客户健康管理档案 · 模板 v1.0

可填写版，指标单位与参考范围已标注；未知项请写「未采集」

01 基本信息

项目	填写内容	单位 / 说明	备注
档案编号		机构自编（如 HM-2026-0001）	
建档日期		YYYY-MM-DD	
健康管理师			
姓名			
性别		男 / 女 / 其他	
出生日期		YYYY-MM-DD	
年龄		岁（按建档日计算）	
手机			
常住城市			
职业与工作性质		久坐 / 站立 / 轮班 / 体力	
★ 主诉与当前最困扰的问题			
★ 健康目标（客户本人视角）			
—— 既往史 ——			
高血压		有 / 无 / 不确定（发现年份）	
2 型糖尿病 / 糖耐量异常		有 / 无 / 不确定（发现年份）	
血脂异常		有 / 无 / 不确定	
高尿酸 / 痛风		有 / 无 / 不确定（发作频率）	
心血管疾病（冠心病/心衰）		有 / 无 / 不确定	
脑血管疾病		有 / 无 / 不确定	
脂肪肝		有 / 无 / 不确定（程度）	
甲状腺疾病		有 / 无 / 不确定	
肾脏疾病		有 / 无 / 不确定	
其他慢性病			
手术史		时间与术式	
当前长期用药		药名 / 剂量 / 频次，逐条列出	
（用药继续）			
过敏史		药物 / 食物 / 其他，注明反应类型	

—— 家族史 ——			
父母 / 兄弟姐妹 高血压		有 / 无 / 不确定	
父母 / 兄弟姐妹 糖尿病		有 / 无 / 不确定	
父母 / 兄弟姐妹 心脑血管早发事件		男<55 岁、女<65 岁发病计为早发	
其他家族史			
—— 采集确认 ——			
信息来源		客户自述 / 既往体检报告 / 医院病历	
签署知情同意		是 / 否（日期）	

02 生活方式

维度	项目	填写内容	单位	说明
吸烟	是否吸烟			从不 / 已戒 / 当前吸
吸烟	每日支数		支/天	当前吸烟者填
吸烟	烟龄		年	
吸烟	戒烟时间			已戒者填
饮酒	是否饮酒			从不 / 偶尔 / 经常
饮酒	折算纯酒精		g/周	啤酒约 5%、白酒约 52%、红酒约 12% 折算
饮食	每日蔬菜水果		份	1 份约 80g
饮食	主食类型			精制为主 / 粗细搭配 / 全谷为主
饮食	油炸 / 加工肉 / 含糖饮料频次		次/周	
饮食	外食与外卖频次		次/周	
饮食	每日饮水		ml	
饮食	进食速度与饱腹感			
运动	日常活动水平			久坐 / 轻度 / 中度 / 高度
运动	每周中等强度有氧		分钟/周	
运动	每周抗阻训练		次/周	
运动	久坐时长		小时/天	
睡眠	平均入睡与起床时间			如 23:30 - 07:00
睡眠	睡眠时长		小时/晚	
睡眠	睡眠质量			好 / 一般 / 差（可填 PSQI 分数）
睡眠	打鼾或已诊断睡眠呼吸暂停			有 / 无 / 不确定
心理	近期压力水平（自评）		1-10 分	
心理	情绪状态			焦虑 / 低落 / 平稳 / 良好

心理	PHQ-2 或 PHQ-9 分数		分	有则填，无填「未采集」
其他	女性月经与生育史			仅女性
其他	工作与作息特殊性			轮班 / 夜班 / 出差频繁

03 体检与指标

分类	指标	本次数值	单位	参考范围（成人通用）	判定	备注
体格	身高		cm			
体格	体重		kg			
体格	BMI		kg/m²	18.5–23.9 中国标准		自动：体重÷身高²
体格	腰围		cm	男<90，女<85（中国标准）		
体格	体脂率		%	男 10–20%，女 18–28%（参考）		体成分仪结果
体格	骨骼肌量		kg			体成分仪结果
体格	内脏脂肪等级		级	≤9		体成分仪结果
体格	静息心率		次/分	60–100		静息 5 分钟后测
血压	收缩压		mmHg	<120 理想，120–139 正常高值		
血压	舒张压		mmHg	<80 理想		
血糖	空腹血糖		mmol/L	3.9–6.1		
血糖	餐后 2 小时血糖		mmol/L	<7.8		
血糖	糖化血红蛋白 HbA1c		%	4.0–6.0		
血糖	空腹胰岛素		mU/L	2.6–24.9		用于算 HOMA-IR
血脂	总胆固醇 TC		mmol/L	<5.2		
血脂	甘油三酯 TG		mmol/L	<1.7		
血脂	低密度脂蛋白 LDL-C		mmol/L	<3.4（高危<2.6，极高危<1.8）		
血脂	高密度脂蛋白 HDL-C		mmol/L	>1.0		
肝肾	谷丙转氨酶 ALT		U/L	男 9–50，女 7–40		
肝肾	谷草转氨酶 AST		U/L	男 15–40，女 13–35		
肝肾	肌酐		μmol/L	男 57–97，女 41–73		
肝肾	尿酸		μmol/L	男<420，女<360		
肝肾	尿微量白蛋白/肌酐		mg/g	<30		糖尿病与高血压应查
其他	甲状腺功能 TSH		mIU/L	0.27–4.2		
其他	肝脏超声结论					脂肪肝分级等
其他	颈动脉超声					斑块有无、IMT 厚度
其他	骨密度 T 值			>-1.0 正常		绝经后女性建议

其他	心电图结论					
其他	其他检查					

04 风险评估

项目	结果	说明
—— 关键复合指标 ——		
BMI 判定		偏瘦 / 正常 / 超重 / 肥胖（中国标准 ≥24 超重，≥28 肥胖）
腹型肥胖		男腰围≥90cm 或女≥85cm 即为是
HOMA-IR		空腹血糖 × 空腹胰岛素 ÷ 22.5；≥2.69 提示胰岛素抵抗（需结合实验室口径）
—— 代谢综合征判定（符合 3 项及以上）——		
① 腹型肥胖	有 / 无	男≥90cm，女≥85cm
② 高甘油三酯	有 / 无	TG ≥1.7 mmol/L
③ 低 HDL-C	有 / 无	男<1.04，女<1.30 mmol/L
④ 血压升高	有 / 无	≥130/85 mmHg 或已用降压药
⑤ 血糖升高	有 / 无	空腹≥6.1 或 糖负荷后 2h≥7.8 或已诊断糖尿病
符合项数		≥3 项判为代谢综合征
—— 心血管风险（ASCVD 10 年风险）——		
风险工具		中国人 ASCVD 风险模型 / 由医生判定
10 年风险值		%
风险分层		低危 / 中危 / 高危 / 极高危
—— 总体健康分层（本机构内部标准）——		
健康状态		健康 / 亚健康 / 慢性病稳定期 / 慢性病需强化干预
主要问题清单（按优先级填 1-5）		
问题 1		
问题 2		
问题 3		
问题 4		
问题 5		
需要转诊或就医的事项		出现以下情形须交回医疗端处理，不由健康管理师单独处置
红旗信号核查（逐项打勾）		胸痛胸闷 / 不明原因体重下降 / 新发肿块 / 血压≥180/110 / 血糖≥16.7 或<3.9 / 意识改变 / 肢体无力说话不清

05 干预方案

模块	内容	填写
干预周期		例：2026-11 至 2027-01，共 12 周
干预方式		面对面 / 线上 / 混合；频次
—— 目标设定（SMART）——		
目标 1（指标）		例：12 周内体重下降 3.0 kg
目标 2（指标）		例：收缩压降至 130 以下
目标 3（行为）		例：每周中等强度运动≥150 分钟
—— 运动处方（FITT-VP）——		
频率 Frequency		次/周
强度 Intensity		按心率储备 %、RPE 或谈话测试描述
时间 Time		每次分钟数
类型 Type		有氧 / 抗阻 / 柔韧 / 平衡
总量 Volume		每周分钟数或 MET·min
进阶 Progression		每 2–4 周如何加量
注意事项		禁忌动作、关节保护、运动中停止的指征
—— 饮食处方 ——		
每日能量目标		kcal（按目标体重与活动量估算，注明算法）
三大营养素比例		碳水 x% / 蛋白 x% / 脂肪 x%
关键执行点 1		例：主食一半换全谷
关键执行点 2		例：每日蔬菜≥500g
关键执行点 3		例：含糖饮料每周≤1 次
盐摄入目标		g/天（高血压为 <5g）
—— 行为与心理支持 ——		
行为策略		自我监测 / 目标拆解 / 环境改造 / 社会支持
记录方式		饮食打卡 / 体重记录 / 步数
—— 随访计划 ——		
随访频次		例：前 4 周每周 1 次，之后每 2 周 1 次
随访方式		电话 / 微信 / 到店
随访必测指标		体重、腰围、血压
阶段复查指标		4 周、12 周各做一次血生化

—— 底线与边界 ——		
不做什么		不开药、不改医嘱、不做诊断；指标异常按红旗信号交医疗端
执行困难预案		客户说做不到时，下调到最小可行版本并记录

06 随访记录

日期	第几次	体重 kg	腰围 cm	收缩压	舒张压	空腹血糖	随访方式	执行情况（做到了什么）	遇到的困难	本次调整	下次随访日期

07 分期小结

复盘日期	周期	核心指标变化	目标达成情况	客户反馈	下阶段重点	是否需转诊