

是方  健康

電子郵件或手機號碼

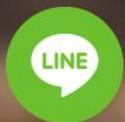
密碼

[忘記密碼？](#)

登入

記住我

或用其他帳號登入



是方i健康APP 使用操作說明

是方  健康

雲林全民健康運動年

是方i健康 健康自主管理一把罩

輕鬆掌握健康狀態

歸戶「個人健康資訊」管理平台
智慧健康風險分析引擎動態預測
紅綠燈方式呈現個人健康狀態



健康管家訊息推播

結合天氣資訊、空氣品質指數
提供個人運動建議



便捷收集健康數據

Health Kit及Google Fit資料串接
智慧穿戴/量測裝置資料上傳
視覺影像辨識技術
搭配萬筆食物營養成分資料庫快速紀錄飲食



揪團逗陣來運動

連結活動記錄，搭配社群互動與趣味
競賽，追求健康的過程也能玩的愉快

邀請雲林鄉親一起來運動 #雲林動起來

- 掃碼下載，會員採手機號碼註冊，輸入指定註冊推薦碼 YUNLIN
- 完成每日任務、大會活動(步行、運動距離、運動次數)，即贈**健康金幣**
- 可連結雲林鄉親加入指定活動群組挑戰賽



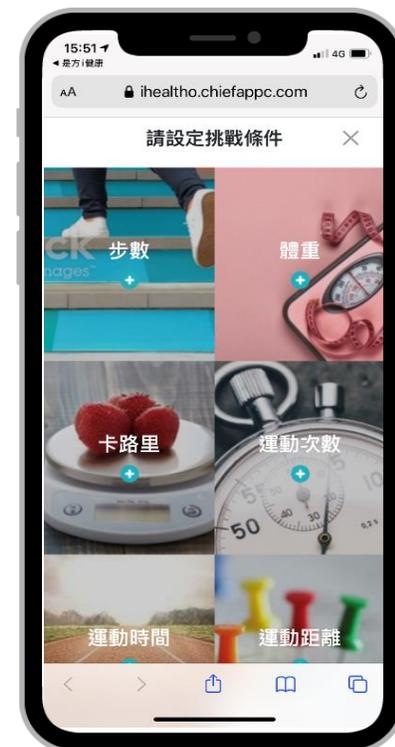
註冊推薦碼
YUNLIN



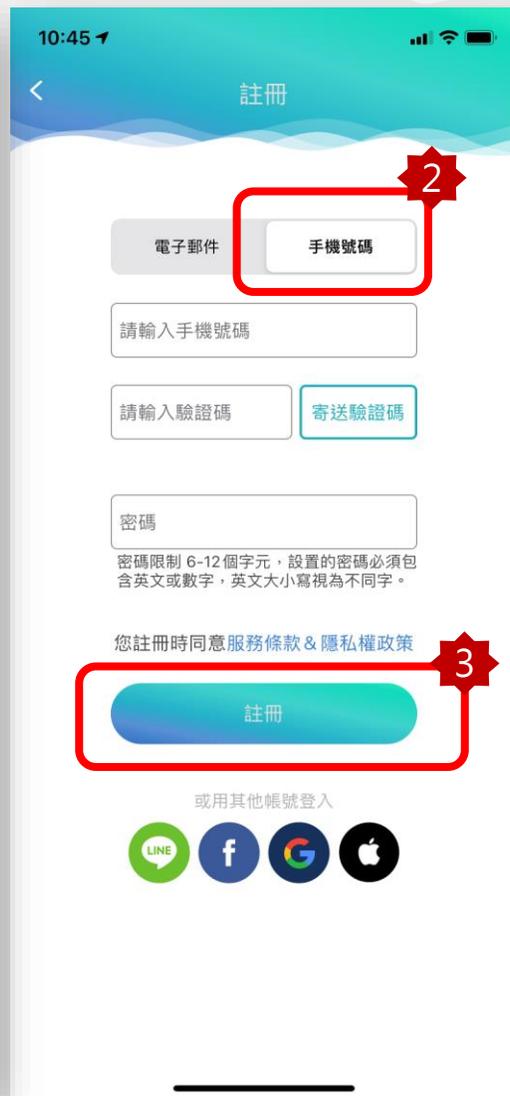
每日任務



每月是方大會挑戰活動



可指定或邀請朋友
發起群組挑戰



Step 1. 新會員註冊

請點選【我要註冊】按鈕

- 選擇以【手機號碼】註冊
- 輸入手機號碼、驗證碼與設定密碼

Step 2. 七步驟完成註冊

輸入指定註冊推薦碼：**YUNLIN**

• 依步驟完成註冊資料填寫，包含：

- 1.會員暱稱、性別、**註冊推薦碼**
- 2.上傳個人照片
- 3.選擇您的出生年月日
- 4.輸入身高、體重、腰圍
- 5.選擇您的飲食習慣
- 6.選擇您的活動強度
- 7.紀錄您的作息習慣

15:42 4G

Hello!

1/7

該如何稱呼您？

米米

請選擇您的性別 女 男

註冊推薦碼 **YUNLIN**

繼續 >



Step 3. 新會員任務

連結設備，自動上傳每日步數及健康數據

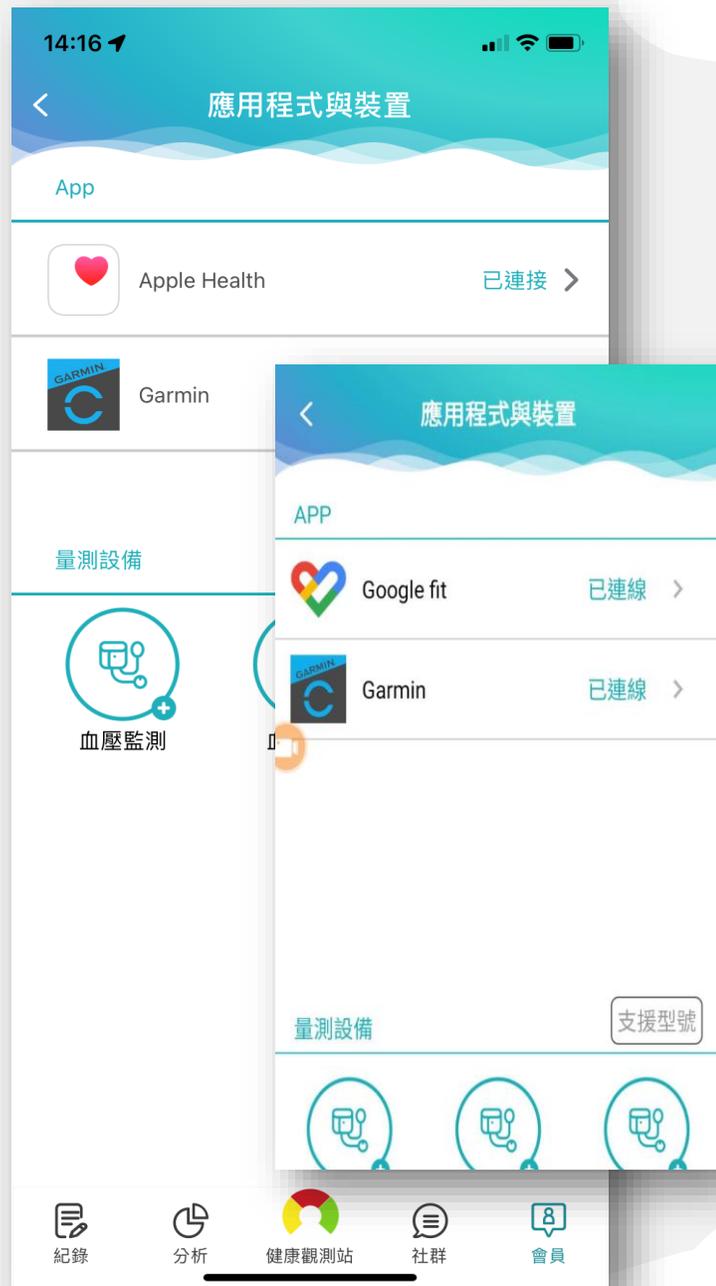
- 連結Health Kit / Google Fit (主動上傳：步數/運動/體重/血壓/血糖/睡眠)
- 連結Garmin穿戴手錶 (主動上傳：步數/運動/睡眠)
- 生理量測 (Rossmax / FORA 藍芽量測設備) - 量測後自動上傳：體重/血壓/血糖

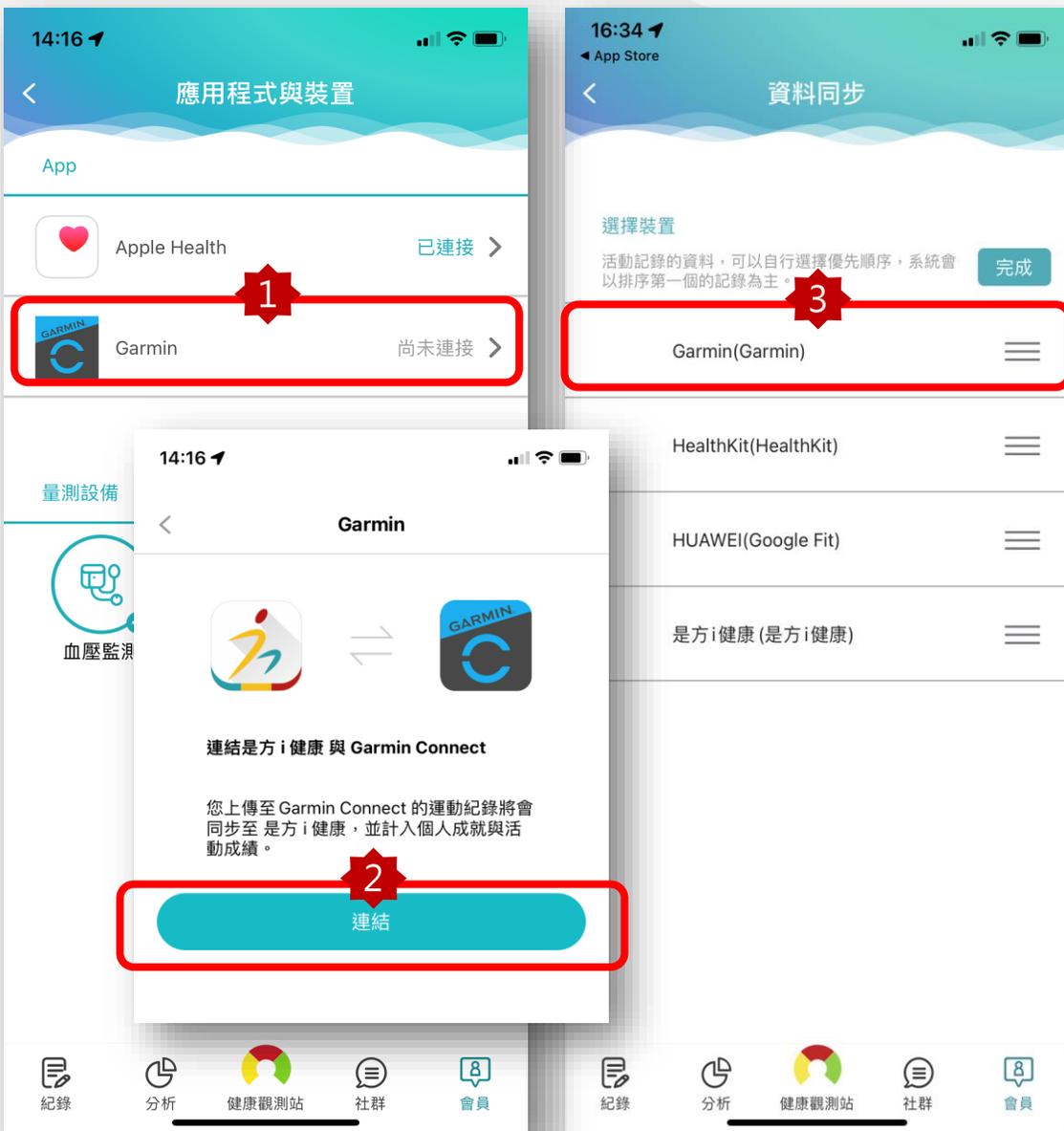
填寫線上生活問卷，取得健康分析結果

- BMI、身體年齡、自我保健指數等健康指數評估

Step3.1 連結設備-手機數據上傳

- 預設以**Health Kit**及**Google Fit**上傳為主
- ✓ APPLE 手機：Health Kit上傳健康活動記錄至是方i健康
- ✓ 安卓手機：使用Google Fit上傳健康活動記錄至是方i健康
- 可自動上傳數據：步數/體能訓練/體重/體脂肪率/血壓/心率/血糖





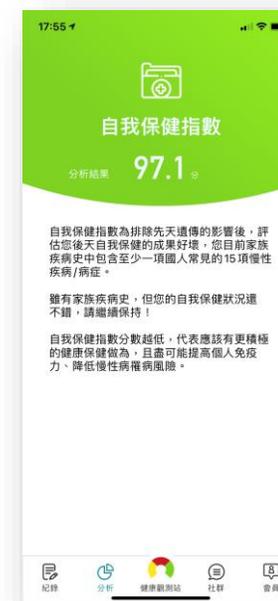
Step3.2 連結Garmin穿戴設備

- 適用Garmin全系列手環
 - ✓ 上傳數據：步數/體能訓練/心率/睡眠
- 數據上傳設定
 - ✓ 與GARMIN Connect 帳號進行連結
 - ✓ 請至會員〉設定〉資料同步排序
 - ✓ 調整**GARMIN**設備為第一優先

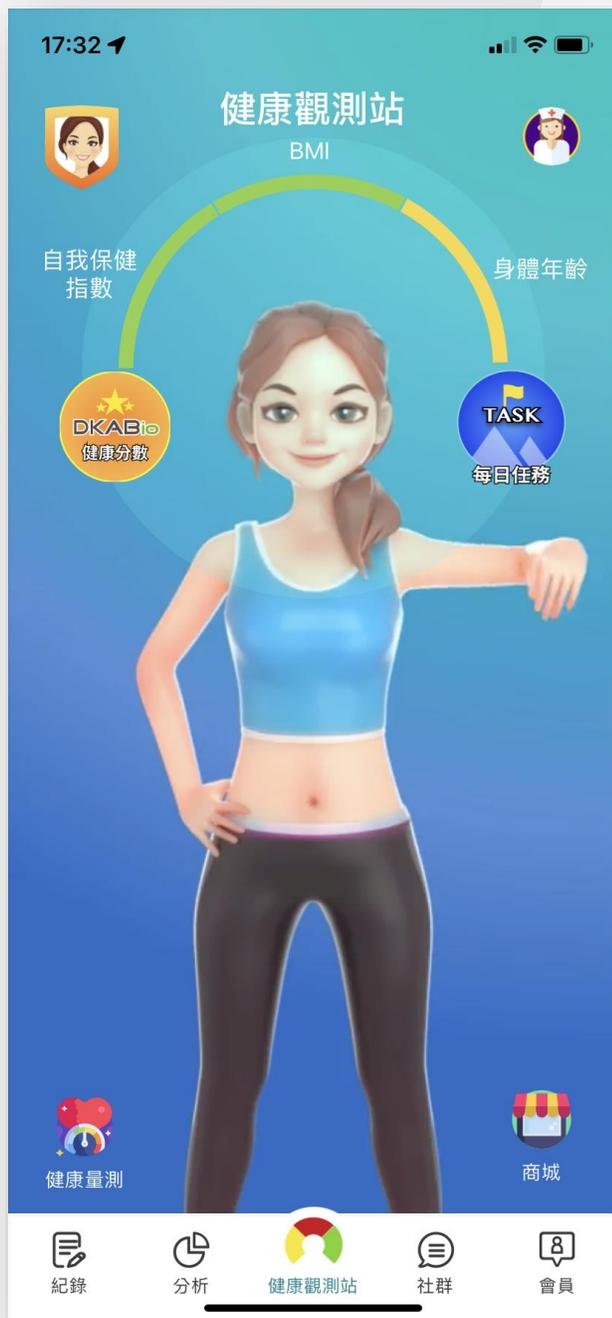


Step3.3 填寫問卷提供健康分析

- 完成【線上生活評估】問卷提供健康分析結果
- 點選**分析** > **BMI / 身體年齡 / 自我保健指數**，可查看分析說明
- 可手動輸入您的健檢報告，健康分析將會更為貼近您目前的健康狀態！



註：初次分析結果為客戶註冊及問卷提供資訊進行初步分析
分析結果會依據客戶每日上傳的活動記錄 / 健檢報告 / 量測數據，會愈來愈接近個人身體狀態！



Step 4. 健康觀測站

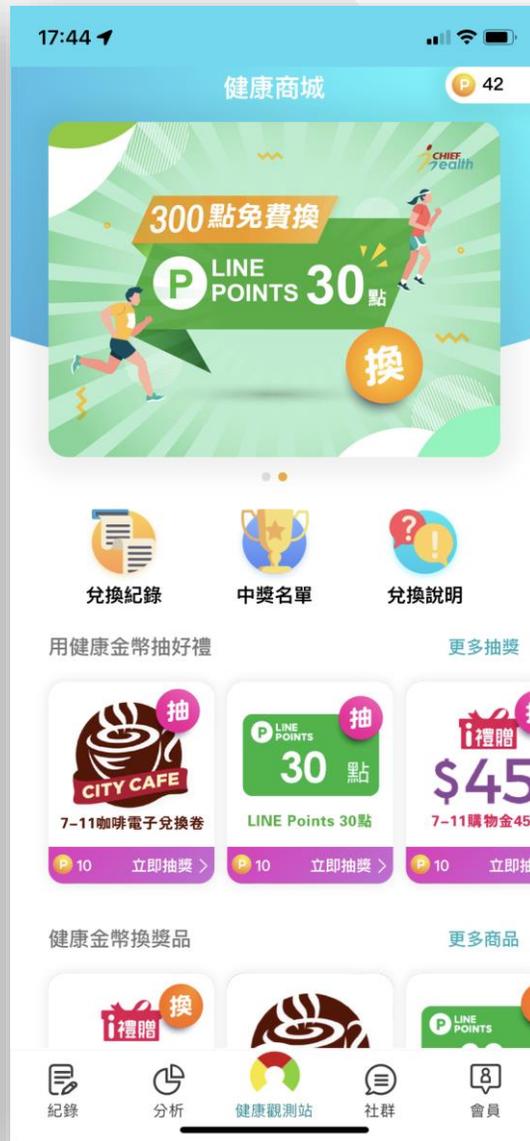
顯示個人目前健康狀態燈號

每日任務累積健康金幣

健康商城換好禮

健康管家提供健康新知與建議

Step 5. 每日任務積點回饋



完成每日任務累積健康點數

- 每天登入贈點
- 新增紀錄
- 閱讀健康管家新知與建議
- 參與社群挑戰活動

點點金幣健康商城好禮換或參加抽獎

08:01

Hi 米米米米, 空氣指數 AQI 為 18, 空氣品質狀態為綠燈, 可正常戶外活動。

新北市新莊區 12 點到 18 點平均降雨機率為 21%, 平均氣溫為 31 度, 平均紫外線指數為 3, 天氣晴朗, 可以進行戶外運動。

建議 BMI 屬高風險之用戶運動時之強度由最大心跳的 60% 開始, 逐步增加為最大心跳的 85%。頻率為每週 5~7 次, 每次 45~60 分鐘, 而要達到減重效果, 每週身體活動須超過 2000 大卡。建議您可以從事低強度間歇運動, 如: 慢走、健行與慢跑、槌球交錯進行

09:02

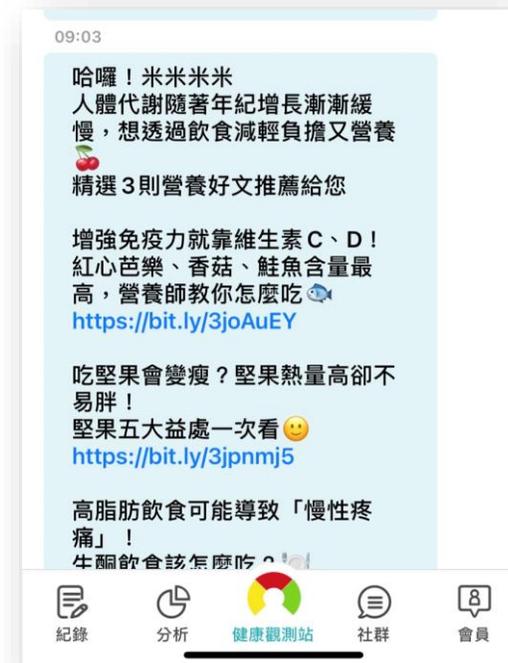
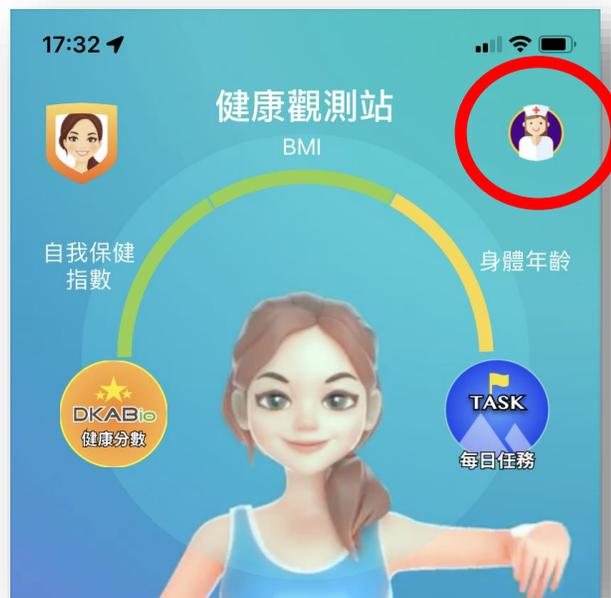
哈囉! 米米米米
想要有健康的身體, 就要靠平常好習慣的累積, 一起維持好習慣



特別精選好文提供給你

Step 6. 個人健康訊息

- 結合地理位置氣象資料, 提供個人化運動建議
- 健康專業媒體文章分享





飲食



活動



身體指數



體重 BMI



血壓



CHIEF | 是方

Step 7. 活動紀錄

2021年 07月 齒

四 五 六 日 一 二
1 2 3 4 5 6



平均步數
3093 總步數
18555

目標 6000

3793

- 輕鬆查看**每日步數**及訓練記錄
- 自動上傳：
 - ✓ Health kit / Google fit
 - ✓ 手環 (Garmin)
- 手動新增：活動記錄





最後更新日期 2020/12/08 09:04:01

收縮壓

最低	最高	目前
108	138	120

舒張壓

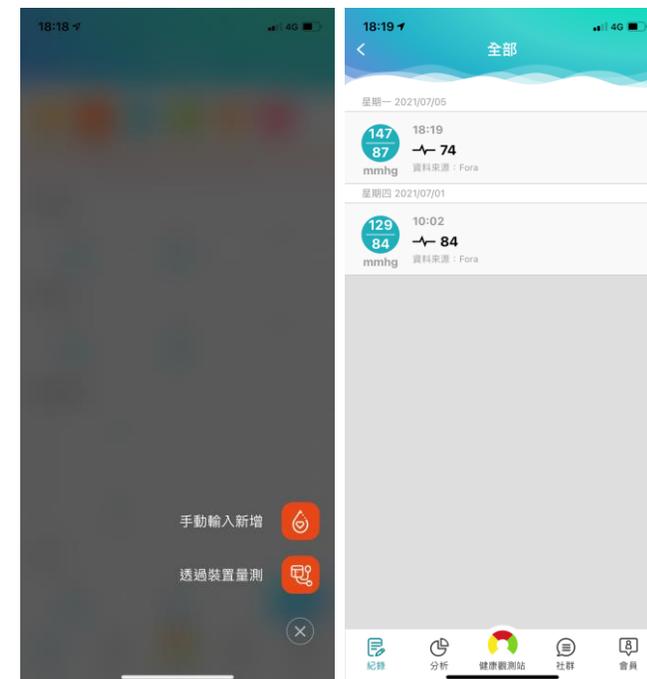
最低	最高	目前
68	107	80

血壓趨勢



Step 8. 血壓紀錄

- 自動上傳：
 - ✓ Health kit / Google fit
 - ✓ Rossmax : X3/X5/X9 BT
 - ✓ FORA福爾 : FORA P30
- 手動新增：血壓記錄
- 點擊趨勢圖可看詳細記錄





最後更新日期 2021/07/06 15:58:37

體重

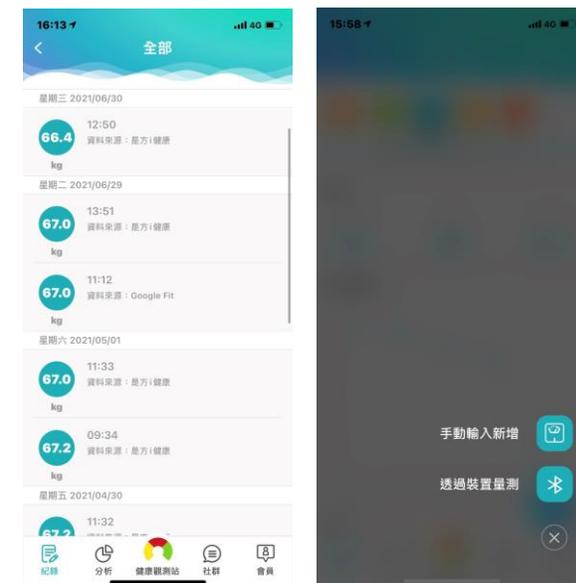
最低	最高	目前
57.3	68.7	57.3

體重趨勢



Step 9. 體重紀錄

- 自動上傳：
 - ✓ Health kit / Google fit
 - ✓ Rossmax : WF262
 - ✓ FORA福爾 : FORA W600
- 手動新增：體重記錄
- 點擊趨勢圖可看詳細記錄





最後更新日期 2022/04/27 15:54:59

體溫

最低	最高	目前
36.1	37.0	36.6

體溫趨勢°C



Step 10. 體溫紀錄

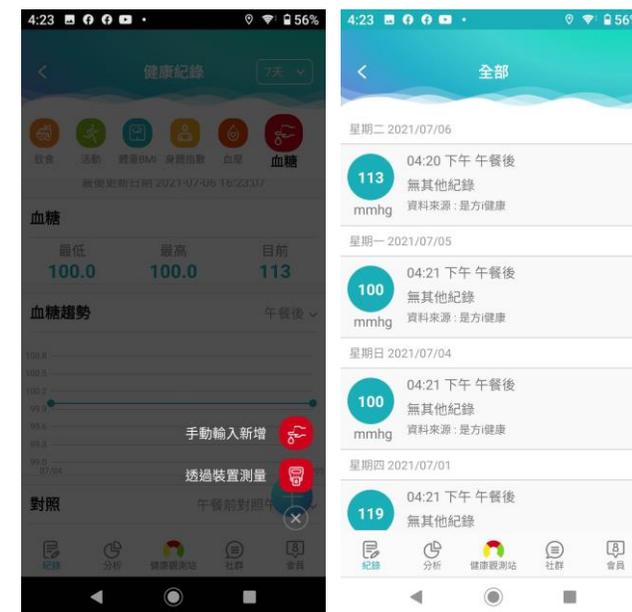
- 自動上傳：
 - ✓ Health kit / Google fit
 - ✓ Rossmax : HC700
- 手動新增：體溫記錄
- 點擊趨勢圖可看詳細記錄





Step 11. 血糖紀錄

- 自動上傳：
 - ✓ Rossmax：HS200BT
 - ✓ FORA福爾：TD-4272B
- 手動新增：血糖記錄
 - ✓ 早餐前（空腹）
 - ✓ 早餐後
 - ✓ 午餐（前 / 後）
 - ✓ 晚餐（前 / 後）
 - ✓ 點心（前 / 後）
- 點擊趨勢圖可看詳細記錄



支援設備及型號

rossmax

藍芽血壓機

X3 BT / X5 BT / X9 BT

藍芽血糖機

HS200 BT

藍芽體重機

WF262

FORA® 福爾

藍芽血壓機

FORA P30

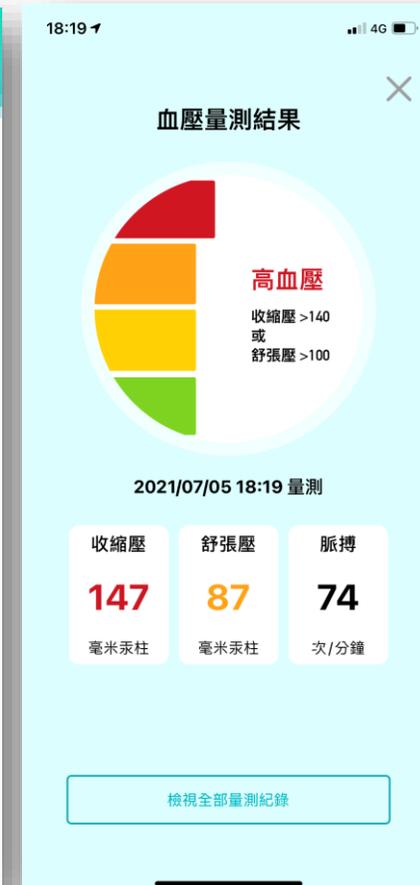
藍芽血糖機

TD-4272B

藍芽體重機

FORA W600

Step 12. 量測設備藍芽連結主動上傳





飲食



活動



體重 BMI



身體指數



血壓



血糖

最後更新日期 2021/07/06 18:28:29

腰圍

78.0 cm

體重

57.3 kg

基礎代謝率

系統自動計算

1301.0 大卡

運動消耗熱量

消耗熱量卡路里

0 大卡

飲食卡路里

飲食卡路里總和

100.0 Kcal

Step 13. 身體指數

- 身體指數頁為身體數值匯總報告
- ✓ 腰圍
- ✓ 體重
- ✓ 基礎代謝率
- ✓ 當天運動消耗熱量
- ✓ 每日飲食卡路里

2021年07月

四 五 六 日 一 二 三 四
 1 2 3 4 5 6 7 8

圖片搜尋剩餘 364 次



每日建議
 1719 /千卡
 超過
 598 /千卡

早餐 340
 午餐 672
 晚餐 1040
 點心 265

早餐 08:42

玉米蛋餅 - 美而美

早餐 08:41

340 千卡

Step 14. 飲食紀錄

- AI圖片辨識或文字搜尋食物
- 菜單圖片辨識記錄用餐內容
- 追蹤彙整用戶每日營養概況



Step 15. 健康紀錄功能設定

- 健康記錄可依據您常使用的記錄功能顯示或隱藏
- 可調整記錄功能順序
- 設定方式：會員 > 設定 > 記錄功能設定



隱藏的應用



Step 16. 個人健促目標



- 設定個人目標及查閱達成狀態

- ✓ 每日步數
- ✓ 運動時間
- ✓ 運動距離
- ✓ 消耗卡路里
- ✓ 飲水量
- ✓ 體重

- 個人目標達標互動提醒



Step 17. 社群挑戰

- 連結健康與活動記錄，提供社群互動挑戰競賽
- 每月舉辦大會挑戰賽，自動連結活動紀錄，時時查詢達標情況
- 邀請好友一起加入i健康的好夥伴，透過發起挑戰自訂專屬親友間群組競賽活動



2022雲林全民健康運動年 X 是方i健康



手機號碼註冊

註冊推薦碼

YUNLIN

CHIEF | 是方

Cloud | Connect | Communication

114062 台北市內湖
區瑞光路 68 號 2 樓

2F, #68, Ruiguang Rd., Nei-hu Dist.
Taipei 114062, Taiwan, R.O.C.

T: +886-70-1018-6688 chief.com.tw
F: +886-2-2657-6728