

落實三高管理 打造健康新生活

衛生福利部國民健康署（以下簡稱健康署）自 2025 年起擴大免費成人預防保健服務對象，從原先 40 歲擴大至 30 歲起，並鼓勵民衆在接受勞工及公教健康檢查時簽署同意書，以便讓血壓、血糖及血脂等三高相關數據匯入至個人「健康存摺（健保快易通 app）」。民衆透過手機就能即時查詢自身三高數值歷年變化，有助強化健康管理。

周燕玉（衛生福利部國民健康署代理組長）

壹、三高慢性病是民衆的健康大敵 國家提出解方

依據健康署 2020-2024 年國民營養健康狀況變遷調查，18 歲以上國人的高血壓、高血糖及高血脂盛行率分別為 29.9%、12.9% 及 30.5%。且在臺灣，國人十大死因中與三高相關者占 5 項（含心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病及急性腎衰竭及慢性腎病），每年約 6.2 萬人死於三高相關疾病，占總死亡人

數約 30%；且該類疾病之健保支出一年達約新臺幣 1,700 億元，賴總統清德國政願景之一為推動「健康臺灣－三高防治 888」願景，期望透過各部會（衛生福利部、勞動部、教育部及行政院人事行政總處）的各類健康檢查（如成人預防保健服務、勞工健檢及公教健檢等）找出三高病患，並於 8 年內將 8 成三高病患加入照護網、8 成加入照護網者接受生活習慣諮詢，8 成達到三高控制的目標。（下頁附圖）

民衆可透過各類健康檢

查，了解自身是否有三高問題。為強化三高防治，健康署自 2025 年起，新增 30 至 39 歲民衆每 5 年可接受一次成人預防保健服務，服務內容包括健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、尿液檢查、衛教諮詢等，可有效針對國人常見六項問題（血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能及身體質量指數）及早介入，為使健康檢查服務更具效益，服務內容衛教諮詢的部分更增加慢性疾病風險評估（可預測未來 10 年內罹患冠心病、腦中風、糖尿病、高血

壓及心血管不良事件的風險，再依健康指引調整生活習慣）、腎病期別提示、提供每週運動 150 分鐘、健康餐盤均衡飲食等衛教資訊，以提升民衆健康識能，並且爲提高醫療院所服務動能及意願，給付金額從每案 520 元調升至 880 元。有助國人及早發現三高等健康異常問題，及早介入治療。

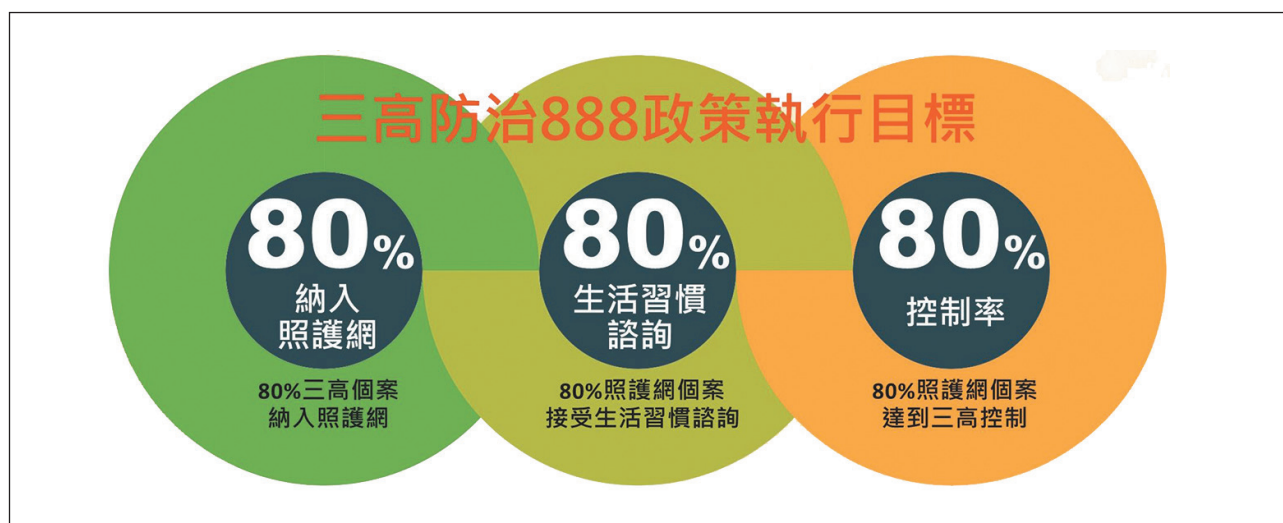
貳、各部會齊配合國家政策，推動三高健檢資料上傳

除了推動成人預防保健服務，爲落實民衆自我三高數

據管理，健康署及各相關部會（勞動部、教育部及行政院人事行政總處）共同鼓勵民衆參加各類健檢（如勞工健檢及公教健檢）時簽署同意書，同意醫療院所協助民衆將健檢相關三高數據上傳至個人「健康存摺（健保快易通 app）」。除了衛生福利部向醫療機構宣導三高健檢資料上傳，並規劃相關鼓勵措施之外，勞動部亦透過說明會、研習會、教育訓練及相關活動等所屬通路積極宣導，鼓勵勞工與認可醫療機構參與上傳健檢資料，並且將醫療機構參與上傳健檢資料納入

115 年度辦理勞工體格與健康檢查認可醫療機構品質及管理分級訪查之評核項目，以鼓勵其配合推動國家衛生政策；教育部亦通函所屬學校及機關，配合辦理健檢資料上傳之宣導事宜；及行政院人事行政總處（以下簡稱人事總處）亦已請各主管機關人事機構轉知所屬配合宣導，鼓勵公教人員同意上傳健檢資料，及請各主管機關人事機構（含所屬機關人事機構）辦理團體健康檢查時，將同意之人員名單提供給醫院協助結果上傳，並將健檢上傳同意書下載路徑置於人事總處

附圖 三高防治 888 政策執行目標



資料來源：作者自行繪製。

專題

MyData 系統及公務福利 e 化平台，提供公教人員自行下載運用，各相關部會皆一齊努力推動，讓民衆用手機就可隨時查詢瞭解相關三高數據，如遇工作單位異動時，也可以透過自己的「健康存摺（健保快易通 app）」查詢歷年健檢資料，掌握自身三高數據變化，並在就醫時可主動出示健檢數據，提供醫師評估健康問題。

參、多重照顧計畫協助逆轉三高及延緩相關慢性病發生

民衆健檢若發現三高問題，醫療院所依狀況可連結至不同健康管理方案，若已爲三高病人，則可納入中央健康保險署慢性病相關計畫（如大家醫計畫）照護，2023 年估計全國 534 萬名三高病人中約六成已納入健保相關慢性病照護方案，由醫療團隊介入，並導入生活型態評估，提升病人自我管理能力，控制三高相關慢性病的病程；若發現爲代謝症候群者，即三高（血壓高、血糖高、血脂高）和二害（腰圍過

粗、好的膽固醇不足），以上的危險因子中若有三項以上，即是罹患代謝症候群，可納入健康署代謝症候群防治計畫，該計畫之醫療院所會提供健康行爲指導，增進民衆自我疾病管理識能，進而降低及延緩後續罹患三高慢性病的風險，該計畫 3 年來已有近 3,100 家診所、5,200 位醫師投入，協助約 44 萬人進行健康管理。追蹤至少 3 次的個案中，腰圍改善近 4 成、體重改善近 3 成、血壓改善近 5 成 5。

肆、健康 4 守則，預防三高不求人

避免「三高」危害，民衆應從源頭做起，養成健康生活習慣，包含戒菸、節酒、健康飲食及規律運動，定期健康檢查及異常追蹤，才能預防三高相關慢性疾病的發生，並遵守以下 4 點：

一、定期健康檢查

民衆除了可以參加健康署提供之免費成人預防保健服務（提供 30 至 39 歲民衆每五年

1 次、40 至 64 歲民衆每 3 年一次、65 歲以上民衆每年一次），也可善用各場域之健康檢查，如職場勞工健檢、公教人員健檢等，關心自己的血壓、血脂及血糖等數據變化，預防罹患三高相關慢性疾病的風險。

二、722 自我血壓量測

「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，掌握血壓變化狀況，做好自我管理。

三、吃得健康

依循「我的餐盤 6 口訣」，每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙，均衡攝取六大類食物，並落實好油、限糖、減鹽與高纖飲食原則。

四、規律運動

每週應累積至少 150 分鐘中度身體活動，並將運動結合日常生活，如健走、太極拳、游泳或騎腳踏車，培養持之以恆的運動習慣。❖