

## 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)
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...？

