

健康生活型態 從健康存摺開始

開啟健保
快易通App



解鎖您的
健康密碼

- ✓ 改變整體生活方式
- ✓ 有效降低疾病發生率、延緩惡化
- ✓ 同步導入家醫大平台，醫師適時衛教、諮詢及轉介

6大面向



營養



壓力



身體活動



危害物質



正向
社會連結



睡眠

過去
7天

- 有氧運動時間？(例如快走、慢跑等)
- 喝了幾杯含糖飲料？
- 每天吃了幾份蔬果？
- 每晚大約睡幾小時？
- 感覺生活有目標？



立即登錄生活型態評估 發掘潛在健康盲點

健保快易通App首頁\健康存摺\其他增值服務\生活型態評估量表



衛生福利部中央健康保險署
NATIONAL HEALTH INSURANCE ADMINISTRATION,
MINISTRY OF HEALTH AND WELFARE



衛生福利部
中央健康
保險署LINE



衛生福利部
中央健康保險署FB

諮詢專線 0800-030-598
手機請撥 02-4128-678
網址<https://www.nhi.gov.tw>

廣告