

健康管理 30 歲開始

整理／公關部

資料來源／衛福部

面對慢性疾病年輕化挑戰，政府已祭出三大對策，包含成人預防保健服務年齡下修至 30 歲、建置「慢性疾病風險評估」線上工具、深化健康飲食及身體活動，但這些都需要全民參與，一起從小建立健康生活習慣、從年輕開始健康管理。

守住健康體位

養成正確習慣向下扎根

根據國民健康署統計，約每 4 位國小學童就有 1 位體重過重或肥胖，成年人則有近 5 成體位過重；近 8 成國人蔬菜、水果、乳品及堅果種子類攝取不足，近 6 成人身體活動量未達建議標準，因此健康習慣的養成必須向下扎根、從小建立。

定期健檢掌握健康主動權

2019 至 2023 年國民營養健康調查亦顯示，30 至 39 歲族群高血脂、高血壓及高血糖盛行率分別為 18.7%、9.7% 及 2.5%，且隨年齡增加而上升。為協助國人及早掌握健康風險，國民健康署自 114 年起將成人預防保健服務年齡下修至 30 歲，提供 30 至 39 歲民衆每 5 年 1 次免費健康檢查，服務內容包括身體檢查、抽血及尿液檢查、慢性疾病風險評估、腎臟病分期提醒及個人化健康諮詢，並採「一階檢驗、二階健康諮詢」服務模式，提供飲食、運動、體重管理及生活型態改善建議。

截至 2026 年 5 月，已有超過 47 萬 5 千名 30 至 39 歲民衆完成首次成人預防保健服務，其中約 3 成發現至少一項三高異常，另有 19.3% 符合代謝症候



群，凸顯健康檢查年齡向前延伸，可及時透過生活習慣的調整，翻轉健檢紅字。

智慧健康結合預防保健 打造健康管理新模式

國民健康署也結合數位工具、醫療照護與健康促進資源，建置「慢性疾病風險評估」線上工具，民衆依據成人預防保健檢查結果輸入數據，可評估未來 10 年罹患冠心病、腦中風、糖尿病、高血

壓及重大心血管事件等慢性疾病風險，並獲得個人化健康建議及後續追蹤資訊。

在深化健康飲食及身體活動政策方面，國民健康署持續推廣「我的餐盤」、每日飲食指南、社區營養推廣中心、包裝食品正面營養資訊標示，並與教育部推動健康促進學校及學校午餐食物內容與營養基準。

全民攜手打造健康台灣 健康生活成爲日常

沈靜芬署長表示，健康不只需要政策的支持，更需要每位民衆在生活中實踐，從日常的均衡飲食、規律運動，到定期健康檢查、善用智慧科技做好健康管理。未來國民健康署將持續深化健康飲食、健康體位、身體活動及預防保健等政策，也期盼全民一起「與健康同行」，攜手實現「健康台灣」願景。📌

慢性疾病風險評估 (線上版) : <https://cdrc.hpa.gov.tw/hra-openservice-menupage.jsp?all>