

健康台灣推動委員會

HEALTHY TAIWAN PROMOTION COMMITTEE

健康台灣-慢性病防治

- 健康生活模式養成與肥胖防治
- 三高防治888計畫

衛生福利部

114年2月27日



2024 賴清德
國家希望工程
National Project of Hope

健康台灣論壇
打造台灣成為健康幸福的國家

十大建言

- 1 通過健康憲章
- 2 健康台灣深耕計畫
- 3 8年888計畫
- 4 改善醫療人員工作環境，強化醫事人力增補
- 5 確保健保永續經營
- 6 擴大心理健康支持
- 7 強化「國家癌症防治計畫」
- 8 強化原住民族健康服務
- 9 智慧醫療結合健康照護，推動生醫產業
- 10 長照3.0

倡議-健康臺灣深耕計畫

三、培養國人營養及愛好運動習慣
四、八年888

一、改善醫療人員工作環境
九、檢討公醫薪資結構

七、多元財務管道增加健保總額

二、增加心理健康支持

五、提高重要癌症篩檢率
六、百億癌症新藥基金

八、加速智慧醫療與健康照護結合

十、長照3.0



目標

2030年降低三高相關慢性病
標準化死亡率1/3



策略

- 建立健康生活模式
- 風險因子管理
- 三高相關疾病管理

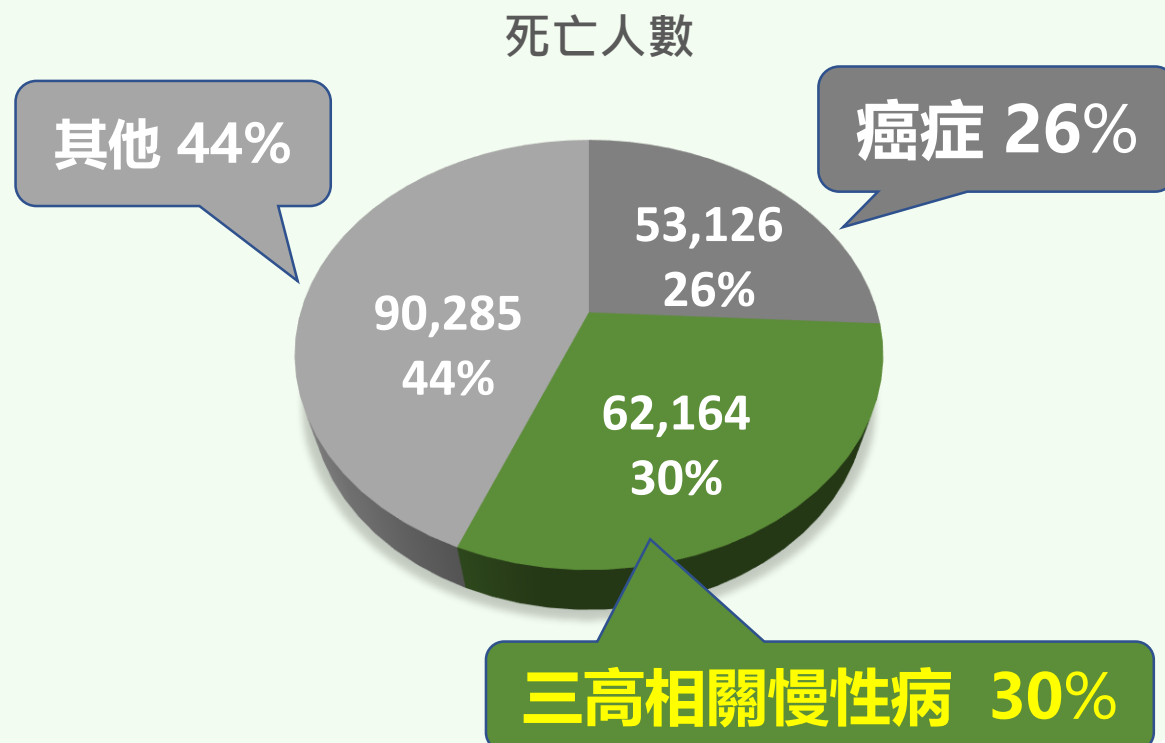
三高相關慢性病防治挑戰

社會高齡化 三高疾病人口增加

10大死因以三高相關慢性病為主(占5名)

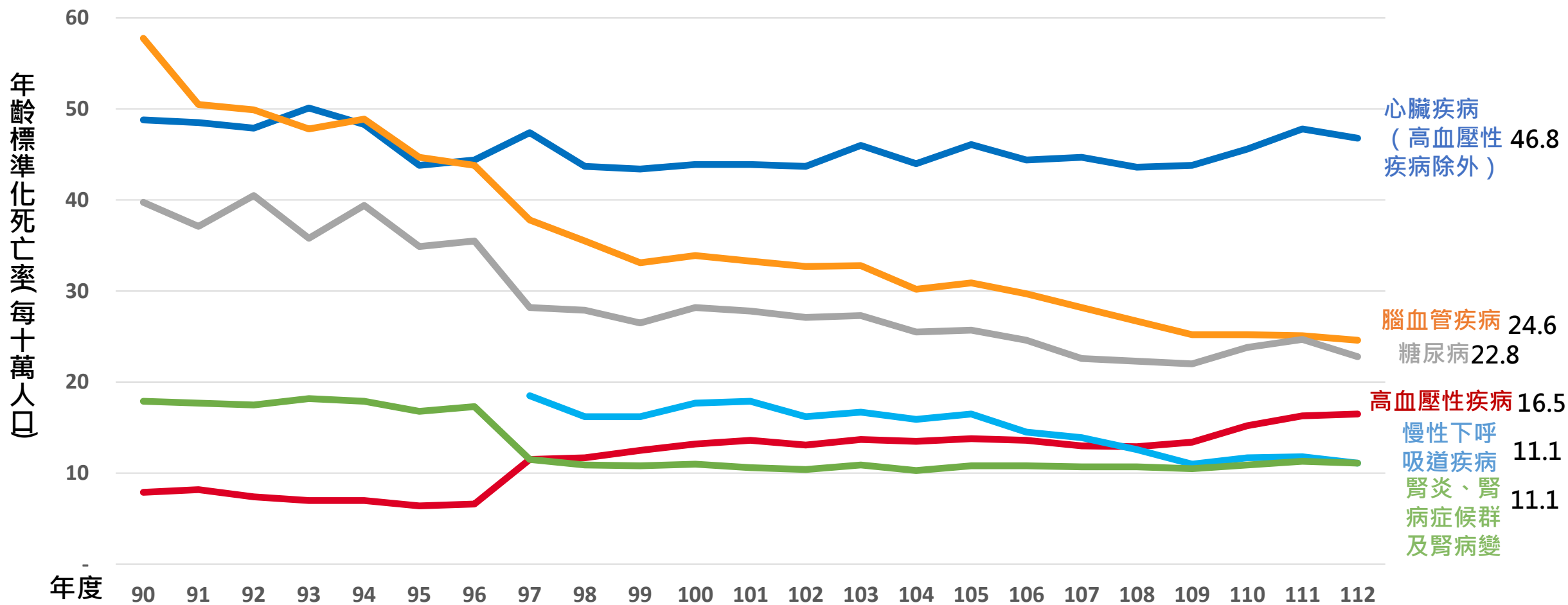
- 1.癌症
- 2.心臟疾病(高血壓性疾病除外)
- 3.肺炎
- 4.腦血管疾病
- 5.糖尿病
- 6.嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)
- 7.高血壓性疾病
- 8.事故傷害
- 9.慢性下呼吸道疾病
- 10.腎炎、腎病症候群及腎病變

每年約6萬2千多人死於三高相關慢性病2023年占總死亡數3成



各項三高相關慢性病標準化死亡率趨勢

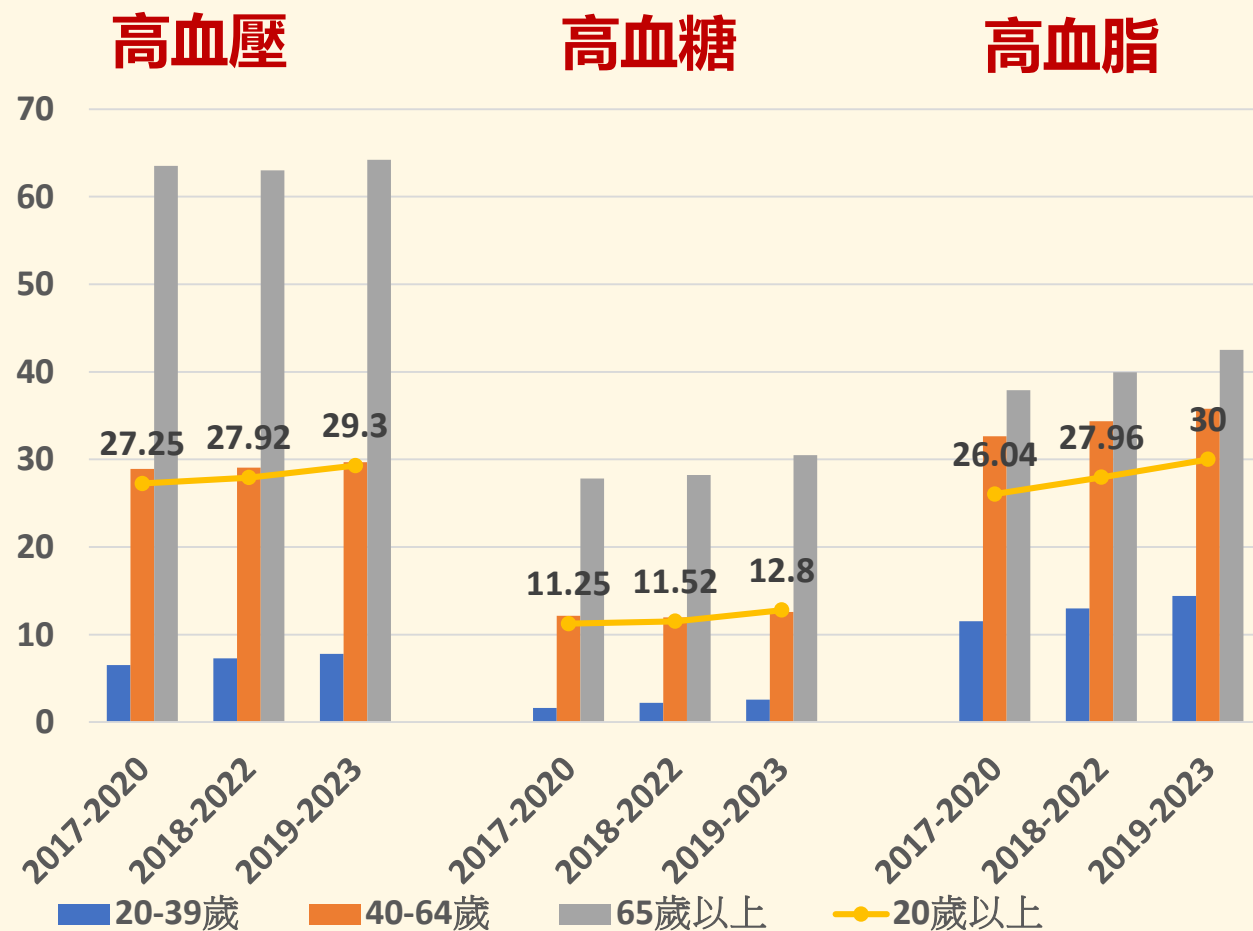
- 腦血管疾病、糖尿病、呈現巨幅下降趨勢；慢性下呼吸道疾病則呈現微幅下降趨勢
- 高血壓性疾病則呈現上升



註：108年起死因統計改採「2016年版ICD-10死因選取準則」，並以相同標準計算至97年資料

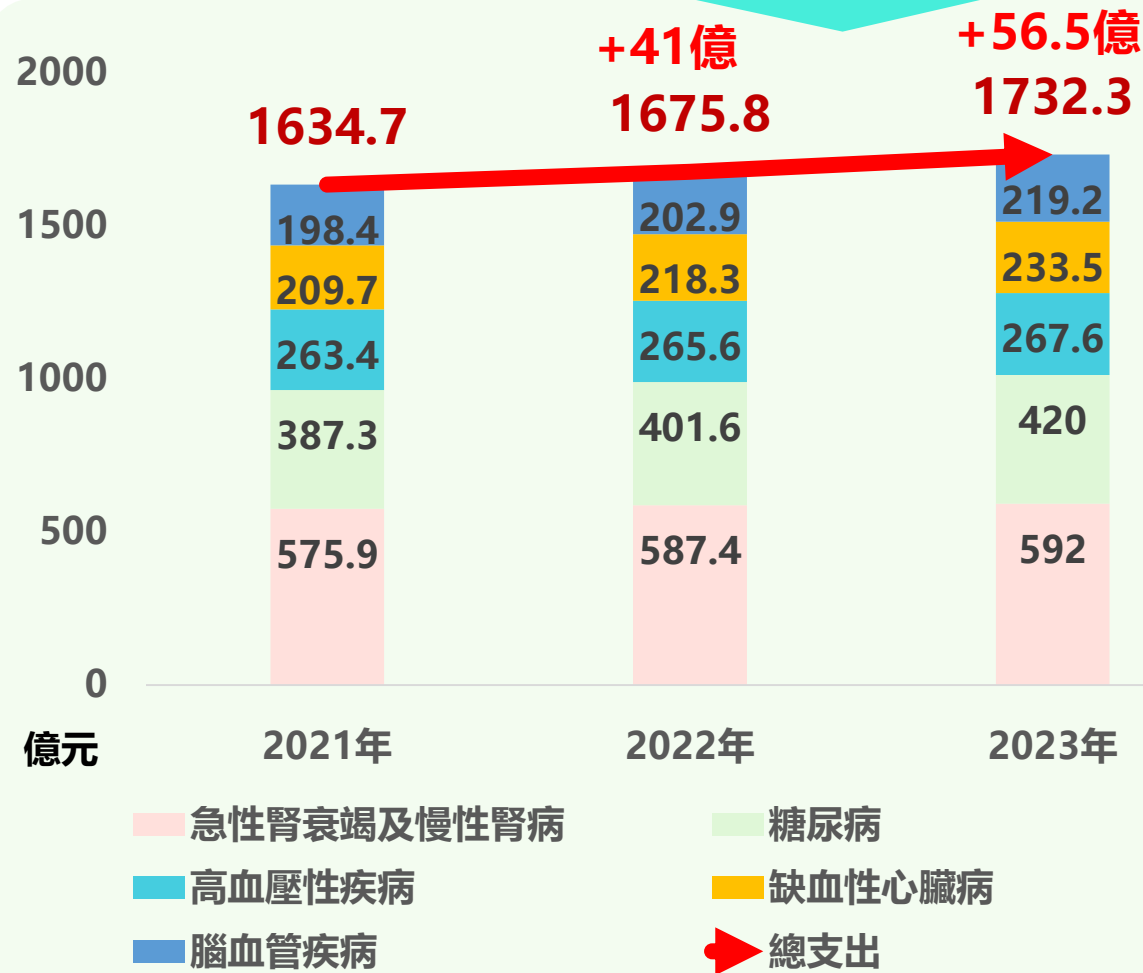
三高相關慢性病盛行率與疾病負擔

臺灣三高盛行率趨勢



資料來源：國民營養健康調查

三高慢病健保支出逐年增加



WHO 非傳染病 健康風險因子

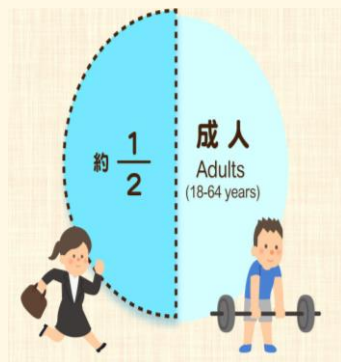


身體活動及飲食現況

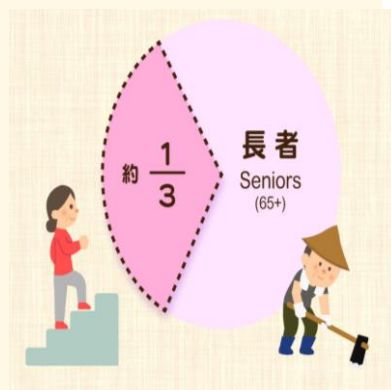
國人身體活動不足率偏高



75%
12-17歲青少年
身體活動不足



50%
18-64歲成人
身體活動不足



67%
65歲以上長者
身體活動不足

世界衛生組織

- 建議**青少年每天至少進行60分鐘**中等費力活動，**成年人、長者每週至少進行150分鐘**中等費力活動

資料來源：國民健康署110年國民健康訪問調查

國人蔬果乳品及堅果種子類攝取偏低 糖鹽攝取過量



78%
蔬菜類攝取
不足3份



89%
水果類攝取
不足2份



63%
鹽份攝取**過量**
超過建議量6g



98%
乳品類攝取
不足1.5杯



88%
堅果種子類
攝取**不足1份**

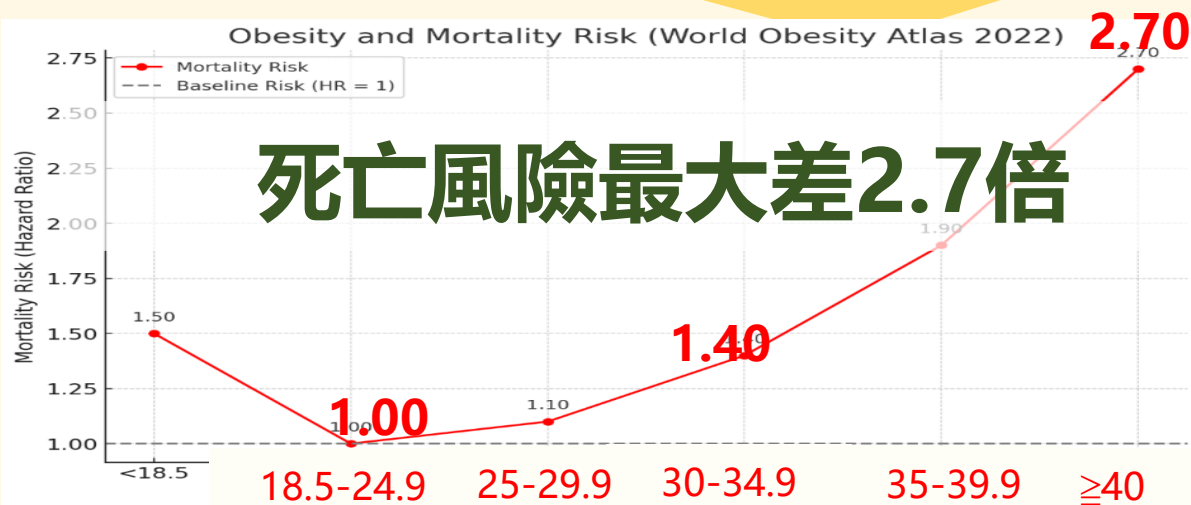


17.3%
糖份攝取**過量**
超過總熱量10%

資料來源：國民健康署2018-2022國民營養健康調查

肥胖疾病負擔

國際實證研究



Estimated national healthcare expenditure attributable to high BMI: global and regional

肥胖佔健康照護支出13.2%

Global

7,482.3bn

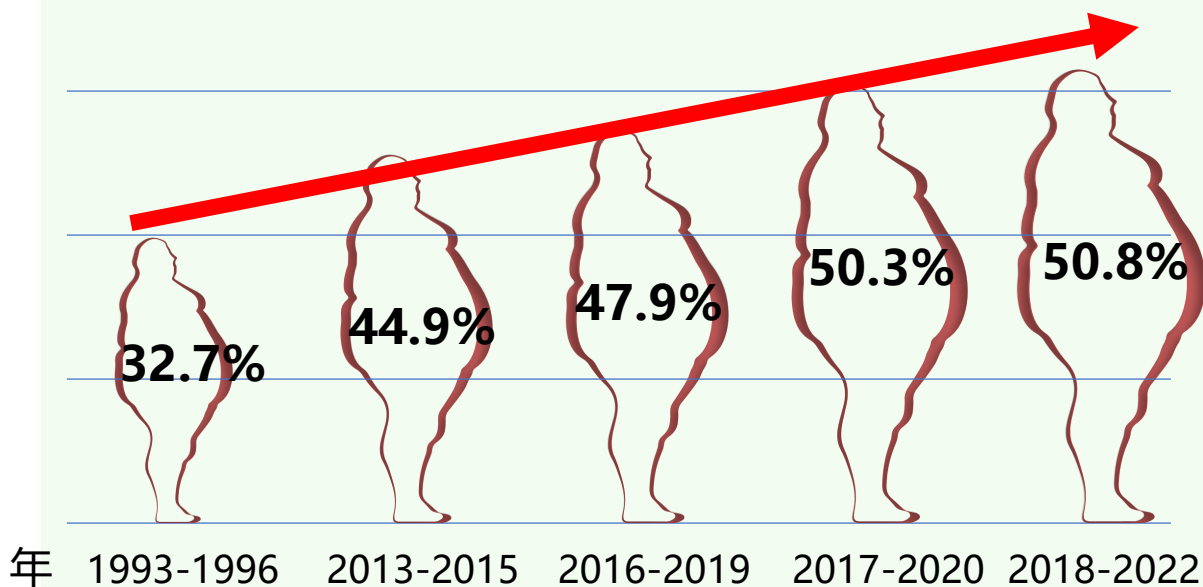
990.6bn



13.2%

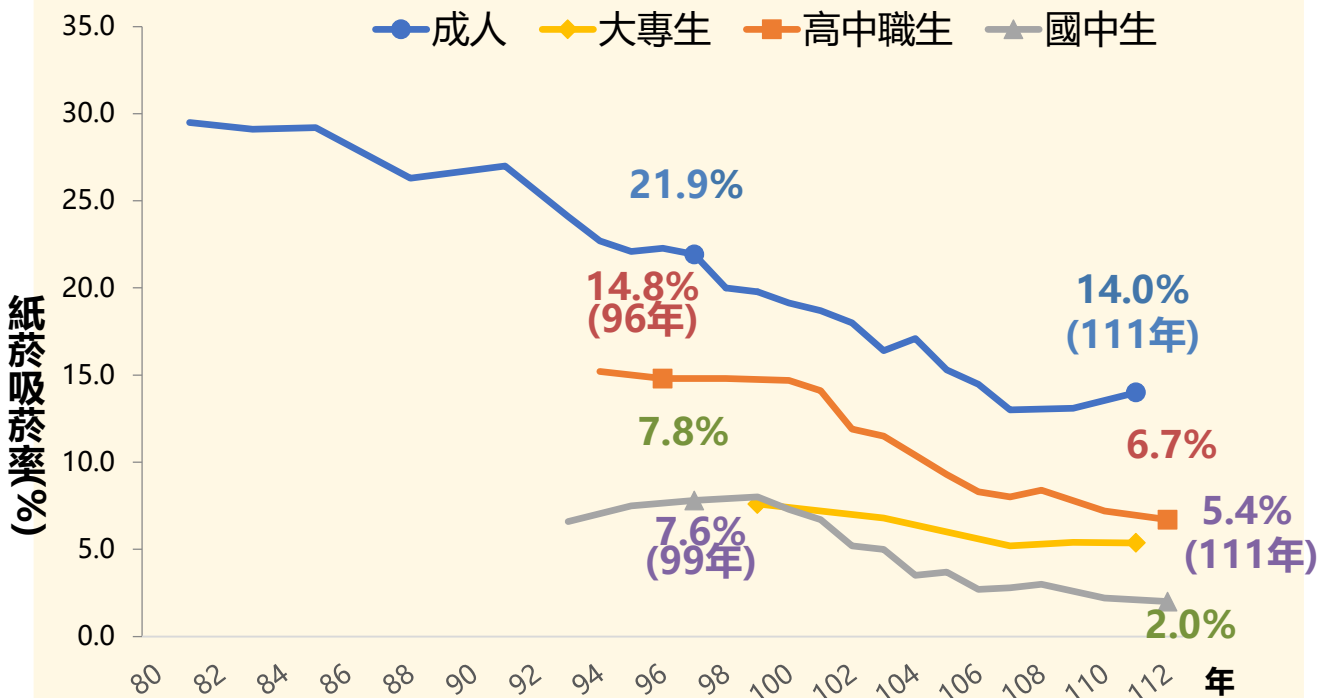
臺灣成人過重及肥胖現況 BMI \geq 24

50.8%的臺灣成人有過重及肥胖問題



菸草現況及防制策略

國人歷年吸菸率趨勢



菸害防制策略 MPOWER



根據生命期需求 給予相應營養照護

推動重點

我的餐盤-
健康均衡飲食

減鹽 減糖 增健康

看標示 聰明選

維持健康體位

母嬰幼兒

- ▶ 產前健康檢查及衛教指導服務
 - 提供衛教指導服務，強化孕期營養識能
- ▶ 兒童預防保健服務
 - 將兒童生長發展重要階段納入營養相關衛教重點
- ▶ 發展孕婦及兒童衛教營養宣導素材
- ▶ 舉辦營養宣導倡議活動

學童及青少年

- ▶ 推動健康促進幼兒園
 - 以「我的餐盤」及六大類均衡飲食為推動要點
- ▶ 推動健康促進學校
 - 落實「校園飲品及點心販售範圍」、「學校午餐食物內容及營養基準」等基準，鼓勵健康採購
 - 將碘鹽、含碘鹽及加碘鹽納入採購契約
 - 將健康體位（含飲食及健康體能）納為重點推動議題

成人

- ▶ 推動職場健康促進
 - 健康均衡飲食輔導
 - 健康體位管理降低肥胖
 - 慢性疾病管理
- ▶ 辦理健康職場認證和人員培訓
- ▶ 發展成人營養衛教宣導素材和舉辦宣導倡議活動
- ▶ 推動包裝食品正面標示
- ▶ 禁用人工反式脂肪酸

高齡

- ▶ 營養不良風險篩檢
 - 營養諮詢、衛教、轉介、個案管理
- ▶ 推動高齡營養
 - 質地調整飲食
- ▶ 輔導餐飲業者、共餐據點、備餐人員
- ▶ 發展高齡營養衛教宣導素材
- ▶ 舉辦營養宣導倡議活動

建構健康飲食環境，落實健康採購

- ▶ 依據營養及健康飲食促進法補助與獎勵業者及各場域**建構健康飲食環境**與**全場域推動營養及健康飲食教育**
- ▶ **強化高熱量、高鹽、高糖食品標示機制，限制反式脂肪使用，宣導「健康採購」**

1. 健康促進學校、幼兒園
2. 落實學校營養相關基準
3. 結合12年基本國教新課綱內容
4. 相關機關人員訓練

學校

職場

1. 健康職場認證(CSR/ESG)
2. 健康盒餐與綠色採購
3. 六大類食物熱量標示

1. 布建社區營養推廣中心，368鄉鎮市區皆普及
2. 建立在地健康飲食地圖
3. 找出具營養不良風險者
4. 強化減鹽、減糖，限制反式脂肪使用，增加均衡飲食之攝取

社區

醫療院所

1. 落實肥胖防治指引，加強人員訓練及個案追蹤與管理
2. 代謝症候群防治計畫
3. 兒童預防保健及衛教指導服務

培養終身運動習慣，維持健康體位

從小養成運動習慣

- ▶ **「SH150方案」**，落實學生在校期間應安排除體育課程時數外，每週應參與150分鐘以上的身體活動-運動部
- ▶ 結合教育部，推動**健康促進學校活動**

成人健康體位

- ▶ 鼓勵職場參加**健康體位管理活動**
- ▶ 結合勞動部推動**職場健康促進評估與輔導**
- ▶ 結合CSR(ESG)推動**健康/安全職場**

推廣長者身體活動

- ▶ **預防及延緩失能方案**，至113年已開設342個長者健康促進站
- ▶ **積極布建銀髮健身俱樂部**，至113年已累積布建177處據點

推廣全民身體活動

- ▶ **運動i臺灣**：促進活動機會，激勵參與-運動部
- ▶ **全民健走活動**：結合地方特色活動及路線
- ▶ **運動科技應用與產業發展**

AI應用

運動資源地
理圖資查詢



健康飲食教育
飲食紀錄健



進健康體位
虛擬教練促



獎勵回饋
企業參與



三高防治888政策 執行目標

80%
收案率

80%三高、心腦血管疾病、
CKD病人加入共照網

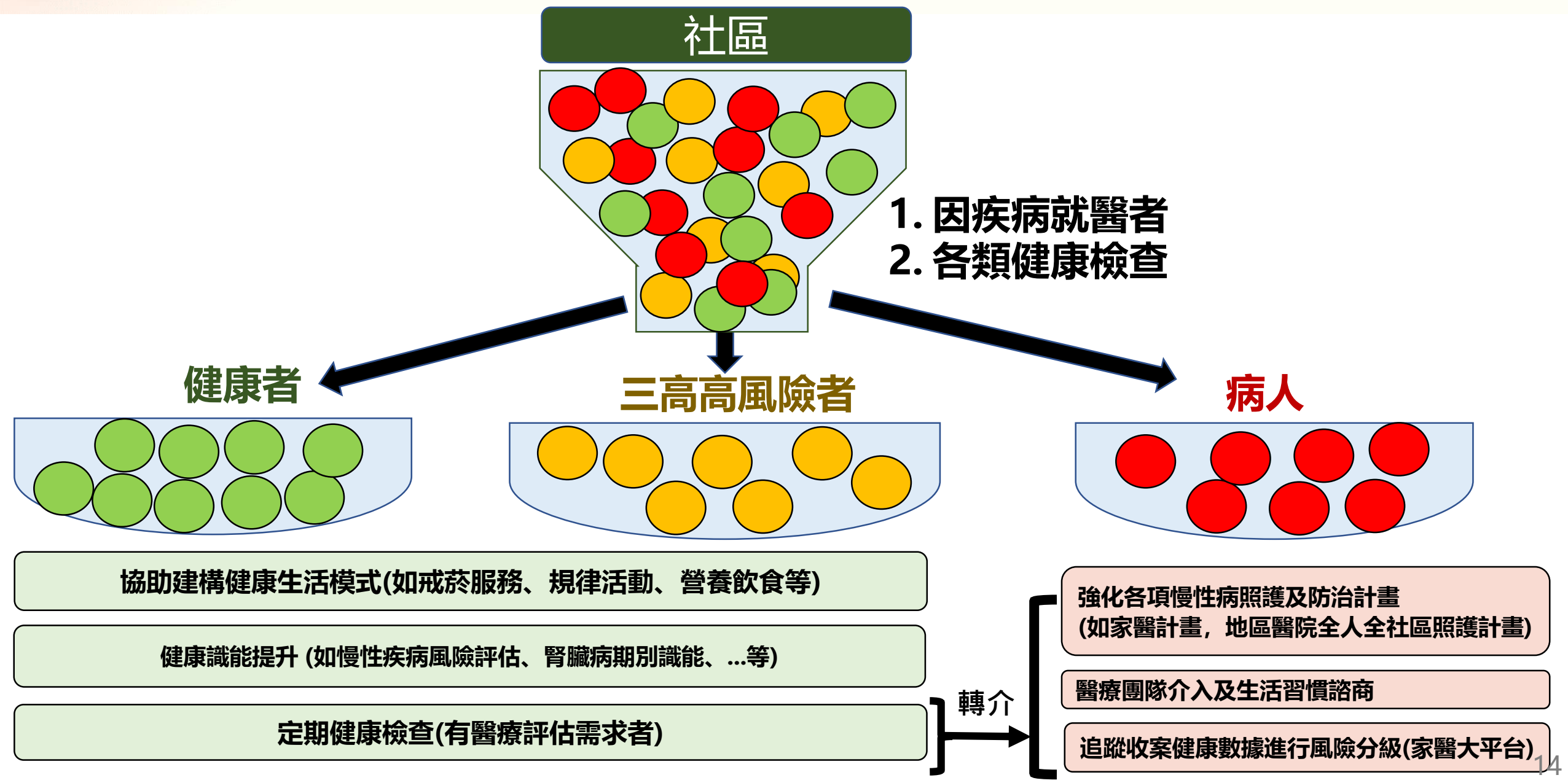
80%
生活習慣諮詢

80%共照網病人接受生活
習慣諮詢

80%
控制率

80%共照網病人達到三高
控制

三高防治 888策略



善用各類健檢利用

擴大成人預防保健服務

1. 擴大篩檢 ➡ 由40歲提前至30歲
2. 合理給付 ➡ 由520元提高到880元
3. 聚焦目標 ➡ 發現三高風險群眾
4. 精進服務 ➡ 新增篩檢項目、三高相關疾病風險評估及衛教

提升各類健檢利用

包含成人、勞工、軍公教及自費等健檢，由衛福部、勞動部、國防部、人事行政總處、教育部等分就轄管推動

鼓勵各類健檢資料上傳

提供資料上傳平台及管理方案，各單位倡議推動健檢結果上傳，並善用三高防治資源。

擴大照護服務涵蓋

目標

80%三高病人納入共照網照護

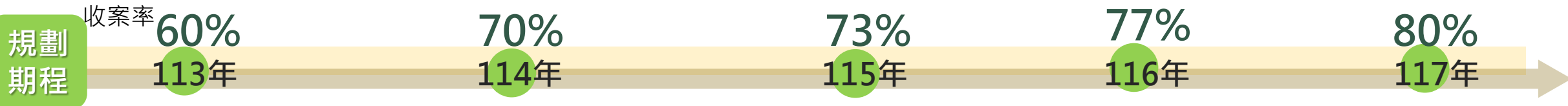
推動大家醫計畫：落實全人全程健康照護

1 持續推行家醫計畫、地區醫院全人全社區照護計畫及論質方案，提供慢性病病人整合性醫療照護

2 依疾病風險分級 [如動脈粥狀硬化心血管疾病(ASCVD)]，分流/分級照護



現況：112年約有534萬名三高疾病患者，其中316萬人(60%)於113年已接受健保慢性病照護相關計畫照護



生活習慣諮商 導入大家醫計畫

目標

80%共照網病人接受生活習慣諮商



1

訂定**本土化生活型態評估量表**，提供後續生活習慣諮商及訂定治療計畫

2

人才培育及資源連結，逐步導入大家醫計畫

規劃
期程

26%
113年

40%
114年

60%
115年

70%
116年

80%
117年

85%
119年

建構 家醫大平台串聯全人照護

目標

80%共照網病人達到三高控制

1



數位追蹤病人健康數據，提升健康管理效率

2



推行高血壓防治「722原則」，鼓勵院所上傳血壓值

3



建立疾病風險分級AI模型、分流照護機制，並訂定品質指標及獎勵誘因，以提升照護品質

達控制率

規劃
期程

52%

113年

(尚未收載血壓值)

65%

114年

70%

115年

75%

116年

80%

117年

85%

119年

跨部會合作

有利的環境

- 盤整公共資源、體育場館及運動中心資源應用
- 結合場域：家庭、學校、職場、社區推廣
- ESG減碳、綠色交通、綠色採購

交通部、衛福部、教育部、運動部、勞動部、農業部、環境部

大眾共同參與的活動

- 培養國人營養及愛好運動習慣：學校及職場
- 運動i臺灣、促進活動機會，激勵參與
- 強化高熱量、高鹽、高糖食品標示機制

衛福部(健康署、食藥署)、教育部、運動部、勞動部、農業部

多元的族群

- 發展場域間串聯之計畫
- 強化兒童/高齡者/原住民/客家族群參與
- 發展在地特色

衛福部、教育部、運動部、勞動部、原民會、客委會

實證研究 科技發展

- 強化科技合作
- 科技應用與產業發展
- 監測調查數據納入共同平台，持續政策調整

衛福部、主計總處、數發部、國科會、中研院、國衛院

提升各類健檢利用

- 提供資料上傳平台及管理方案
- 各部會倡議推動健檢結果上傳
- 善用三高防治資源

衛福部、勞動部、國防部、教育部、人事行政總處

三高相關慢性病防治 目標與策略



1 建立健康生活

減少菸酒危害
—減少吸菸人口

基礎值

19.8%
(2010年)

現況

14.0%
(2022年)

2030年
階段性目標

12.5%

2032年
8年施政目標

11.88%

2 風險因子管理

營養與健康飲食促進
—每日食鹽平均攝取量

8.6g
(2016年)

8.1g
(2022年)

6g

5.8g

提高身體活動與運動
—降低成人過重及肥胖率

44.8%
(2015年)

50.8%
(2022年)

44.8%

44.8%

—身體活動與養成運動習慣
(運動不足比率)

39.1%
(2015年)

54.0%
(2021年)

39.1%

35.8%

3 慢性病管理

找得出
—各類健檢利用率

60%
(2021年)

76%

80%

要介入
—三高病人納入共照網照護

60%
(2024年)

—共照網病人接受生活諮商

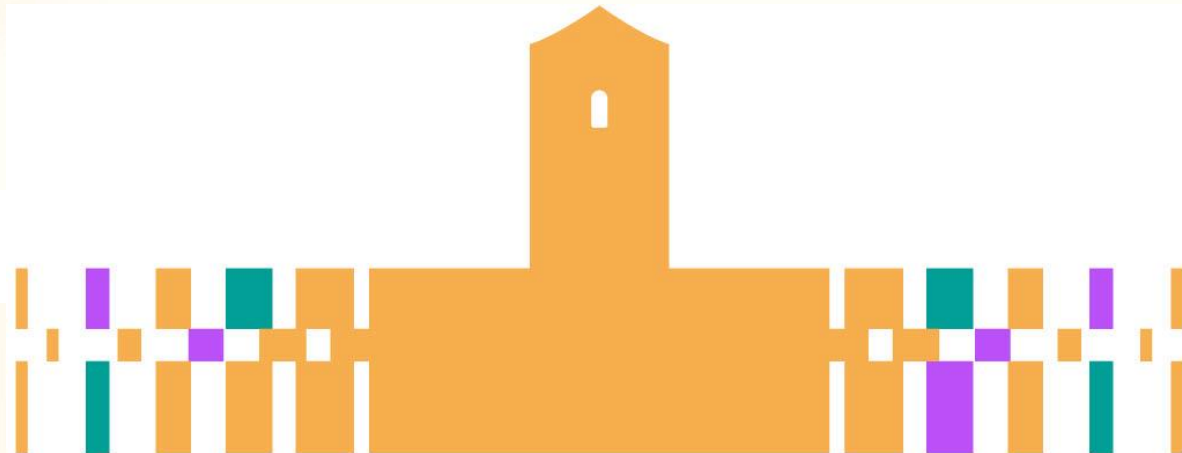
26%
(2024年)

預計2028年

有改善
—共照網病人三高達控制

16~56%
(2023年)

達80%



健康台灣推動委員會

HEALTHY TAIWAN PROMOTION COMMITTEE

謝謝您的聆聽

敬請指教