、治疗方案(如需要时)和管理来帮助你。
- 使你能够通过自己的个人行动计划改善你的健康。



目标



警告



高风险

腰围身高比

0.4-0.9

0.5-0.59

0.6及以上

身体质量指数

18.5-24.9 千克/米<sup>2</sup>

25-29.9 千克/米<sup>2</sup>

30 千克/米<sup>2</sup>及以上

空腹血糖

小于 5.6 mmol/L  
(100 mg/dL)

5.6-6.9 mmol/L  
(100-125 mg/dL)

7 mmol/L 或以上  
(126 mg/dL) 或以上

胆固醇

小于 5.18 mmol/L  
(200 mg/dL)

5.18-6.18 mmol/L  
(200-239 mg/dL)

高于 6.18 mmol/L  
(240 mg/dL) 或以上

血压

收缩压小于 120mmHg  
且  
舒张压小于 80mmHg

收缩压 120-139mmHg  
且  
舒张压 80-89mmHg

收缩压超过 139mmHg  
且  
舒张压超过 89mmHg

## 健康改善行动计划

我的承诺

我的目标

我的行动



健康专业  
人员的行动

目标达成日期:

# 生活方式记分卡

- 帮助你了解如何通过改变你的生活方式来改善你的健康。
- 让你的健康专职人员帮助提升你的健康。
- 让你拥有个人化的健康促进行动计划。



目标

警告

高风险

## 饮食健康

- 不健康的饮食习惯会增加超重、肥胖和口腔疾病的风险
- + 每天多吃水果蔬菜，并参考低盐、低饱和脂肪酸的饮食建议

每天10份水果和蔬菜

每天少于10份水果和蔬菜

我不吃水果和蔬菜

## 体育活动

- 缺乏体力活动会增加患心血管疾病、糖尿病和某些癌症的风险
- + 增加在家庭和工作中放在体育活动上的时间，并参加体育运动

每天至少运动30分钟

每天运动不到30分钟

运动不是我日常生活的一部分

## 吸烟情况

- 吸烟会增加你以及你身旁人士罹患癌症、肺部疾病、心脏病、中风等疾病的风险
- + 从现在开始停止吸烟

不，我不抽烟或已经戒烟

是的，我吸烟

## 饮酒情况

- 酗酒会增加患精神疾病、肝脏损伤和其他与酒精相关的死亡的风险
- + 对每天的饮酒量加以控制

每周不饮酒

每周饮酒1-2杯

每周饮酒超过2杯

## 睡眠时长

- 代谢压力；身体功能、认知功能和情绪状态受到影响；免疫力下降
- + 降低全身炎症反应；改善身体、认知、情绪和免疫力

7-9小时

小于7小时或大于9小时

## 睡眠质量

- 代谢压力；身体功能、认知功能和情绪状态受损；降低免疫状态
- + 降低慢性全身性炎症；改善身体、认知、情绪和免疫状况

睡醒时精力充沛

睡醒时未感到精力充沛

## 压力

- 代谢压力；身体机能、认知功能和情绪状态受损；免疫力下降
- + 降低全身炎症反应；改善身体、认知、情绪和免疫力

可控的

部分可控

不可控



## 健康改善行动计划

我的承诺

我的行动

健康专业人员的行动

我的目标



目标达成日期: