# 【2026 逆轉代謝 健康加值／檢測紀錄表】

2026.11.09

**個案姓名：** **身分證字號：**

**收案院所：** **量測日期：**

## 《指標檢測(標準值)》

**身體質量指數 BMI：_____kg/m²(18.5≦BMI＜24)**

※請掃描右方 QR Code，依提示輸入性別、年齡、身高及體重資料，系統將自動計算 BMI 值。

**成人版 BMI 計算機**

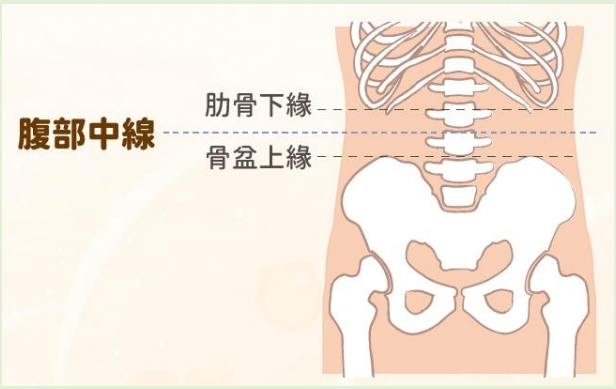
**性別：□男、□女** **身高：_____公尺**

**年齡：_____歲** **體重：_____公斤**

**腰圍：_____公分(男性＜90 公分，女性＜80 公分)**

**【正確量腰 4 步驟】**

- 早晨空腹時，除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 將皮尺繞過腰部，調整高度使其能通過腹部中線（骨盆上緣至肋骨下緣的中線）。
- 注意皮尺與地面保持平行，並緊貼、不擠壓皮膚。
- 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍數值。




**血壓：收縮壓_____mmHg、舒張壓_____mmHg**
**(收縮壓＜130 mmHg、舒張壓＜85 mmHg)**

**【標準血壓量測方法】**

- 量測前 30 分鐘不吸菸、喝咖啡或運動。
- 休息 5 分鐘再開始
- 坐在有靠背的椅子
- 量測時不要說話
- 壓脈帶和心臟同高
- 手臂要放在桌上
- 腳平放在地上

| | |
|---|---|
| **量測單位/人員(簽名)：** | 檢測單位核章處<br>(診所章、醫院部門單位章等) |
| **準得獎人(簽名)：**<br><br>**(以上量測結果，本人已確認無誤)** | |