

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²

或

身体质量指数 =
(英制/美国惯用单位)

$\frac{\text{体重(英镑)}}{\text{身高(英寸)} \times \text{身高(英寸)}} \times 703$

()英镑/英寸²

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。
- 使你能通过自己的个人行动计划改善你的健康。



目标



警告



高风险

| | 目标 | 警告 | 高风险 |
|--------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 身体质量指数 | 18.5-24.9 千克/米 ² | 25-29.9 千克/米 ² | 30 千克/米 ² 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 | |  |
| 健康专业人员行动 | | 目标达成日期: |

For details, visit www.whpa.org

With the support of IFFMA



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5份水果和蔬菜 | 每天少于5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 | 每天起码运动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，我从不抽烟或已经戒烟 | | 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 | 每周饮酒0杯 | 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 + 减慢全身炎症反应；改善身体、认知、情绪和免疫力 | 7-9小时 | | 小于7小时或多于9小时 |
| 睡眠质量 | - 睡眠卫生差；代谢压力；身体/认知/情绪/免疫力/状态受损 + 改善睡眠卫生；减慢全身炎症反应；改善身体/认知/情绪/免疫力/状态 | 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 + 减慢全身炎症反应；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 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"></div> 目标达成日期: |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|