

## 衛生福利部中央健康保險署 函

地址：106211 臺北市大安區信義路三段  
140號

聯絡人：利雅萍

聯絡電話：02-27065866 分機：3608

電子郵件：A111503@nhi.gov.tw

受文者：中華民國醫師公會全國聯合會

發文日期：中華民國115年7月3日

發文字號：健保醫字第1150662925號

速別：最速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明二 (A21030000I\_1150662925\_doc1\_Attach1.pdf)

主旨：為配合推動健康台灣－三高防治888政策，請貴會輔導參與115年家庭醫師整合性照護計畫會員，積極協助收案民眾完成生活型態評估量表自評，請查照。

說明：

- 一、為達健康台灣－三高防治888政策目標中「納入照護之三高病人中，80%接受生活習慣諮商」，本署已於114年8月起開放民眾透過健康存摺自行填寫生活型態評估量表（下稱量表），並開放大家醫計畫參與診所得於VPN登錄民眾量表資料。為鼓勵參與家醫計畫之診所協助收案民眾完成量表自評，以利醫師依據量表結果提供生活習慣諮商服務，並於旨揭計畫提供「生活習慣自評獎勵費」。
- 二、請貴會協助轉知並輔導所屬參與旨揭計畫會員，積極協助收案民眾完成量表自評（附件）；如民眾未能自行完成，亦請協助於就醫時引導填寫或於VPN登錄量表資料。
- 三、副知本署各分區業務組輔導所轄社區醫療群配合辦理旨揭事由。



正本：中華民國醫師公會全國聯合會、中華民國診所協會全國聯合會、台灣家庭醫學醫學會

副本：本署各分區業務組



裝

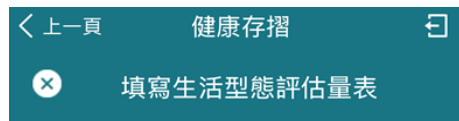
訂

線



# 健康存摺自填量表圖示

路經：健康存摺>其他加值服務  
>生活型態評估量表>量表填寫結果



下載生活型態評估量表供家庭醫師使用聲明

本人已了解填寫之生活型態評估量表內容(含營養、身體活動、睡眠、壓力、人際連結及避免危害物質資料)，將提供本人家庭醫師進行生活習慣諮商及訂定疾病治療計畫使用。



請想一想過去七天，回答以下問題：

1. 我感覺生活有目標。  
 是  否
2. 日常飲食我會避免油炸的食物，多以清蒸、水煮、涼拌等烹調方式為主。  
 是  否
3. 我有進行了兩次以上(含兩次)的靈性、宗教或民俗信仰活動(例如冥想、靜坐、祈禱、拜拜、參加宗教活動、祭拜家中神明或祖先等)。  
 是  否
4. 我大部分時間都覺得能夠處理生活的各種壓力？  
 是  否
5. 我有參加團體聚會或活動(例如運動、社區、社團、學校團體等)？  
 是  否
6. 我有抽菸、使用電子煙或其他菸品？  
 是  否
7. 我有和家人或朋友相聚或聊天三次以上？  
 是  否
8. 大部分時間，我睡醒後覺得精神很好，有休息夠了？  
 是  否

9. 我總共花了兩小時以上的時間待在大自然中(例如：城市內外開放空間：公園、森林、海邊等)？  
 是  否
10. 大部分時間，我覺得有足夠的時間照顧自己？  
 是  否
11. 我有嚼檳榔？  
 是  否
12. 我的飲食大多以原型食物(如新鮮蔬果、全穀、未加工肉類)為主。  
 是  否
13. 我總共進行了幾天的肌力訓練？(例如伏地挺身、深蹲、引體向上等)  
請選擇...
14. 我總共喝了幾杯含糖飲料？(例如果汁、含糖咖啡或茶、汽水、運動飲料)。  
請選擇...
15. 我一天中喝下含有酒精的飲料，最多共有幾單位？(1單位酒精=10公克純酒精)  
請選擇...  

1單位酒精 = 10公克純酒精	
酒品	酒精含量
啤酒	350ml
葡萄酒	150ml
白酒	100ml
威士忌	60ml
伏特加	50ml
蘭地	40ml
梅酒	210ml
高粱酒	21ml
16. 以有喝酒精飲料的那幾天來算，我每天平均喝幾單位？(如果過去七天都沒有喝酒精飲料，請選「少於1」)  
請選擇...

17. 我每晚大約睡幾個小時？  
請選擇...
18. 我每天大約吃幾份水果？(1份是1拳頭大小或一碗8分滿)  
請選擇...  

水果一份  
約一個拳頭大小，或切塊水果約一碗8分滿
19. 我每天坐著的總時間大約有幾小時？  
請選擇...
20. 每天平均食用包裝零食(例如薯片、餅乾、糖果、蛋白營養棒等)的包數。  
請選擇...
21. 每天平均食用蔬菜的份數(1份為可食重約100公克)。  
請選擇...  

蔬菜一份  
約100公克，或半碗至8分滿的煮熟蔬菜
22. 我累積的有氧運動時間，總共有幾分鐘？(例如快走、慢跑等)  
請選擇...



生活型態評估量表

填寫生活型態評估量表

查看量表填寫結果

「生活型態評估量表」計分結果

說明：

- 系統顯示最近兩次量表結果，點選日期可查看填答內容。
- 歡迎參考生活型態評估量表建議：請點選。

	114/08/13	-
正向社會連結	8	-
身體活動	5	-
避免危害物質	10	-
睡眠與壓力管理	3	-
營養	6	-
小計	32	-

解釋	整體生活型態分數	
現在是您與醫師合作的好機會，幫助您養成顯著改善健康的生活習慣。	0-20	低於平均
您有一些不錯的生活習慣，但仍有很多生活方式可調整來改善您的健康，並降低疾病風險。	21-30	平均
您有許多良好的生活習慣，但仍有一些領域可以檢視並嘗試改善。	31-40	非常好
您做得很好，但可以對生活方式進行一些小調整，以達到更好的整體健康狀態。	41-50	優秀



生活型態評估量表建議

資料來源：本頁建議內容，由健保署委請社團法人臺灣生活型態醫學學會邀集相關領域專家訂定。

全部 正向社會連結 身體活動 避免危害物質 睡眠與壓力管理 營養

- 我感覺生活有目標
- 日常飲食我會避免油炸的食物，多以清蒸、水煮、涼拌等烹調方式為主
- 我有進行了兩次以上（含兩次）的靈性、宗教或民俗信仰活動（例如冥想、靜坐、祈禱、拜拜、參加宗教活動、祭拜家中神明或祖先等）
- 我大部分時間都覺得能夠處理生活的各種壓力？
- 我有參加團體聚會或活動（例如運動、社區、社團、學校團體等）？
- 我有抽菸、使用電子煙或其他菸品？
- 我有和家人或朋友相聚或聊天三次以上？
- 大部分時間，我睡醒後覺得精神很好，有休息夠了？

1. 我感覺生活有目標

初階建議：

當我們覺得生活有目標或意義時，會更有動力、希望，也更能承受壓力，想讓生活更有方向，不一定要是什麼遠大的目標，其實每天做一點點，也能慢慢找回「有目標感」的感覺。

- 每天早上問問自己：「今天有什麼值得期待的？」、「我今天想做什麼事？」這樣的提問可以幫助我們對今天有個基本的方向。
- 寫一張「讓我快樂的清單」，列出十件讓你覺得開心、有成就感，或是能幫助別人的事，例如散步、煮飯、幫朋友加油，每週挑一兩件來做，讓生活多一些有意義的時刻。
- 每天做一件對別人有幫助的小事，不需要多大，比如幫家人倒水、對同事說聲謝謝、傳個訊息鼓勵朋友，這些看起來微小的行動，也能讓你感覺自己是有影響力的。每天做一點，就能讓生活更有方向，也更有意義感。

進階建議：

當我們想在生活中建立明確的目標感，不只是忙碌過日子，而是希望生活的方向能和自己真正重視的事情連在一起，可以試試以下幾件事：