

定期健檢 科學算病 遠離慢性病危機

整理／洪詩茵 圖文資料來源／衛生福利部、食品藥物管理署

根據衛福部統計，國人十大死因中有五項與三高（高血壓、高血糖、高血脂）有關，顯示慢性病已嚴重威脅國人健康。為強化預防與早期介入，國民健康署自 2025 年起將成人預防保健年齡下修至 30 歲，提供定期健檢與衛教服務，協助民衆自主管理健康、降低風險。

中高齡風險增 罹患三高近五成

根據衛福部 2023 年統計顯示，國人十大死因中心血管慢性疾病占所有死因約 3 成，其中心臟疾病（第 2 名）、腦血管疾病（第 4 名）、糖尿病（第 5 名）、高血壓性疾病（第 7 名）、以及急性腎衰竭與慢性腎病（第 10 名）。

三高（高血壓、高血糖、高血脂）最常發生在 40 歲以上的中高齡族群，且隨著年齡增長，發生率會逐漸上升。根據健保署的統計資料，65 歲以上的老年人中，三高比例更是高達五成。然而，年輕人也不可輕忽，長

期吸菸、飲酒或嚼檳榔等不良生活習慣，也會增加罹患三高和代謝症候群的風險，因此及早關注自身的健康狀況，定期健康檢查，並養成健康的生活習慣，為未來的健康做好準備。

全民健檢行動 守護健康人生

為強化三高慢性病早期發現、早期介入之策略，國民健康署於今（2025）年將成人預防保健服務年齡從 40 歲下調至 30 歲，年滿 30 至 39 歲的民衆，每 5 年可接受一次檢查；40 至 64 歲的民衆，每 3 年可接受一次檢查；65 歲以上的民衆則是每年一次（原住民可提前至 55 歲，小兒麻痺患者則可提前至 35 歲）。服務內容除衛教諮詢外，更增加慢性疾病的風險評估、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，以提升民衆健康識能，同時協助民衆改變生活習慣。國民健康署鼓勵民衆善加利用健檢服務，做好健康管理，遠離慢性病危機。

此外，民衆可透過「科學算病館」輸入健康檢查結果，估算未來 10 年內罹患冠心病、高血壓、腦中風、糖尿病及心血管疾病等的風險，同時平台會依照高、中、低的風險分級，提供不同健康管理系統。國民健康署與全台近 3,000 家診所及 4,800 位醫師合作的「代謝症候群防治計畫」，進行疾病早期管理及改善生活型態，防治心血管疾病危險因子，增進自我疾病管理識能，進而降低及延緩後續罹患三高慢性病的風險。

- **定期健康檢查**：民衆除了可以參加國民健康署提供之免費成人預防保健服務，也可善用各場域之健康檢查，如職場勞工健檢、公務人員健檢或自費健檢等，關心自己的血壓、血脂及血糖等數據變化，預防罹患慢性疾病的風險。
- **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。
- **均衡飲食及規律運動**：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，並

每週達成 150 分鐘的中度身體活動，養成固定運動的習慣。🍎



- ★快速查詢所在地代謝症候群防治診所（健保特約醫事機構查詢網站）
<https://info.nhi.gov.tw/INAE1000/INAE1000S01>
- ★代謝症候群學習手冊
<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/21809.pdf>
- ★「預防糖尿病前期 空腹血糖篇」衛教影片
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7304>

血壓計 監控你每日的健康

血壓計是一種常見的醫療器材，用於量測血壓及脈搏，一般民衆可於領有醫療器材商許可執照的合法通路購買，在家自我檢測及記錄血壓是避免高血壓併發症的第一道防線，本次邀請社團法人台灣高血壓學會名譽理事王宗道醫師跟民衆分享量血壓的注意事項及原則。

量血壓的方式與原則

王宗道醫師表示，常見的血壓計有手臂式和手腕式，量血壓前 30 分鐘需注意「三不一要原則」（不菸酒咖啡、不憋尿、不捲起衣袖、要休息五分鐘），量血壓中不說話且須注意手部高度應與心臟位置呈水平，血壓計需定時校正以確保數值準確。

依社團法人台灣高血壓學會及中華民國心臟學會最新「2022 台灣高血壓指引」，量測血壓應搭配 722（請量量）原則：

- 「7」：連續 7 天量測。
- 「2」：每天量 2 回。早上起床後、晚上睡覺前各量 1 次。
- 「2」：每回量 2 次。每次測量血壓 2 遍，中間至少間隔 1 分鐘。

王醫師也提醒，高血壓是造成腦中風、心肌梗塞等心血管疾病的元凶，只要掌握 722 原則，就能有效減少相關疾病風險，「722，保健康」。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1020 期）

722 請量量原則

連續 7 天量測



每天量 2 回

早上起床後、
晚上睡覺前各量 1 次。



每回量 2 次

每次測量血壓 2 遍，
中間至少間隔 1 分鐘。

