



爲何我們要推動  
全民健康保險代謝症候群防治計畫



**約70%民眾死於慢性病，  
健保醫療費用排名10大疾病中，  
慢性病佔大宗。**

健保要永續經營，降低慢性病發生是關鍵。  
請支持慢性病從代謝症候群就開始管理！

您好：

感謝您支持本署推動「代謝症候群防治計畫」，積極協助慢性病早期篩檢及介入管理工作。

「代謝症候群防治計畫」係配合健保中長期改革目標，由本署及健保署合作推動，首度結合健保總額預算針對早期疾病介入，及結合衛生局輔導轄區診所參與計畫。計畫推行1年，已有近2,100家診所、超過3,500位醫師加入，收案管理約8.7萬人。分析110年成人預防保健服務結果，40-64歲經成健發現代謝症候群約28.2萬人，顯示計畫收案人數仍有努力空間。目前約700家(34.1%)診所、近1,400位(39.9%)醫師加入計畫但未收案，敬請協助鼓勵轄區診所和醫師提供服務，擴大代謝症候群防治量能，預防後續三高慢性病發生。

敬請持續支持「代謝症候群防治計畫」，共同為早期慢性病防治工作努力，守護民眾健康。

敬祝

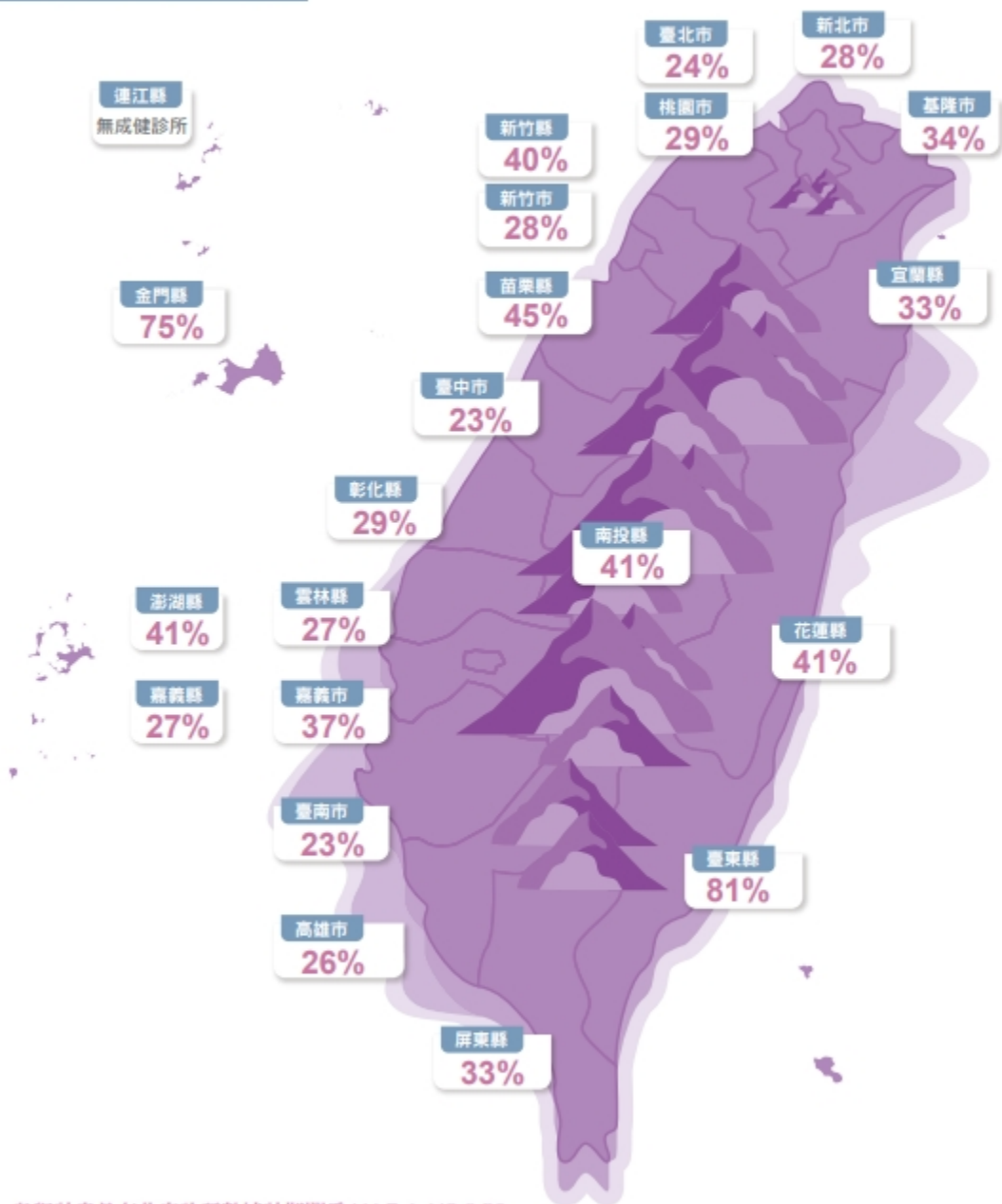
身體健康

萬事如意

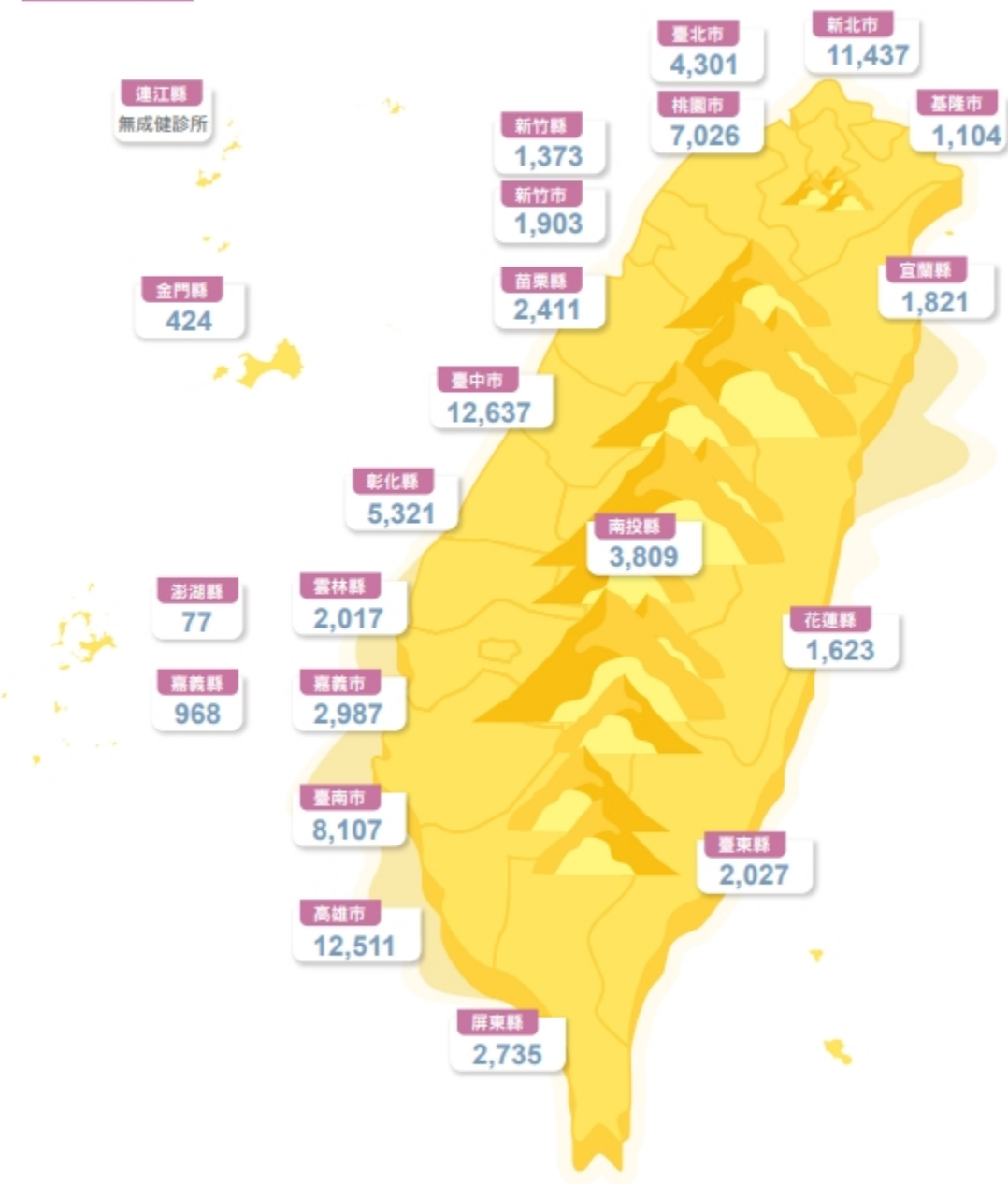
# 代謝症候群防治計畫

# 已守護8.7萬人的健康

## 成健診所參與狀況



## 收案人數



參與計畫且有收案診所數統計期間為111.7.1-112.9.30  
有執行成健診所數統計日期為112.2.5  
計算公式：參與計畫且有收案診所數/有執行成健診所數×100%

資料來源：健保署VPN資料，  
統計期間為111.7.1-112.9.30

代謝症候群管理是指，  
從改善病人疾病的根源因子如吸菸、  
不健康飲食、缺乏運動、肥胖等處著手。

本部中央健康保險署結合國民健康署，共同推動「全民健康保險代謝症候群防治計畫」，建立早期介入模式。國健署提撥公務預算提供成人預防保健服務，找出代謝症候群病人，結合健保由醫師啟動評估與衛教指導，賦予病人疾病管理能力，協助強化病人改善不健康生活型態，避免過早用藥，醫病共議改善健康管理目標。

## 健保小投資， 健康大提升！ 及早積極管理慢性病

醫師知道病人為何生病，並有能力衛教病人如何改善疾病。

教會病人如何改善及照顧自己的健康，是醫療照護中崇高的價值。

我們重視醫師為衛教付出的心力，期盼有更多志同道合的醫師伙伴，一起照護民眾健康！

衛生福利部部長

薛瑞元



病人有權知道：

## 只吃藥，病不會好 調整生活方式才能！

病人不能只靠吃藥！

為了讓民眾可得到協助以減少疾病之威脅，國健署已經建置許多資源讓醫師用來協助病人。

除了成人預防保健服務經費由國健署負責外，戒菸戒檳服務亦由國健署提供經費、飲食和運動部分也正逐步擴建社區服務的網絡中。

醫界夥伴衛教病人時，請善用曾被讚嘆如同寶庫的國健署「健康九九」教材就對了！

國健署署長

吳昭軍

## 持續精進健保服務， 結合預防保健 提供全人全程照護。

為提升健保給付效率，健保署、國健署及醫界三方協力合作，推動代謝症候群防治計畫，整合公共衛生及健保資源，強化民眾罹病前自我健康管理，在疾病發生前，透過有效的早期發現、早期管理政策，改善民眾健康，以達慢性病防治之目標。

健保署署長

石崇良



# 醫師一席話 勝過衛教千言萬語

## 醫病一心，慢性病預防精確到位！

代謝症候群及早發現，藉由生活行為調整，即使不用藥也能獲得改善，但往往知易行難。

透過醫師叮囑和提醒，加上開立個人生活處方，有如加強版衛教，幫助病患及早建立健康生活，養成正確飲食和運動習慣，戒除菸、酒、檳榔等不良行為，能大幅減少高血壓、高血脂、糖尿病等慢性疾病風險，避免可能造成的死亡悲劇，也是保護公眾健康最有效的捷徑。

國立臺灣大學公共衛生學院院長

鄭宇夏



# 提供有價值的醫療服務 邁向全人健康管理

WHO呼籲世界各國極力推動慢性病整合防治計畫，而代謝症候群就是慢性病的前兆。

臺灣有獨步全球的健保制度，但過往較重視醫療與疾病管理，與國健署的預防保健較少銜接。首次由健保署及國健署結合健保與公務預算，共同推動「代謝症候群防治計畫」，透過早期介入，由基層診所醫師引導個案改善各項風險因子，期能達到預防慢性病發生之綜效，落實上醫醫未病之理想。

國立陽明大學衛生福利研究所教授

李五春



## 改變生活習慣 重回健康

醫病齊心，擁抱幸福人生。

38歲的蘇小姐，自從疫情爆發後就不敢上健身房運動，導致體重直線上升。後因身體不適，前往曾良達診所進行檢查。曾醫師發現，蘇小姐多項健檢指數超標，尤其糖尿病風險大增。

蘇小姐積極配合診所醫療團隊建議，以天然食物代替加工食品，每週運動達150分鐘，每天喝水2000cc以上，並且加入診所的遠距照護平台追蹤，經過約9個月的努力，完全沒有服藥便成功減掉6.4公斤，血壓和血糖也都恢復正常。

曾醫師表示：「蘇小姐是個模範生，願意為了健康，嚴格遵守醫療建議。」蘇小姐則認為：「感謝醫師的及早發現，和醫療團隊的主動追蹤與用心陪伴，幫我再度找回了健康。」



曾良達診所

曾良達 醫師



# 藥物吃再多，治標不治本

正確習慣養成是最佳良藥！



王宏育診所

王宏育 醫師

王先生經常有身體痠痛的困擾卻不以為意，直到在王宏育醫師建議下，做了成人健檢才發現數字滿江紅，已是代謝症候群的高危險族群。

依照王醫師提供的衛教資料，王先生從減少精緻澱粉、高油飲食做起，晚上固定11點前就寢，保持充足的睡眠，多增加走路、活動機會，短短3個月內，體重就減輕了4公斤，血壓也明顯下降，連身體痠痛都不藥而癒。

王先生感謝說到：「要不是健檢提醒，及早改善飲食生活習慣，萬一中風了，後果真的很可怕！」王醫師則表示：「醫師的職責不只是幫病患開藥，如果能提醒他們做好疾病預防，不僅病患不用受苦，也可以減輕醫療與健保負擔，豈不是一舉數得？」

政府、醫界、民衆三方聯手

# 防堵慢性病 您的支持就是一切！

本計畫銜接公務預算及健保資源運用，在臨床照護中幫助民眾減少疾病危險因子，雙方達成降低不必要用藥，及理解良好生活型態才是疾病管理之重要處方。

衛福部廣邀志同道合的醫界夥伴，加入代謝症候群防治工作，發揮基層醫療守護民眾健康的最大功效，也號召民眾一起響應，預防慢性病上身，共創政府、醫界及民眾三贏，讓健保資源永續。



## 改變的力量

本計畫實施1年，已有近2,100家診所、超過3,500位醫師參與，8.7萬名代謝症候群病人加入改善行列，其中發現需要關懷



接受計畫介入的民眾，約3成已有至少1項指標  
達目標值，改變 keep going

# 縣市一起 ∞ 全台動起來

## 力拼降低國人慢性病發生率



書名	為何我們要推動全民健康保險代謝症候群防治計畫
著者	衛生福利部國民健康署
編輯團隊	衛生福利部國民健康署吳昭軍署長、魏璽倫副署長、慢性疾病防治組吳建遠組長、周燕玉研究員、李惠蘭科長、薛曉筑技正、陳思寧約用專業人員
出版機關	衛生福利部國民健康署
地址	台北市大同區塔城街36號（台北辦公室）
網址	<a href="http://www.hpa.gov.tw/">http://www.hpa.gov.tw/</a>
電話	(02)2522-0888
出版年月	2023年10月

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

（TEL：886-2-25220888）

本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.