

數位點滴

# 輕鬆查看 顧健康免煩惱

## 健康管理必備 APP



數位時代來臨，手機不再只是連絡的工具，除了內建的軟體越來越多之外，只要動一動手指下載 APP，還可以擴充許多意想不到的功能，例如健康管理就是最近非常熱門的項目。透過簡單易學的 APP，可以自行紀錄、追蹤和健康相關的資訊，輕鬆掌握自己的健康密碼。

## 健康管理 APP 推薦



### 1. 健保快易通

由中央健康保險署開發的 APP，提供民眾跟全民健保有關的就醫資訊，又分為院所查詢、健康存摺、行動櫃檯、醫療快搜、服務據點、健保法規、急診待床、急症處理及常見問答等項目。健保快易通的特點是可以隨時隨地查詢自己的就醫或藥品使用記錄，還可以提醒就醫時間，對工作忙碌的現代人或記性較差的老人家而言，可說是非常實用。

## 2. Coft – 我的專屬營養師

由國內教授級專家、醫師及數百位營養師，共同組成研發團隊。「Coft – 我的專屬營養師 APP」分為免費及付費方案；免費使用的部分可以紀錄體重、體脂、排便、飲水量及運動量，並且幫忙算出一天所需的熱量，使用者照著建議份量來吃即可。付費的部分會有營養師一對一提供體態及飲食型態分析，量身打造個人飲食方針，並且幫忙檢視有哪些地方需要改善。



## 3. My Fitness Pal

優點是擁有龐大的資料庫，使用者除了可以利用 APP 紀錄飲食營養、喝水量、運動量、體重變化及設立減重目標之外，還可以善用資料庫，快速計算出食物的熱量，達到控制卡路里的作用。My Fitness Pal 就如同個人健康管理師或營養師一樣，透過追蹤個人日常飲食及生活習慣，來達成更健康的目標。

## 4. 30 天健身鍛煉挑戰

強調不用上健身房，任何時間都可以自己在家裡健身、減肥。運動最害怕的就是缺乏持續下去的毅力，為了讓使用者更有動力完成目標，此款 APP 設計以三十天為一個周期來挑戰自我。健身者依自己的狀況設定鍛煉腹部、臀部或全身等部位，並且可選擇初、中、強等三種不同訓練強度，只要照著 APP 上的影片每天進行鍛煉，三十天後就能看見效果。

