

年終健康大盤點

定期健檢 預測健康保平安

整理／公關部 圖文資料來源／衛生福利部國民健康署

年終總檢視，除了財務要盤點，身體健康也要定期檢視，高血壓或糖尿病等慢性疾病以及癌症在初期並不會有明顯症狀，依據 2021 年成人預防保健服務（簡稱成健）資料顯示：40 歲以上自述無三高相關疾病之民衆，



成人健康檢查及自費健檢等），藉由定期量測血壓、抽血檢驗血糖、血脂，積極掌握身體三高數值，若有異常，務必及早就醫診斷，並透過改善不良的生活習慣，養成均衡飲食及規律運動，戒除菸檳酒的習慣，遠離三高威脅。

在接受成健服務後，新發現有血脂、血壓、血糖等任一項異常者，達四分之一；而依 2020 年新發生癌症人數，平均每 4 分 19 秒就有 1 人罹癌。為了能早期發現、早期治療，民衆一定要多加利用免費成健服務及定期癌症篩檢，透過定期健檢，自己照顧好自己！

》》》三高篇

4 至 7 成國人不知自己罹患三高

你有三高（高血壓、高血糖、高血脂）嗎？你知道血壓、血糖、血脂應控制在多少數值才是正常嗎？依據 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，20 歲以上國人三高自知率為：高血壓 68%、高血糖 66%、高血脂 23%，顯見約有 4 至 7 成民衆不知道自己的檢查數值已有異常。三高初期通常沒有明顯的不適症狀，使得民衆不易察覺自身健康可能已面臨危害。國民健康署提醒，民衆應把握健康檢查（如：學生健康檢查、職場勞工體檢、

提高警覺 不要輕忽三高威脅

世界衛生組織（WHO）報告指出，慢性疾病每年造成 4100 萬人死亡，相當於全球所有死亡人數的 74%，已成為全球及國人健康的重大威脅，並指出菸、酒、不健康飲食及缺乏身體活動引發之「三高」，為慢性疾病的主要代謝性危險因子，會增加後續罹患慢性疾病的風險。

國健署 2018 年運用台灣地區三高追蹤資料分析結果發現，高血壓所引發罹患慢性疾病的風險以心血管疾病的 1.8 倍為最高；高血糖與高血脂所引發而罹患慢性腎臟病的風險分別為 1.8 及 1.5 倍，三高對於慢性疾病的危害不容小覷！

掌握健康數值 善用成人健檢

國健署呼籲，民衆可藉由了解三高數值理想範圍，掌握自身健康狀況：

★ 血脂正常值：總膽固醇 < 200 mg/dl、三酸甘油脂 < 150 mg/dl、低密度脂蛋白膽固醇 < 130 mg/dl

★ **血壓正常值**：收縮壓 <120mmHg、舒張壓 <80 mmHg

★ **血糖正常值**：空腹血糖標準值為 70-99mg/dL

建議國人若符合資格，可善加利用國健署提供 40-64 歲民眾每 3 年 1 次；65 歲以上民眾、55 歲以上原住民及 35 歲以上小兒麻痺者每年 1 次免費成人預防保健服務，如有異常，請務必早期診斷，早期治療。

預約做檢查 回診看報告

慢性病是健康的無形殺手，除了要養成健康生活型態，更應定期參加成人健檢，只要關鍵兩步驟「1. (定期) 做檢查、2. (回診) 了解報告」，達到延緩或控制疾病的發生。

成健分 2 階服務，第 1 階段服務提供包括健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、驗尿、健康諮詢等，主要針對常見六項問題（血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能、健康體重）進行檢查評估，第 2 階段服務由醫師依民眾檢驗結果提供改善建議，早期發現健康問題，降低罹病風險，或追蹤健檢異常數值及早進一步診斷，介入治療與疾病管理。

全國目前有將近 7 千多家提供成人預防保健服務的健保特約醫事機構，民眾可以上網查詢，並儘速預約做檢查，讓自己遠離風險，擁抱健康。

查詢方式如下列 5 個步驟：

第 1 步：利用網址（健保特約醫事機構查詢：<https://info.nhi.gov.tw/INAE1000/INAE1000S01>）或掃描右側的 QR code。

第 2 步：點選右下角「進階查詢」。

第 3 步：接著依序點選「縣市」（下拉式選單）選擇縣市，再

點選「鄉鎮市」（下拉式選單）選擇鄉鎮市區。

第 4 步：點選「預防保健服務項目」（下拉式選單），

選擇「成人預防保健」。

第 5 步：點選下方「查詢」，完成所在縣市的醫事健檢機構的名單查詢。

預防「三高」從自身做起

國健署提醒，預防三高，除透過定期監測，做好自我管控外，亦應從源頭防治，改善不良的生活習慣：

一、均衡飲食：建議以「少油、少鹽、少糖及高纖」飲食原則，攝取適量水果與天然食物、多喝白開水取代含糖飲料。



二、規律運動：每週達成 150 分鐘的中度身體活動（快走、慢跑、騎自行車、走樓梯等），養成固定運動的習慣。

三、戒菸、避免飲酒：美國心臟協會表明，菸品中的尼古丁會使心率和血壓飆升及降低高密度脂蛋白（好）膽固醇；過量飲酒會使血液中的三酸甘油酯上升，引起血壓升高、心律不整等問題，皆會增加後續罹患心血管疾病的風險。建議民眾戒除菸品、避免飲酒，如有需要可以茶（水）代酒。

四、定期健康檢查及 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；定期健檢、自我管控，檢查結果異常者，務必就醫診斷，降低後續罹患慢性疾病的風險。

》》》慢性疾病篇

慢性疾病風險測了沒

3 步驟 預測健康保平安

依據衛生福利部 2022 年國人十大死因統計結果顯示，與慢性疾病有關的死因占了約六成，2021 年有 193 萬人接受成人預防保健服務，其中有 16% 血糖異常、28% 血脂異常、36% 血壓異常，更有 49% 民眾腰圍過粗、37% 有代謝症候群。

國健署發展「慢性疾病風險評估平台」，提供 35



至 70 歲民眾自行輸入健檢報告數據，計算未來 10 年內罹患 5 種慢性疾病（包含：冠心病、腦中風、糖尿病、高血壓、心血管不良事件）的風險。此外，平台還會依據每個人的疾病風險程度與健康需求，提供相關的指引，例如：飲食少鹽、限酒、減重、戒菸、運動等。國健署呼籲不要輕忽健康檢查紅字的數值，與罹患慢性疾病有太大的相關！請掌握自己的罹病風險，並力行健康生活習慣，遠離慢性疾病的威脅。

簡單 3 步驟 低中高風險一目了然

步驟 1：準備最近一次健檢報告

找出您的健檢報告（如：成人健康檢查或勞工健檢），或透過「健康存摺」查詢最近一次成人預防保健結果。

步驟 2：進入慢性疾病風險評估平台 (<https://cdc.hpa.gov.tw/>)

Google 搜尋關鍵字「慢性疾病風險評估」，選擇欲評估之「疾病種類」，點擊「馬上分析」。



步驟 3：輸入健檢數據

以女性冠心病風險為例，須輸入年齡、高密度膽固醇 (mg/dl)、腰圍 (cm)、收縮壓 (mm/Hg)、總膽固醇 (mg/dl)、三酸甘油酯 (mg/dl) 等 6 項，輸入完成後按下「計算」鍵，馬上可以獲得自己的（低、中、高）風險程度。

代謝症候群防治診所

幫助慢病風險評估與健康指導

健康檢查的數據，可不是看一看就丟在旁邊，

如果發現報告中的血壓、血糖、血脂數值有異常，或者察覺自己有腰圍過粗或體重過重的問題，還是有機會可以在疾病前期的階段逆轉，找回健康的自我。目前全台灣已有超過 1,700 家的全民健保代謝症候群防治診所，針對 20 至 64 歲的成人提供檢查服務，而專業人員也會根據民眾慢性疾病風險評估結果，提供個別化的衛教指導。想知道住家附近有那些代謝症候群防治診所，可以進入健保特約醫事機構查詢網站查詢。

》》》癌症篇

定期癌篩 異常及早確診

「主動追陽」提升存活率

國健署「癌症登記報告」顯示，2020 年新發生癌症人數為 12 萬 1,979 人，平均每 4 分 19 秒就有 1 人罹癌。由於癌症初期並無明顯症狀，容易讓人忽略，等到身體發生警訊可能為時已晚。透過定期癌症篩檢，有助於早期發現、早期治療，阻斷已經發生變異的細胞發展為癌症，以提升自身存活率。

疑似異常快處置 可有效降低死亡率

實證資料指出，每 2 年 1 次糞便潛血檢查，可降低 35% 大腸癌死亡率；有嚼檳榔或吸菸習慣者，定期每 2 年 1 次接受口腔黏膜檢查，可降低 26% 口腔癌死亡風險；每 3 年 1 次子宮頸抹片檢查，可降低約 70% 子宮頸癌死亡率；每 2 年 1 次乳房 X 光攝影檢查，可降低 41% 乳癌死亡率；而低劑量電腦斷層檢查 (LDCT)，可降低重度吸菸者 20% 肺癌死亡率。

依據國健署 2016 年至 2020 年五項癌症 5 年期別相對存活率，大腸癌、女性乳癌、子宮頸癌、肺癌第 0 期、第 1 期之 5 年存活率皆超過 9 成，口腔癌第 0 期、第 1 期之 5 年存活率有 7 至 8 成以上；若進展到第 4 期，大腸癌與肺癌存活率僅為 1 成多，

子宮頸癌約 2 成 3，乳癌與口腔癌為 3 成多，顯示及早確診、治療的重要性。

主動追陽 全民遠離癌症威脅

預防癌症最重要的就是依照國際實證建議，如篩檢結果為疑似異常，進一步透過各項檢查，可早期發現癌症病灶，及早治療。資料顯示，每 2 位大腸癌篩檢陽性個案會發現 1 位有息肉，20 位陽性個案會找出 1 位罹患大腸癌；每 17 位乳房 X 光攝影疑似異常個案，經確診會發現 1 位乳癌患者；每 2 位子宮頸抹片陽性個案，可找出 1 位癌前病變或子宮頸癌。

為降低癌症發生率及死亡率，中央健康保險署與國民健康署攜手推動「全民健康保險癌症治療品質改善計畫」，於 2023 年 6 月 1 日正式啟動，以人為中心，建立從篩檢、追蹤到確診的完整機制；透過醫療院所共同合作，針對大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌及肺癌五項癌症篩檢結果為疑似異常之個案，開啟「主動追陽」模式，主動向民眾進行健康指導及說明後續檢查相關注意事項，並依民眾就醫意願協助妥適安排，完成進一步就醫診斷。

國健署呼籲，為了自己健康也為家人著想，請符合篩檢資格民眾踴躍定期接受政府提供的 5 項癌症篩檢（糞便潛血檢查、口腔黏膜檢查、子宮頸抹片、乳房 X 光攝影、肺部低劑量電腦斷層掃描）。民眾可利用全民健保行動快易通 APP 查詢，確認是否符合篩檢資格（首頁 > 貼心提醒），亦可了解近 3 次檢查情形（首頁 > 檢驗檢查結果 > 癌症篩檢結果）；另可透過全國癌症篩檢活動暨醫療院所資訊查詢網站查詢住家附近的癌症篩檢活動或醫療院所資訊，便捷又快速。若收到篩檢異常的結果，無須驚慌，只要遵循醫囑回到醫療院所進一步檢查，就可以及早處置；配合後續追蹤、治療，將可降低癌症所帶來的威脅，減少對個人及家庭的衝擊。🔴