

我的日常健康帳戶(罹癌/離癌 99 風險版)

一、起始數值設定

1. 我有... 家族史 吸菸(含二手菸) 肥胖 作息不正常

2. 我覺得我的起始數值是 _____ , 因為 _____

二、生活習慣檢核

項目	參考指標	頻率(次/週)		計分(一天一分)
		做到 (-)	沒做 (+)	
飲食	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱 :		
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱 :		
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱 :		
		做到 (-)	沒做 (+)	
生活	天天五蔬果			
	規律運動(30 分鐘↑), 我的運動是 : _____			
	睡足 6~8 小時			
我一週的分數是 _____ 分, 持續下去 _____ 週後會 <input type="checkbox"/> 增加 / <input type="checkbox"/> 減少 一張風險卡				

三、根據上面計算結果, 為了維持健康遠離癌症, 我可以採取的維持/調整方法是... ?

