

# 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





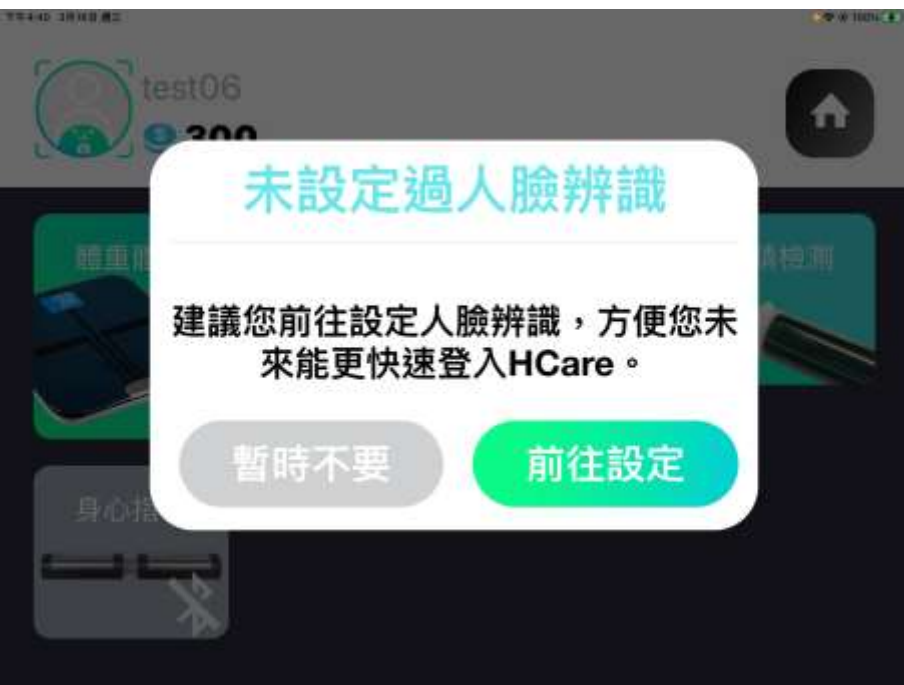




## 點選左上頭像重新設定人臉



## 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



The main dashboard area contains five health monitoring tiles. The top row has four tiles: '體重體脂' (Weight and 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 bottom row has one larger tile: '身心指標' (Mental and Physical Indicators) with an icon of two test tubes.

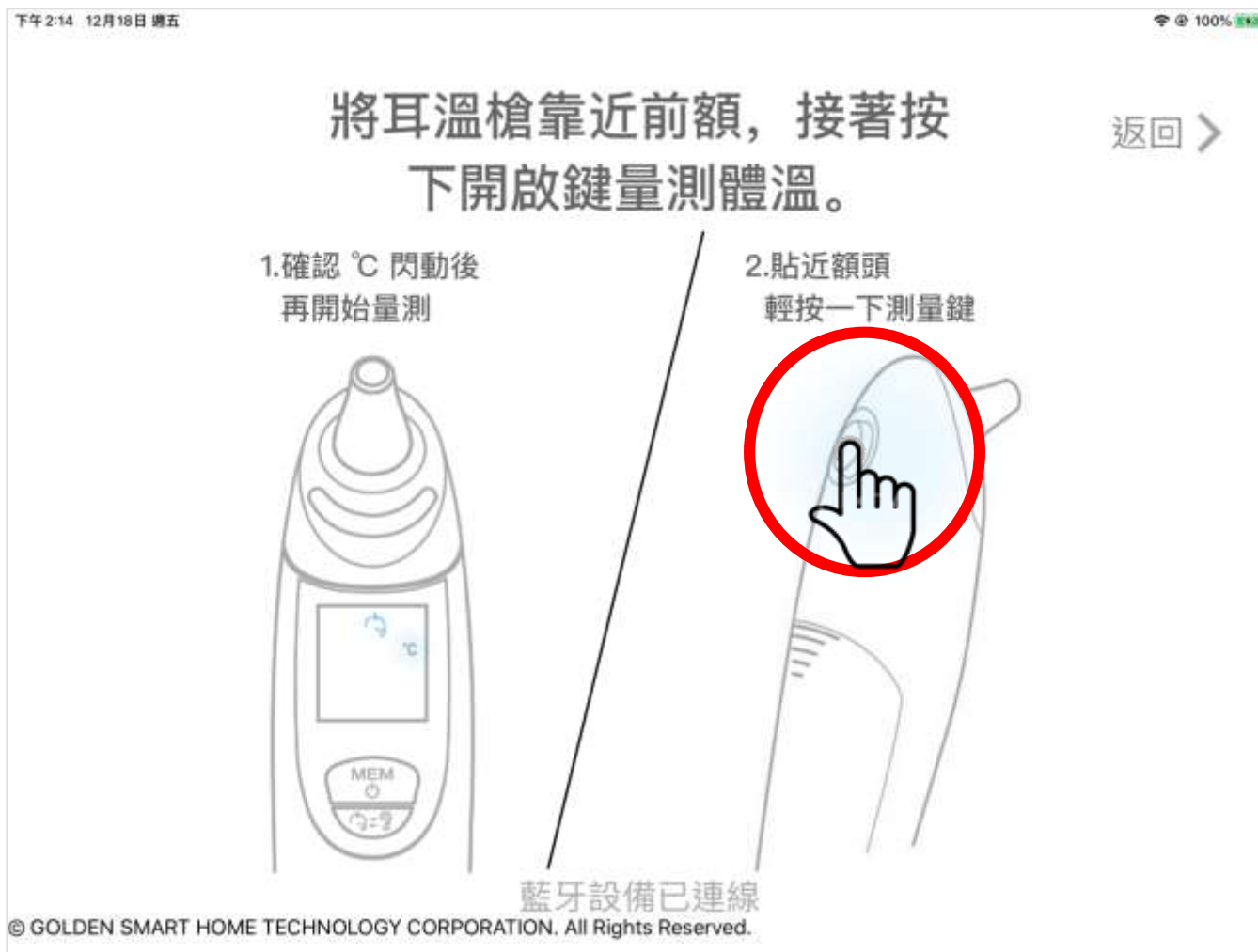
# 3-HCare Mini量測 體溫測量

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



體溫量測結果顯示，點選“數字代表什麼”可顯示體溫標準



# 3-HCare Mini量測 體溫測量

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!

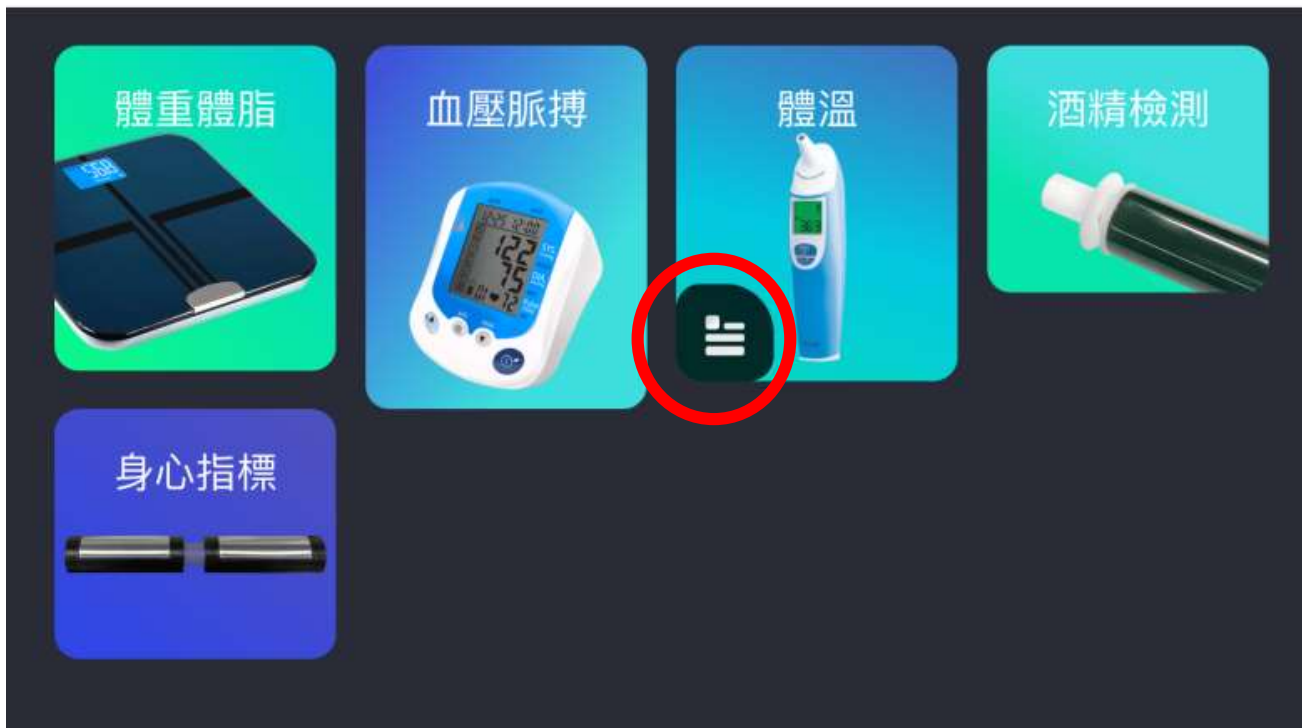


我的報告



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

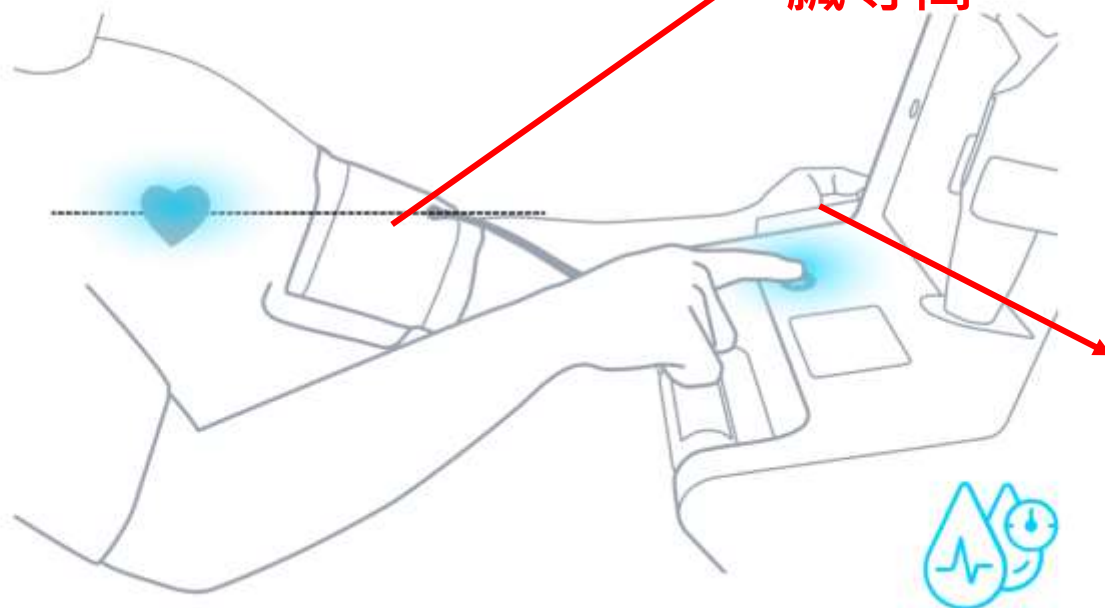
41%

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 grid contains five items:

- 體重體脂** (Weight and Body Fat): 
- 血壓脈搏** (Blood Pressure and Pulse): 
- 體溫** (Body Temperature): 
- 酒精檢測** (Alcohol Detection):  (This item is circled in red with a hand cursor icon pointing to it)
- 身心指標** (Mental and Physical Indicators): 

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



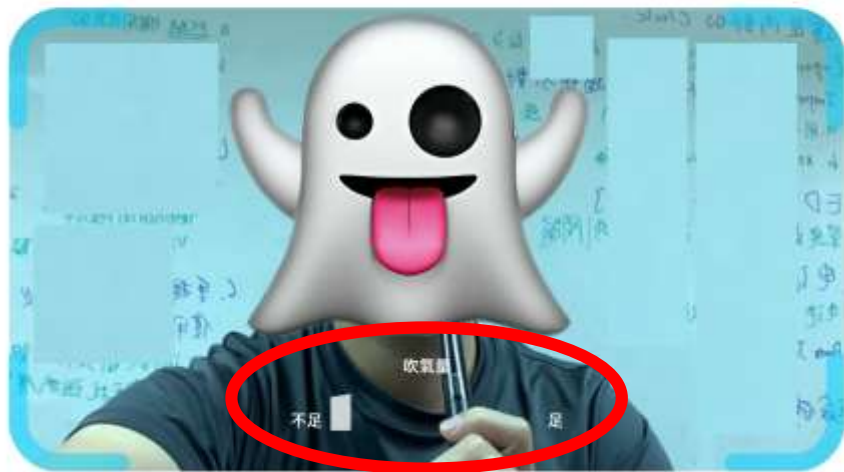
為避免非本人量測，量測時會錄影記錄，請看鏡頭吹氣

第1輪加熱.. 10.7%

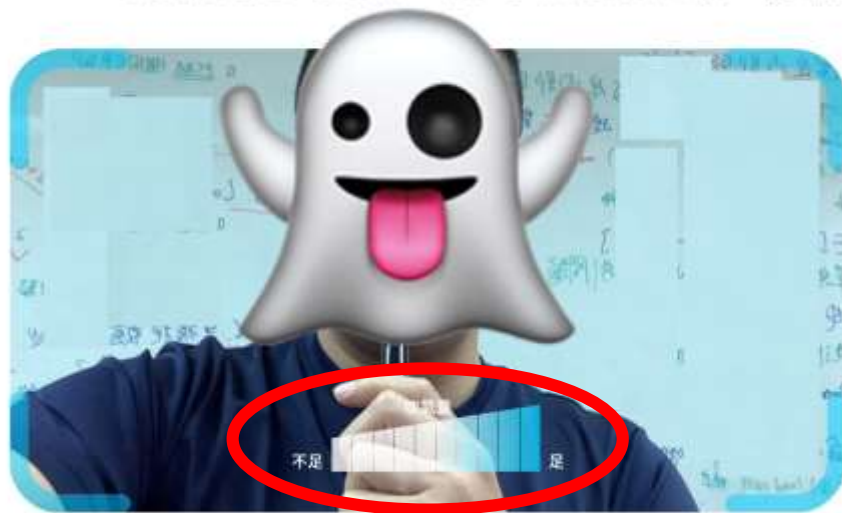
→ 可能會有第2輪加熱

## 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”

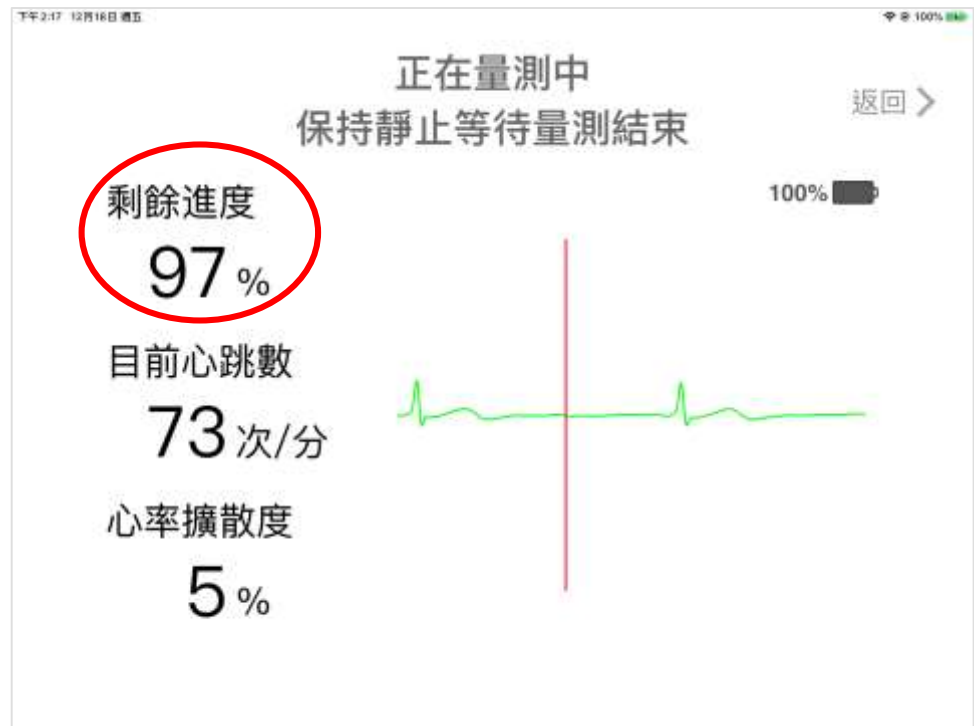


身心6指標量測，請使用者將雙手輕握住把手即可



## 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



體重體脂



血壓脈搏



體溫



酒精檢測



身心指標



下午 5:29 3月16日 週三

📶 100% 🔋

## 預覽報告

### 健康量測報告

中保無限家

★ 健康評分 **96.5**

名稱 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><b>貼心小提醒</b></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且低熱量的美食沙拉，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	---	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

