

一、健康收支平衡嗎？

我們的身體就像個儲存健康的「帳戶」，當「健康收入」大於「健康支出」時，便能無後顧之憂的追尋夢想！



以下是生活習慣評估表，請檢視自己是否擁有良好的生活習慣。

1	是否吸菸	☐ (1) 是，且已成癮	☐ (2) 偶爾	☒ (3) 否，從來沒有或很少如此
2	飲酒是否過量	☐ (1) 是，經常或總是如此	☐ (2) 偶爾	☒ (3) 否，從來沒有或很少如此
3	每天是否吃早餐	☐ (1) 否，從來沒有或很少如此	☐ (2) 偶爾	☒ (3) 是，經常或總是如此
4	身體質量指數範圍	☐ (1) ≥ 27 或 < 18.5	☐ (2) $24 \leq \text{BMI} < 27$	☒ (3) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
5	每天睡眠是否充足	☐ (1) 否，從來沒有或很少如此	☒ (2) 偶爾	☐ (3) 是，經常或總是如此
6	是否因經常吃零食影響正餐食慾	☐ (1) 是，經常或總是如此	☒ (2) 偶爾	☐ (3) 否，從來沒有或很少如此
7	是否有每週運動2~3次的習慣	☐ (1) 否，從來沒有或很少如此	☒ (2) 偶爾	☐ (3) 是，經常或總是如此
8	處理日常壓力的能力為何	☐ (1) 很差	☒ (2) 普通	☐ (3) 良好
9	飲食是否保持少油、少鹽、少糖	☐ (1) 否，從來沒有或很少如此	☒ (2) 偶爾	☐ (3) 是，經常或總是如此
10	三餐進食時間是否規律	☐ (1) 否，從來沒有或很少如此	☒ (2) 偶爾	☐ (3) 是，經常或總是如此

請將選擇(1)的題號填入下方紅燈區；選擇(2)的題號填入下方黃燈區；選擇(3)的題號填入下方綠燈區。

6 紅燈區

這些生活習慣屬於「健康支出」，建議盡快改善！

6 黃燈區

多留意這些影響健康的生活習慣，以免健康流失！

4 綠燈區

好好保持這些健康行為，健康存摺就能收入>支出