

# 衛生福利部國民健康署健康久久網站



網址: [https://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/OnlinkHealth\\_list.aspx](https://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/OnlinkHealth_list.aspx)

## 來健檢



### 飲食行為測量表

掌握自身飲食行為，可透過量表剖析結果，進而規範健康飲食狀態與營養需求。



### 壓力指數測量表

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。



### 尼古丁成癮度量表

您是長期抽菸的癮君子嗎？您知道香菸中的尼古丁是造成您上癮的關鍵物質嗎？現在就從您抽菸的頻率與習慣，就可以了解您對尼古丁成癮的程度，快來檢測您的尼古丁成癮度吧！



### 新版兒童生長曲線

為了讓寶貴成長更健康，您知道她的生長狀況嗎？快來試試新版WHO兒童生長曲線，幫助爸媽們掌握寶貴成長及健康狀況囉！



### 簡式健康表(Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)

想知道您的身心適應狀況嗎？簡式健康表協助您瞭解您的身心適應狀況。請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。



### 阿姆斯勒方格表(AMSLER GRID)

一個簡單的自我檢查老年黃斑部病變的方法。



### 身體質量指數BMI

BMI是什麼？簡單的說，它是身體質量指數 Body Mass Index。根據世界衛生組織(WHO)的定義，BMI在23kg/m<sup>2</sup>以上為過重，25kg/m<sup>2</sup>以上為肥胖，肥胖與許多的疾病有相關，所以要多多注意自己的BMI值囉！



說明：

請您根據最近一週的飲食狀態，選擇適當答案。

總是：十次中有八次以上是如此

常常：十次中有六至八次

偶爾：十次中有三至五次

很少：十次中有一至二次或全非如此

【飲食行為測量表】

編號	題目	很少	偶爾	常常	總是
1	我定時吃三餐。	○	○	○	○
2	我不吃甜食或零食。	○	○	○	○
3	我吃東西時細嚼慢嚥，每口食物至少嚼二十次才吞下。	○	○	○	○
4	口渴或很熱時，我不喝汽水、可樂、運動飲料、加糖的茶或咖啡飲料而會喝白開水。	○	○	○	○
5	我避免吃油炸或含油高的食物（如腰果、花生、瓜子、洋芋片）。	○	○	○	○
6	我每天吃水果。	○	○	○	○
7	我每天吃綠色蔬菜。	○	○	○	○
8	我會吃宵夜。	○	○	○	○
9	我在看電視或看書雜誌時吃東西。	○	○	○	○
10	我心緒不好時，會吃東西來紓解。	○	○	○	○
11	我用吃來獎勵自己或慶祝。	○	○	○	○
12	我在很餓時，才去買東西。	○	○	○	○

飲食行為剖析

壓力指數測量表

說明：

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

【壓力指數測量表】

編號	是	否	題目
1	○	○	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2	○	○	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3	○	○	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4	○	○	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5	○	○	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6	○	○	您最近六個月內是否生病不只一次了？
7	○	○	您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8	○	○	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9	○	○	您最近是否經常意見和別人不同？
10	○	○	您最近是否注意力經常難以集中？
11	○	○	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12	○	○	有人說您最近氣色不太好嗎？

計算結果

## 尼古丁成癮度量表



說明：  
此量表可以幫助想戒菸或正在吸菸的您，更了解您的尼古丁成癮程度，進而選擇出適合自己的戒菸方法！

### 【尼古丁成癮度量表】

1.起床後多久抽第一支菸？

A: 5分鐘以內 (3分)  B: 5~30分鐘 (2分)  C: 31~60分鐘 (1分)  D: 60分鐘以上 (0分)

2.在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？

A: 是 (1分)  B: 否 (0分)

3.哪根菸最難放棄？

A: 早上第一支菸 (1分)  B: 其他 (0分)

4.一天最多抽幾支菸？

A: 31支以上 (3分)  B: 21-30支 (2分)  C: 11-20支 (1分)  D: 10支或更少 (0分)

5.起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？

A: 是 (1分)  B: 否 (0分)

6.當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？

A: 是 (1分)  B: 否 (0分)

計算分數

## 新版兒童生長曲線



說明：  
親愛的爸媽們！為了讓寶寶成長更健康，您知道她(他)的生長狀況嗎？快來試試新版WHO兒童生長曲線圖，幫助爸媽們掌握寶寶成長即健康狀況！

兒童生長曲線圖：[男孩版](#) [女孩版](#)

[使用說明](#)

### 【新版兒童生長曲線】

您可以輸入寶寶以下的基本資料，系統會自動幫您算出生長百分位囉！

性別 男 女

生日 年 月 日

※例：2009年01月01日

測量日 年 月 日

※例：2009年01月01日

身高  cm

體重  kg

頭圍  cm

確定

## BMI 測試



說明：

世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5 (kg/m<sup>2</sup>) 及24 (kg/m<sup>2</sup>) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖 (BMI≥24) 為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

### 【BMI 測試】

身高(cm)	成人肥胖定義	身體質量指數(BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍(cm)
<input type="text"/>	體重過輕	BMI<18.5	
	健康體位	18.5≤BMI<24	
體重(kg)	體位異常	過重：24≤BMI<27 輕度肥胖：27≤BMI<30 中度肥胖：30≤BMI<35 重度肥胖：BMI>=35	男性：>= 90公分 女性：>= 80公分

送出

※ BMI =  $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$

延伸閱讀：[運動情形男女有別](#)

## 簡式健康表(Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)



說明：

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

### 【簡式健康表】

編號	題目	完全沒有 0	輕微 1	中等程度 2	厲害 3	非常厲害 4
1.	睡眠困難,譬如難以入睡、易醒或早醒..	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.	感覺緊張不安..	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.	覺得容易苦惱或動怒..	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.	感覺憂鬱、心情低落..	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.	覺得比不上別人..	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.	有自殺的想法..	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

計算分數

## 阿姆斯特勒方格表(AMSLER GRID)



說明：

一個簡單的自我檢查老年黃斑部病變的方法 使用方式：1. 把方格表放在眼前30公分之距離，光線要清晰及平均。2. 如有老花或近視，須配戴原有的眼鏡進行測試。3. 先用手蓋著左眼，右眼凝視方格表中心黑點。4. 複步驟1至3檢查左眼。

