

成人預防保健升級 30 歲開啟健康檢查新里程

資料來源／衛生福利部



為強化慢性疾病早期發現早期介入，衛生福利部國民健康署成人預防保健服務自 2025 年起再升級，將年齡下調至 30 歲，調整健康服務內容及醫療院所給付標準，期透過及早發現

「三高」風險並提供健康生活衛教，以降低慢性疾病的發生。

篩檢年齡下修至 30 歲 擴大受惠族群

我國自 1995 年起開始推動成人預防保健服務，提供 40 至 64 歲民眾每 3 年一次、65 歲以上民眾每年一次免費健康檢查，根據國民健康署 2019-2023 年國民營養健康調查顯示，30-39 歲三高盛行率分別為高血壓 9.7%、高血糖 2.5%、高血脂 18.7%，因此，為能盡早發現三高風險，自 2025 年 1 月 1 日起篩檢增加 30 至 39 歲民眾每 5 年可接受一次免費健康檢查，預計惠及 320 萬人，讓更多年輕族群及早掌握自身健康狀況，及早建立定期健康檢查的習慣。

提升院所給付 優化健檢服務 強化健康識能

成人預防保健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，自 2025 年起，服務內容衛教諮詢的部分更增加慢性疾病風險評估、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，以提升民眾健康識能，並且為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。

定期做檢查 降低不健康餘命

國民健康署提醒民眾定期健檢，及早掌握自身健康狀況，並養成健康生活習慣，才能享受有品質的健康生活。除各類健康檢查外，民眾亦可善加利用成人預防保健服務。目前，全國有將近 7 千多家提供成人預防保健服務的健保特約醫事機構，民眾可以上網查詢及預約，讓自己遠離慢性病，擁抱健康！

※ 健保特約醫事機構查詢網址：

<https://info.nhi.gov.tw/INAE1000/INAE1000S01>