

公眾健康站使用手冊



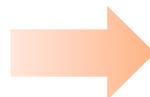
1. 登入APP

2. 登入健康站

3. 健康站量測

0 - 下載中保健康+2並打開





1-填寫個人資料&健康計畫

功能選單 個人設定 **儲存**

個人資料 健康維持計畫 量測設定

基本資料 ★為必填欄位

* 帳號

* 序號 *****

體驗序號：62167687

* 暱稱 **本名**

* 出生西元年

* E-MAIL

手機號碼 09XXXXXXXX

* 性別 **女** 男

設定個人頭像

功能選單 個人設定 **儲存**

個人資料 健康維持計畫 量測設定

基本資料 ★為必填欄位

* 年齡 32 歲 * 身高 cm

體重控制目標

* 期初體重 Kg BMI:20.3, 健康體重

* 目標體重 Kg BMI:19.1, 健康體重

期初體脂 %

目標體脂 %

每日攝取熱量

* 每日活動量 **輕度** 中度 重度 ⓘ

每日所需熱量 1500 大卡/日

* 自訂減少熱量

我的進度

資料更新時間：2020/02/04 22:32

哈囉！stacy02

目前體重 60.0 公斤 (BMI 25.0)
距離目標體重 10.0 公斤

累計本週運動 0 分鐘
三餐定時比例 0%

最新消息

我的進度 我的 我的 我的

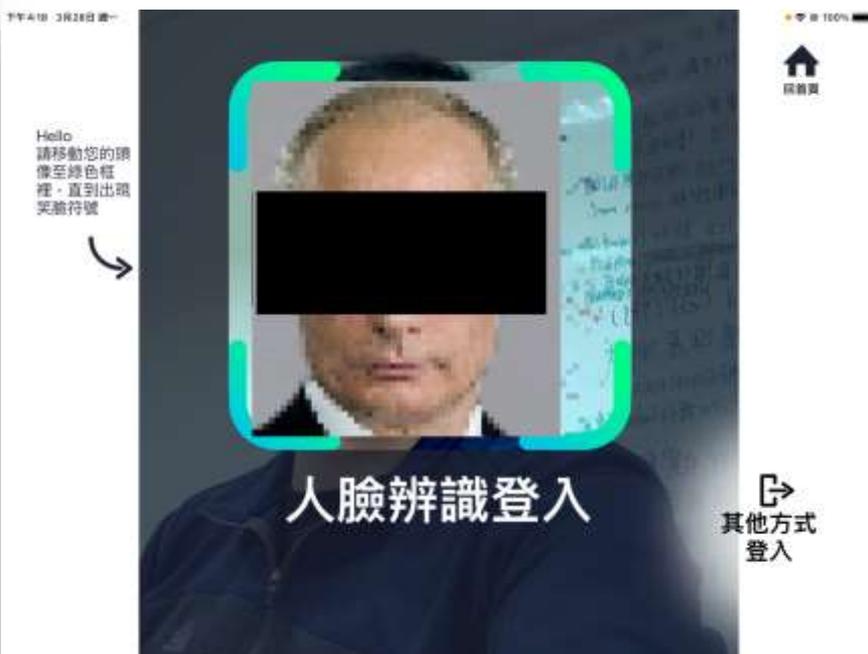
2-返回功能選單 (首頁)



2-點擊右上角個人QR碼







點選左上頭像重新設定人臉



2-人臉辨識登入

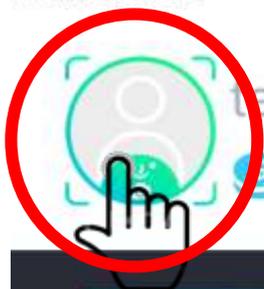


2-登入HCare Mini

下午 3:22 3月16日 週三

點選左上頭像重新設定人臉

100%



test05
300



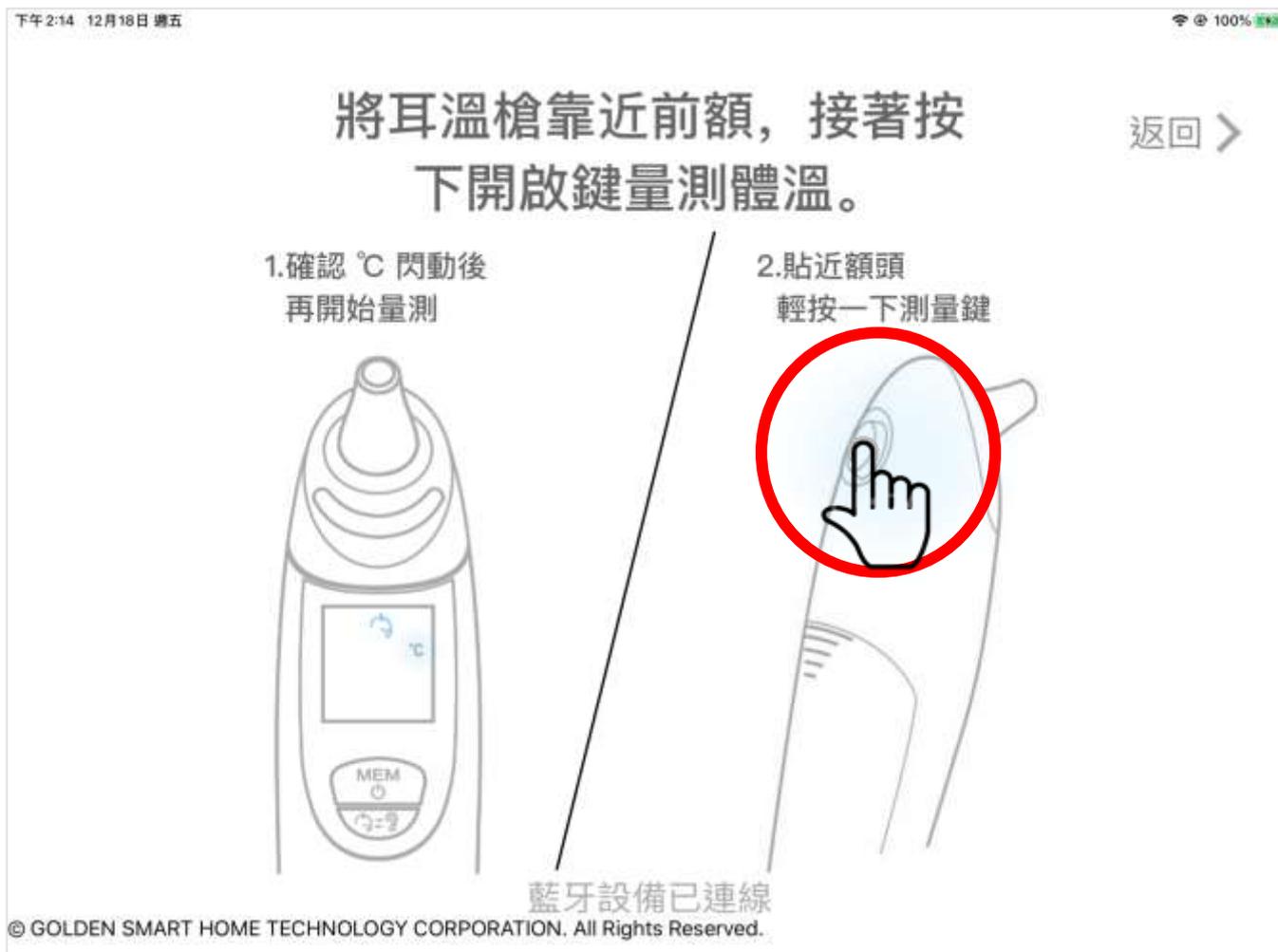
3-HCare Mini量測 體溫測量

請在主畫面點選 “體溫”



3-HCare Mini量測 體溫測量

請將額溫槍拿起，對準額頭約2公分處，按下後方量測鍵即可



3-HCare Mini量測 體溫測量

體溫量測結果顯示，點選“數字代表什麼”可顯示體溫標準



點選紅框可顯示量測歷史

下午 5:36 3月16日 週三

100%



訪客 您好!



我的報告



健康評分

99



請在主畫面點選 “體重體脂”

下午 3:22 3月16日 週三

100%

test05
\$ 300



3-HCare Mini量測 身體組成

身體組成量測，需脫鞋脫襪後站上機台量測約5~10秒



量測數據呈現畫面，點選“說明”可觀看建議數值



向下滑動檢視各項量測參考數據

下午2:14 12月18日 週五 100%

數字代表什麼? 關閉

綠色部分均為標準參考值

您的基礎代謝：1207

年齡	18~29	30~49	50~69	大於70	基礎 代謝(Kcal)
男性	1550	1500	1350	1220	
女性	1210	1170	1110	1010	

您的脂肪比例：14.8

	年齡	非肥胖	肥胖 (稍多)	肥胖 (過多)
男性	30歲以下	< 20%	≥20 ~ 24.9%	≥25
	30歲以上	< 25%	≥25 ~ 29.9%	≥30



3-HCare Mini量測 血壓測量

請在主畫面點選 “血壓脈搏”

下午 3:22 3月16日 週三

100% 



血壓計量測畫面

下午 2:03 5月6日 週五

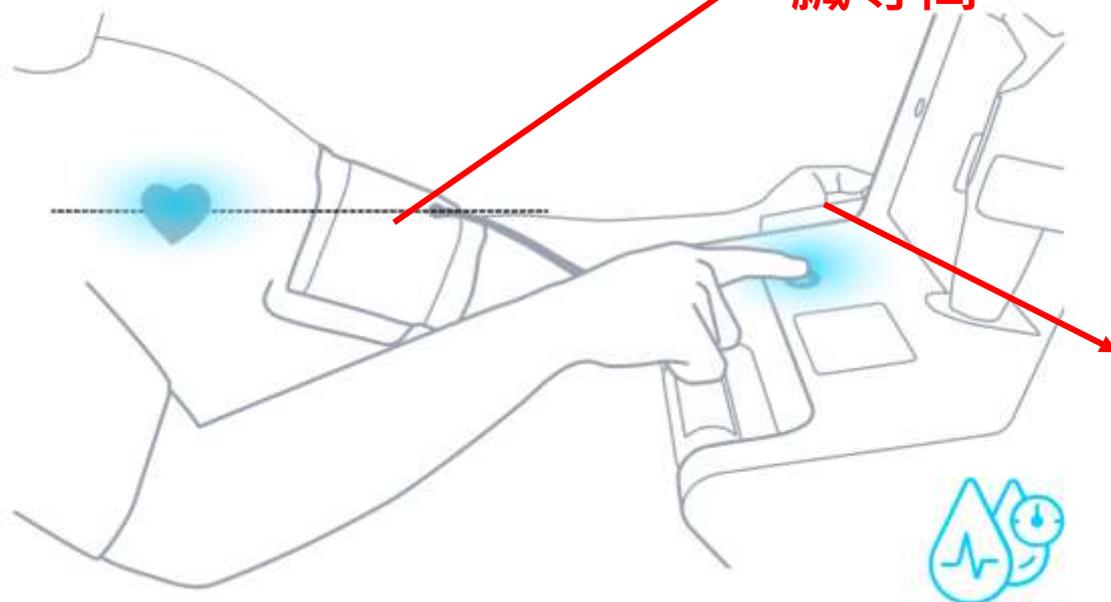
41%

請每次量測都使用同側上臂
按下開關等待5秒開始量測

返回 >

請勿連續按壓開關

手臂約和心臟等高



掌心朝上，
放鬆不出力

3-HCare Mini量測 血壓量測

將左手放置適當量測位置，並點下圖中測定鍵，等待約30秒



3-HCare Mini量測 血壓量測

量測結果畫面，點選“數字代表什麼”可看詳細解說



血壓值標準對照表

下午 2:16 12月18日 週五 100%

數字代表什麼? 關閉

數字顏色及符號對照表

(當量測值超過WHO標準值，將以紅色顯示)

 世界衛生組織 (WHO) 血壓標準值		
類型	收縮壓	舒張壓
● 理想血壓	< 120	< 80
● 正常血壓	< 130	< 85
● 正常高值	130-139	85-89
● 臨界高血壓	140-149	90-94
● 1 級高血壓 (輕型)	140-159	90-99
● 2 級高血壓 (中型)	160-179	100-109

請在主畫面點選 “酒精檢測”

下午 3:22 3月16日 週三

100% 

 test05
\$ 300



The main menu consists of five large, rounded rectangular buttons arranged in two rows. The top row contains four buttons: '體重體脂' (Weight and Body Fat) with a scale icon, '血壓脈搏' (Blood Pressure and Pulse) with a blood pressure monitor icon, '體溫' (Body Temperature) with a thermometer icon, and '酒精檢測' (Alcohol Detection) with a breathalyzer icon. The '酒精檢測' button is highlighted with a red circle and a hand cursor icon. The bottom row contains one button: '身心指標' (Mental and Physical Indicators) with a pair of test tubes icon.

下午 3:28 3月16日 週三

100%

量測酒精濃度

返回 >

酒測器準備中
請勿吹氣



準備完成！
請看鏡頭開始吹氣



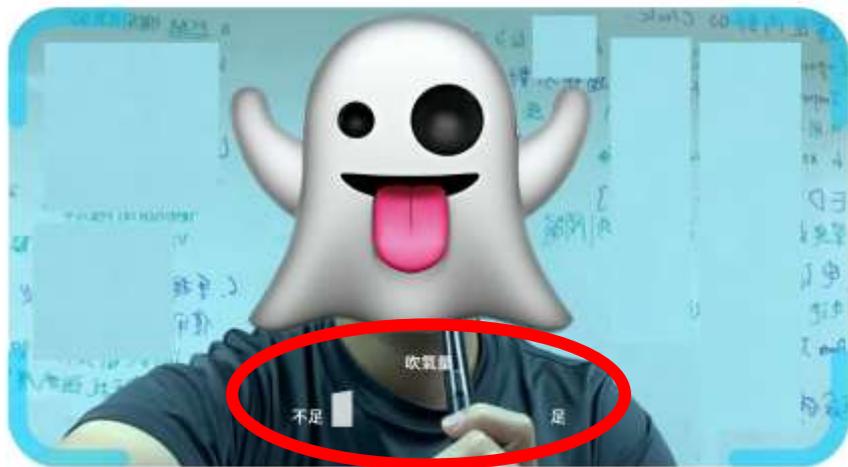
為避免非本人量測，量測時會錄影記錄，請看鏡頭吹氣

第1輪加熱.. 10.7%

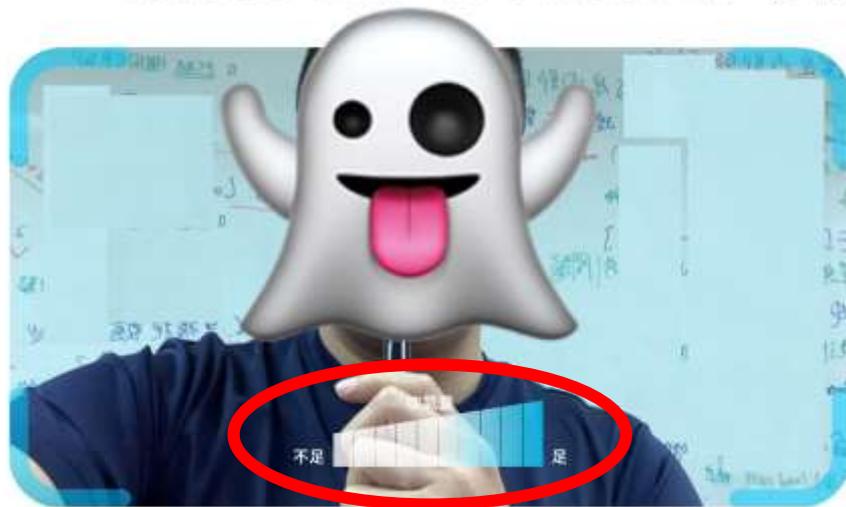
→ 可能會有第2輪加熱

吹氣時確保吹氣量充足

請保持看向鏡頭，深呼吸持續吹氣 [返回 >](#)



請保持看向鏡頭，深呼吸持續吹氣 [返回 >](#)



下午 5:22 3月16日 週三

100%

返回 >

酒精濃度

0.000

毫克/公升

未飲酒！上班加油～

請在主畫面點選 “身心指標”

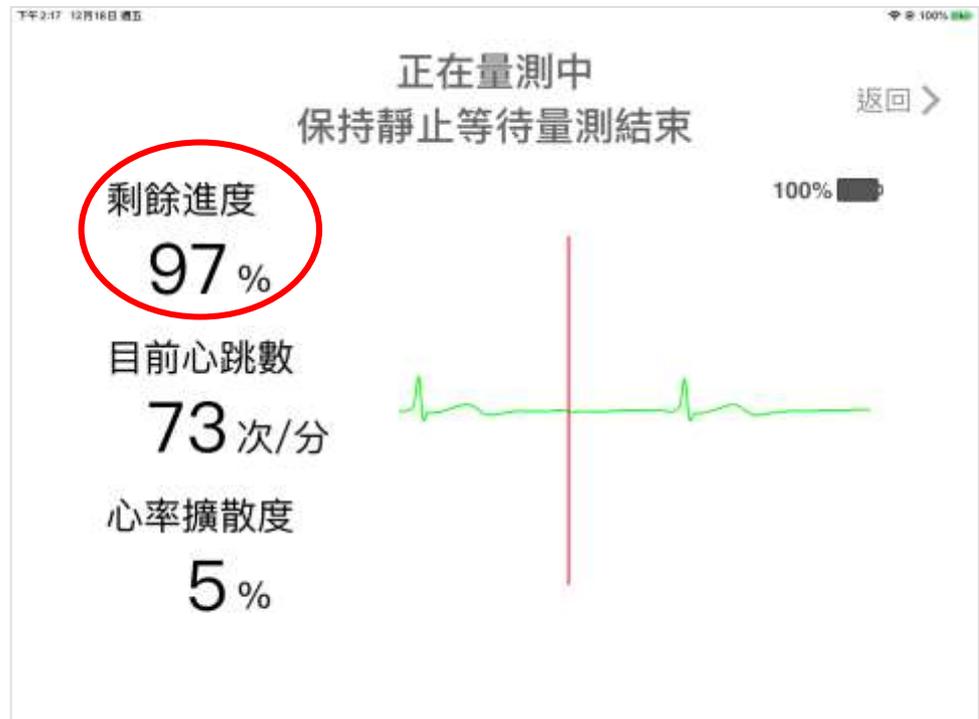


身心6指標量測，請使用者將雙手輕握住把手即可



身心6指標量測畫面

- 1.需兩分半的測量時間，待剩餘進度歸零即完成。
- 2.右邊綠線為受測者心跳狀況。
- 3.“ 心率擴散度” 可做為本次量測準確值參考，若數值大於30表示本次量測雜訊較多，建議重新量測。



身心指標量測結果呈現



1. 日夜睡眠狀態：
 - 左邊 - 體能不佳導致白天想睡→建議運動增強體力
 - 右邊 - 副交感低落導致晚上睡不著→建議運動平衡身心
2. 壓力類指標 (橘色)：
 - 左邊 - 壓力過大不想再承受 / 悲觀情緒→建議來運動放空、放鬆心情
 - 右邊 - 有壓力→建議來運動紓壓、放空、放鬆心情
3. 體力類指標 (藍色)：
 - 左邊疲勞→建議來運動增強體力
 - 右邊爆衝→表示體力輸出大，建議繼續運動維持體能、應付生活事物
4. 情緒類指標 (桃色)：
 - 左邊 - 心情低落→建議運動增加腦內啡
 - 右邊 - 起伏大→建議運動舒緩心情、放鬆 (偏伸展運動)

SDNN:整體自律神經活性

LF:交感神經活耀度

HF:副交感神經活耀度

LFHF:交感神經活耀度/副交感神經活耀度

下午 5:28 3月25日 週五

100% 

狀態總表

關閉

項目	狀態				
心情穩定度	過度低落	低落	正常範圍	起伏大	起伏太大
壓力累積度	中長期壓力 極大	中長期壓力 大	正常範圍	短期壓力大	短期壓力 極大
心力狀況	心灰意冷	心累	正常範圍	瑣事煩心	心煩易怒
體力狀況	體力透支	疲憊	正常範圍	拼勁十足	過度爆衝
日夜睡眠狀態	白天嗜睡	白天想睡	正常範圍	夜晚不易入 睡	夜晚無法 入睡
睡眠深淺度	正常範圍	淺眠	中斷易醒	不易入睡	無法入睡

下午 5:36 3月16日 週三

📶 @ 100% 🔋



訪客 您好!



我的報告



健康評分

99



下午 5:29 3月16日 週三

📶 100% 🔋

預覽報告

健康量測報告



★ 健康評分 **96.5**

姓名: 訪客

性別: 女

年齡: 42

身高: 165.0 公分

量測時間: 2022/03/16 17:29

	理想範圍		理想範圍
體重	---	★ 收縮壓	126 mmHg
體質指數	---	● 舒張壓	74 mmHg
體脂率	---	脈搏	68 次/分
體脂肪量	---	<p>貼心小提醒</p> <p>休息是為了走更長遠的路，可能這趟你的行程已經讓你的身體累了嗎~調整一下生活作息吧~多食蔬果多飲水，選擇低糖嗎？您可以選擇調味健康利起肉內的湯食沙拉，可多種化纖蔬菜，以提升自己的纖維量，使血中富含礦物質使血管更鬆軟。</p>	
基礎代謝率	---	收縮壓 < 120 mmHg	
代謝力	---	舒張壓 < 80 mmHg	
內臟脂肪等級	---	脈搏 60 ~ 90 次/分	
蛋白質	---		
肌肉重量	---		
骨礦物質	---		



離開

列印報告

寄出報告

所有量測結束後記得點選右上角小房子進行登出





THE END
Thanks for your attention

