

110學年度

健保教育計畫成果及 績優學校分享

主講人：董貞吟 教授

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系 教授

日本東京大學 醫學部 保健學博士



綱要

壹、全民健保教育的重要性

貳、全民健保永續經營的挑戰

參、學校健康促進策略





壹、全民健保教育的重要性

全民健保教育的重要性

1

提升國民健康

健保實施後，大幅提升民眾就醫保障及醫療便利性，死亡率逐年降低，國人平均壽命持續提高，2021年為80.86歲，較全民健保實施初期(1995年)增6.36歲。



—按性別分

單位：歲

年	兩性	男性	女性	兩性 差距
1995	74.5	71.9	77.7	5.9
1996	75.0	72.4	78.1	5.7
1997	75.5	73.0	78.6	5.6
1998	75.8	73.1	78.9	5.8
1999	75.9	73.3	79.0	5.7
2000	76.5	73.8	79.6	5.7
2001	76.7	74.1	79.9	5.9
2002	77.2	74.6	80.2	5.7
2003	77.3	74.8	80.3	5.6
2004	77.5	74.7	80.8	6.1
2005	77.4	74.5	80.8	6.3
2006	77.9	74.9	81.4	6.5
2007	78.4	75.5	81.7	6.3
2008	78.6	75.6	81.9	6.4
2009	79.0	76.0	82.3	6.3
2010	79.2	76.1	82.5	6.4
2011	79.2	76.0	82.6	6.7
1995-2011 增加歲數	4.7	4.1	4.9	—

資料來源：內政部。

全民健保教育的重要性

2

對公共衛生、群體健康之貢獻

透過各項系統，可得知民眾就醫紀錄與接觸史等，供醫療人員判斷並採取行動，能合理使用醫療資源，不造成浪費。



◎ 健保IC晶片卡

◎ 健保電子轉診平台



圖片來源: [健保署FB](#)、[健保署官網](#)

全民健保教育的重要性

2

對公共衛生、群體健康之貢獻



健康存摺

My Health Bank

可以查詢自己的**就醫及健康資料**，強化自我照護能力！
還可以提供給醫師參考，幫助醫師快速了解你的病況，
提升用藥安全！

1 立刻搜尋：**健康存摺**
<https://myhealthbank.nhi.gov.tw/>



2 首次使用請先 **註冊設定密碼**



請準備讀卡機及戶口名簿，
插卡確認身分，輸入資料
及設定密碼就完成註冊囉！

登入
一般登入 健保卡 自然人憑證

身分證號：

健保卡卡號：

健保卡國際標準註冊密碼：

申請密碼

請輸入新密碼： 重新輸入：

確認

忘記密碼

3 之後不需插卡，**輸入資料即可登入!**



健康資料一把抓



就醫資料

西、中、牙醫通通有



貼心叮嚀

該洗牙囉！記得定期健檢



檢查結果

看不懂？衛教指引告訴你



疾病評估

預測肝癌、末期腎臟病罹病風險



預防接種、過敏、器官、安寧療護緩和意願

忘記了？別擔心，你有健康存摺！

視覺化圖表簡單易讀！



健保用心 讓您安心

諮詢專線 0800-030-598 網址 <http://www.nhi.gov.tw>



◎**健康存摺**：用於防疫物資實名制配購，更加公平且有效率

全民健保教育的重要性

3

實現醫療平權、社會公平正義價值

全民健保本著「社會互助」的精神，確保弱勢族群就醫權益，實現醫療平權，發揮安定社會、穩定人心的力量。



HELP

大家互相幫忙！

HEALTH

健康活力！

HAPPY

健康又快樂！



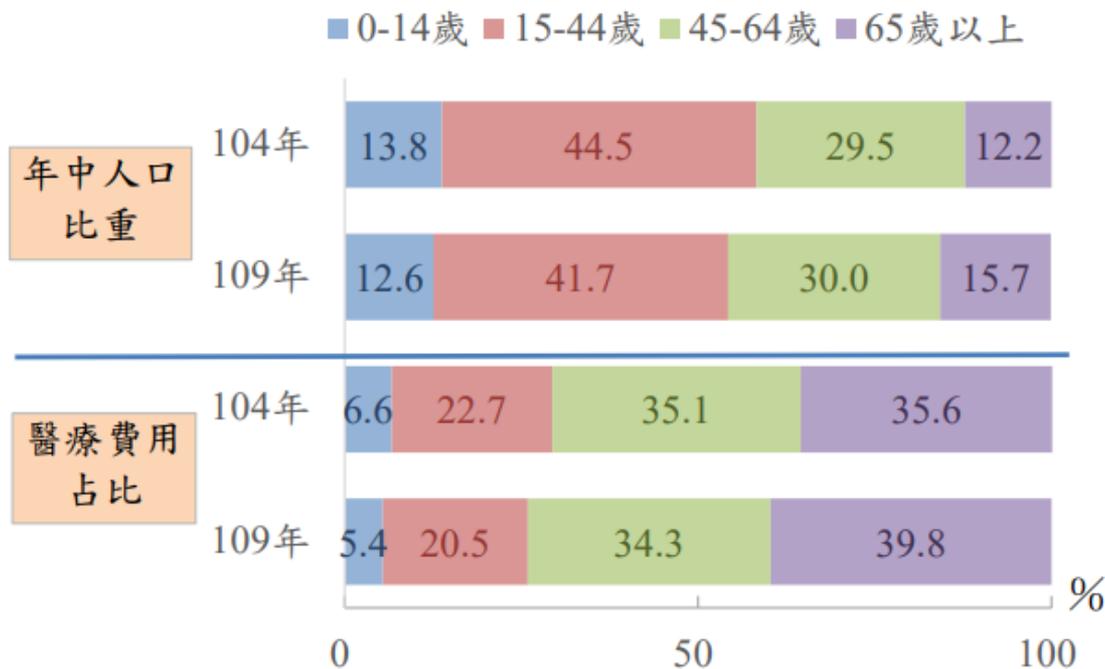
貳、全民健保永續經營的挑戰

全民健保永續經營的挑戰

1

社會人口結構老化

伴隨高齡化社會趨勢，醫療照護支出逐年加重的健保財務負擔問題值得重視。



◎109年65歲以上高齡者健保醫療費用占 39.8%

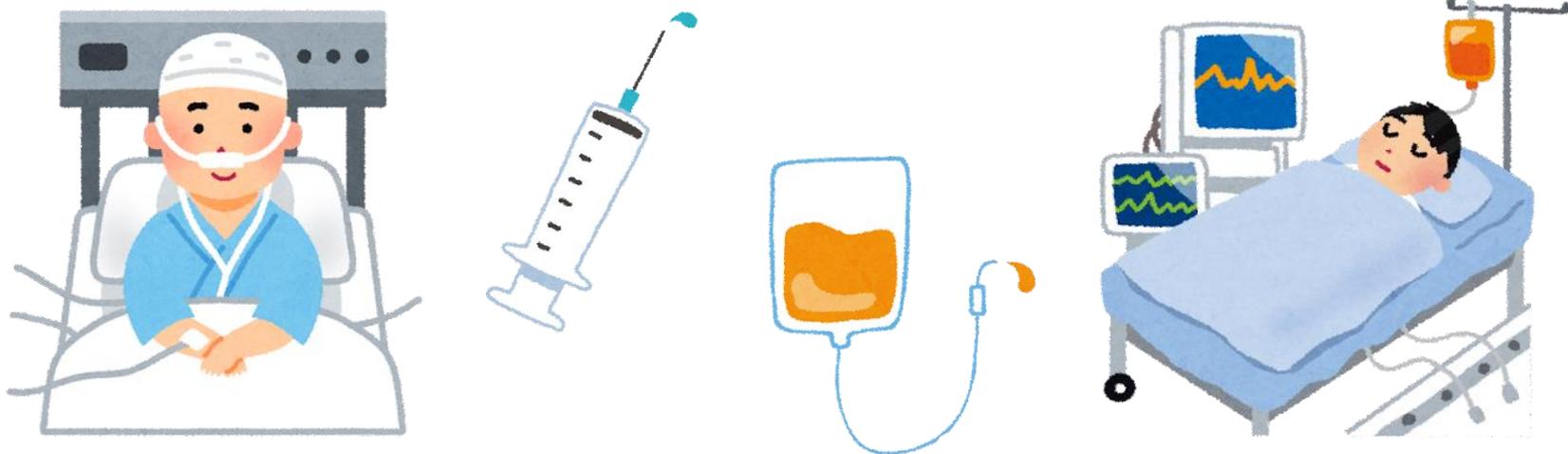
全民健保永續經營的挑戰

2

重症照護及新藥材增加

重大傷病者醫療費用為一般疾病患者的8-10倍；新藥及新醫療器材納入給付，亦是健保財務支出的重擔。

據統計，2009～2019年重大傷病領證數成長約1.2倍人數自83.1萬人增加至95.8萬多人，醫療點數增加761億點，成長55.2%以上。（行政院主計處2020、2021）。



全民健保永續經營的挑戰

3

健康素養與醫療資源使用

較常住院

生心理狀況不穩定

不當用藥

慢性疾病罹患率高

急診使用率高

慢性疾病的預後不良

較少接受預防保健

個體自我照顧能力差

整體健康狀態較差

導致較高的醫療花費



許多研究皆指出健康素養不足會產生不良健康結果，更會導致較高的醫療花費；故提升健康素養將有助於健保資源的合理使用。

全民健保永續經營的挑戰

3

健康素養與醫療資源使用

◎門診利用次數高

臺灣每人每年平均門診利用次數達16.7次（2019），遠高於歐美，比起「經濟合作暨發展組織」（OECD）國家平均高出9.9次（OECD iLibrary，2019）。



全民健保永續經營的挑戰

3

健康素養與醫療資源使用

◎用藥習慣造成藥物資源浪費

藥師公會全國聯合會於2006~2007年透過全國社區藥局回收的藥品高達3,000公斤，處方藥佔51.6%。（行政院衛生署，2009）

依抽樣調查指出，廢棄藥物主要來源「看診領藥」(80.6%)，剩藥產生的主因為「自覺病情或症狀改善而停藥」及「忘記服藥」(19.3%)，民眾服藥配合度有待改善。（陳怡靜、姜郁美與陳立奇，2012）。





參、學校健康促進策略

健保課程之轉化

基礎制度



- 全民納保
- 自助互助
- 量能付費
- 國民均健
- 收支平衡
- 分級醫療
- 珍惜健保

概念化



情境化



生活化



趣味化



生活議題



- 我的就醫環境
- 我的就醫習慣
- 我的健康資訊
- 我的健康管理



- 推廣家庭醫師理念
- 珍惜急診資源
- 珍惜健保聰明就醫

《醫觸即發》 健保桌遊

111年

NEW

實體桌遊

評量工具

備課容易

活化教學

除了精美的地圖、卡牌、角色棋，從教案到評量工具一應俱全，備課省時不費力，盼能提高學習成效外，亦使健保教學更為生動有趣！

教師

醫觸即發

珍惜健保 聰明就醫

學生

以大富翁為遊戲設計基礎，融入吸睛的二次元動漫角色，配合劇情影片、卡牌题目的搭配，讓學生在緊張的救援活動當中，進一步學習健保相關知能！

大富翁遊戲

動漫元素

教學影片

增進知能

《醫觸即發》 健保桌遊

111年

NEW



遊戲說明書（含線上教學資源）

4種共103張遊戲卡牌

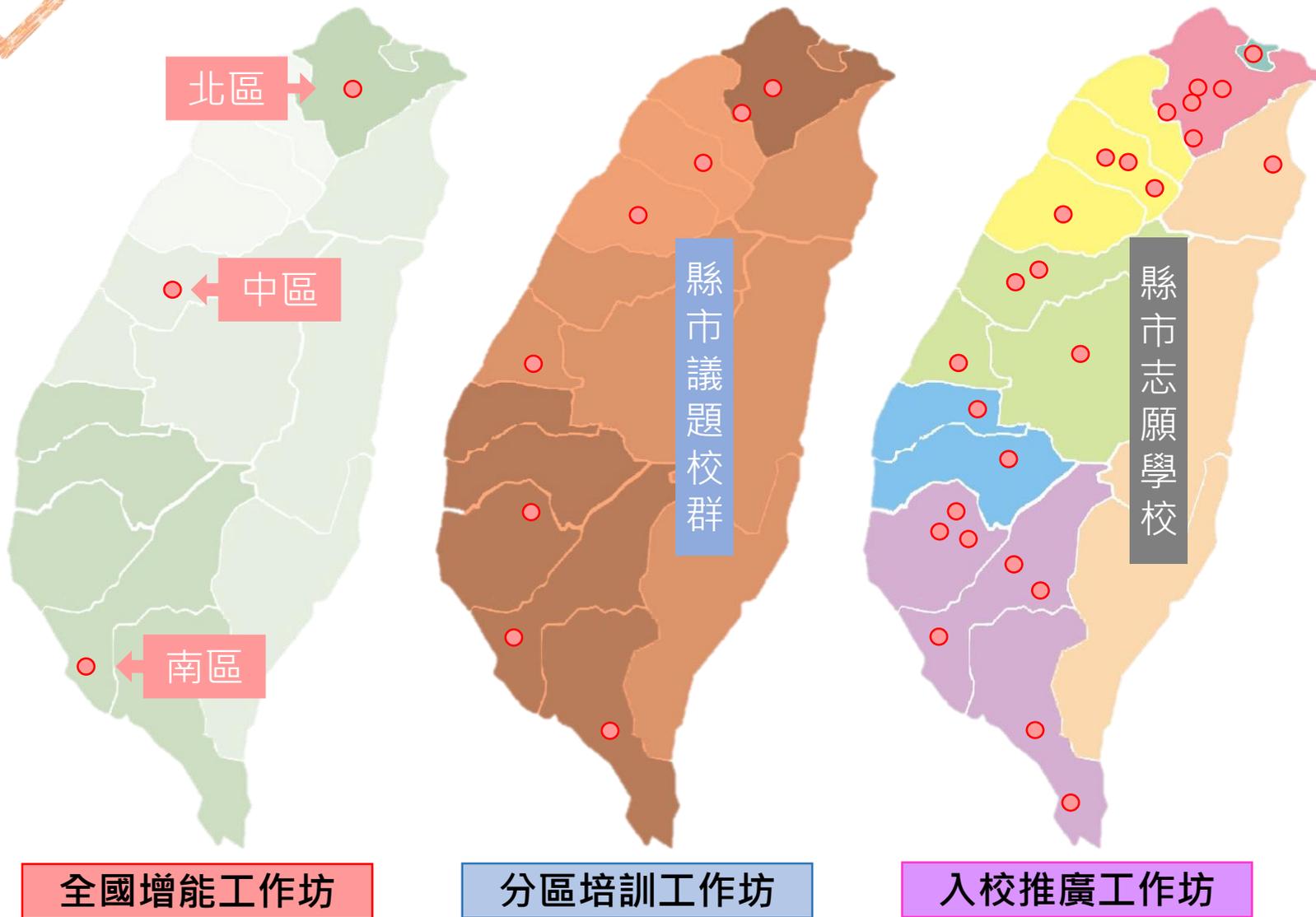
精美地圖及角色棋



等你來挑戰!!!



健保教育分階推廣模式



健保教育分階推廣模式



全國增能工作坊

【主辦】

臺師大計畫團隊

【宗旨】

培育全國推廣健保教育之種子師資

【對象】

授課教師、輔導委員

【參與者回饋】

- 1.獲贈精美創意教材包(市值破千，只送不賣)
- 2.回校進行教學與評量



分區培訓工作坊

【主辦】

教育局處、中心學校

【宗旨】

培育在地推廣健保教育之種子師資

【對象】

授課教師、健促承辦人

【參與者回饋】

- 1.獲贈精美創意教材包(市值破千，只送不賣)、**教育活動推廣手冊**
- 2.參與影片徵選(部頒獎狀、獎金優渥)
- 3.回校進行教學與評量
- 4.舉辦校內推廣活動



入校推廣工作坊

【主辦】

議題校群、志願學校

【宗旨】

深耕校園推廣健保教育之跨領域教師知能

【對象】

校內教師

【參與者回饋】

- 1.獲贈**教育活動推廣手冊**
- 2.回班進行教學與評量
- 3.舉辦校內推廣活動

全國增能工作坊



北區(台師大)
109/10/14



中區(大墩國小)
109/10/16



南區(油廠國小)
109/10/21



線上會議
111/2/25



線上會議
111/6/1



線上會議
111/6/8

分區培訓工作坊



育德國小
110/10/6



成功國小
111/3/9



青山國小
110/10/20



愛群國小
111/5/4



樟樹國小
110/11/19



汐止國中
111/7/13

入校推廣工作坊



高峰國小
110/4/22



竹北國小
110/5/11



竹仁國小
110/4/28



光明國小
110/5/14



大佳國小
110/4/29



東湖國中
110/10/29

學校健康促進策略

六大範疇推動健保教育

一、學校支持政策



二、學校物質環境



三、學校社會環境



四、社區關係



六、個人健康技能



五、學校健康服務



全民健保教育

六大範疇成果展現

以上述之六大範疇推動成果製作影片，展現出多元豐富的健保教育成效。



健保教育影片徵選



健保教育實境秀(影片徵選)

★ 112年5月~6月辦理

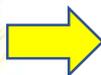
★ 依健康促進學校六大範疇，說明「珍惜健保聰明就醫」之理念，並加強推廣「5知道8行動」指標概念，以此拍攝相關活動之實境影片，展現師生共同參與推廣校園多元化、特色化的健保教育成果。

歡迎踴躍參與!!!

健保跨領域教案甄選

- ★ 以《醫觸即發》為教學工具，徵求跨領域之特色教案
- ★ 公私立中小學現職教師均可參加，可採個人或團體報名
- ★ 111/10/28收件截止！豐富大獎等著你！
- ★ ※如有教具相關問題，請與本中心聯繫※

詳細資訊
報名表單



出版延伸教材：教育活動推廣手冊

生動的手冊封面



本系列手冊提供各種健保教育議題相關的主題式活動：

- ✓ 團康型活動，可用於舉辦校園活動（如：健保週展覽、文藝競賽，或園遊會闖關等）。
- ✓ 教學型活動，可融入課室教學課程，配有現成學習單。

活動說明for教師

師說

對象	時機	時間
<input type="checkbox"/> 中低年級	<input type="checkbox"/> 課堂教學	15-20分鐘
<input type="checkbox"/> 中高年級	<input type="checkbox"/> 團體活動	
<input type="checkbox"/> 國中	<input type="checkbox"/> 遊戲關卡	

1-3 我需要急診嗎？

- 學習目標：辨別危及生命需要急診的情況
- 學習內涵：判斷各種病症是否達到需要使用急診的危險程度。
- 活動內容：
 - 將需要急診與不需要急診的24張情境做成貼紙或牌卡。
 - 請學生挑選16張認為需要的急診情境貼在4*4的方格中。
 - 由老師隨機公布清單中需要急診的情境，最先完成3條連線者獲勝。
- 所需物品：學習單或紙板
- 輔助口號：胸痛急喘叫不醒，歪斜變形流不止

闖關活動for學生

1-3 觀察病症比比看

◆請問同樣顏色的病症情境中，誰需要盡快去看醫生？

踩到釘子
腳底刺傷

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

加壓止血
仍血流不止

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

稱作止血
腳底仍滲血

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

瘀血處腫大
無法行動

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

挫傷處瘀血
勉強可行走

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

樓梯滑倒
腳踝挫傷

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

疑似發燒

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

測量體溫
38.2°C

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

持續兩天
38.2°C

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

不只手掌
手肘也腫痛

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

手掌擦傷
外加腫痛

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

手掌擦傷
傷口滲血

A和B的情形，
誰比較需要
盡快去看醫生？

DIY附件頁

DIY 附件頁 1-1 嚴重性井字遊戲

棋子黏合完成示意圖(字樣在外)

相關知識補充

不必要的就醫行為

繳了健保費 不用白不用

佔用與浪費 健保醫療資源

使用者付費 健保醫療資源 嚴重不足

不必要的就醫行為造成的蝴蝶效應，陷入浪費健保醫療資源的惡性循環。

你可能想說：「那是大家造成的問題，我一個人能幫上什麼忙？」

聰明的你想必知道種少成多的道理，要怎麼做呢？很簡單，從自己做起「珍惜健保聰明就醫」六要素就可以~

健保教育Line社群

交流推廣心得經驗

LINE

全民健保永續經營



汪儒



汪儒

今年的桌遊真好玩，學生反應極佳。
放入校刊，再次宣導聰明就醫！



慧

希望可以再開放研習機會，因為課務的關係，有許多老師無法參加。
真的很可惜啊...



健保教育中心-簡助理
照片



不免俗地，給大家聞香一下，
發展中的推廣秘笈 🐱



全民健保永續經營

273名成員 8則貼文

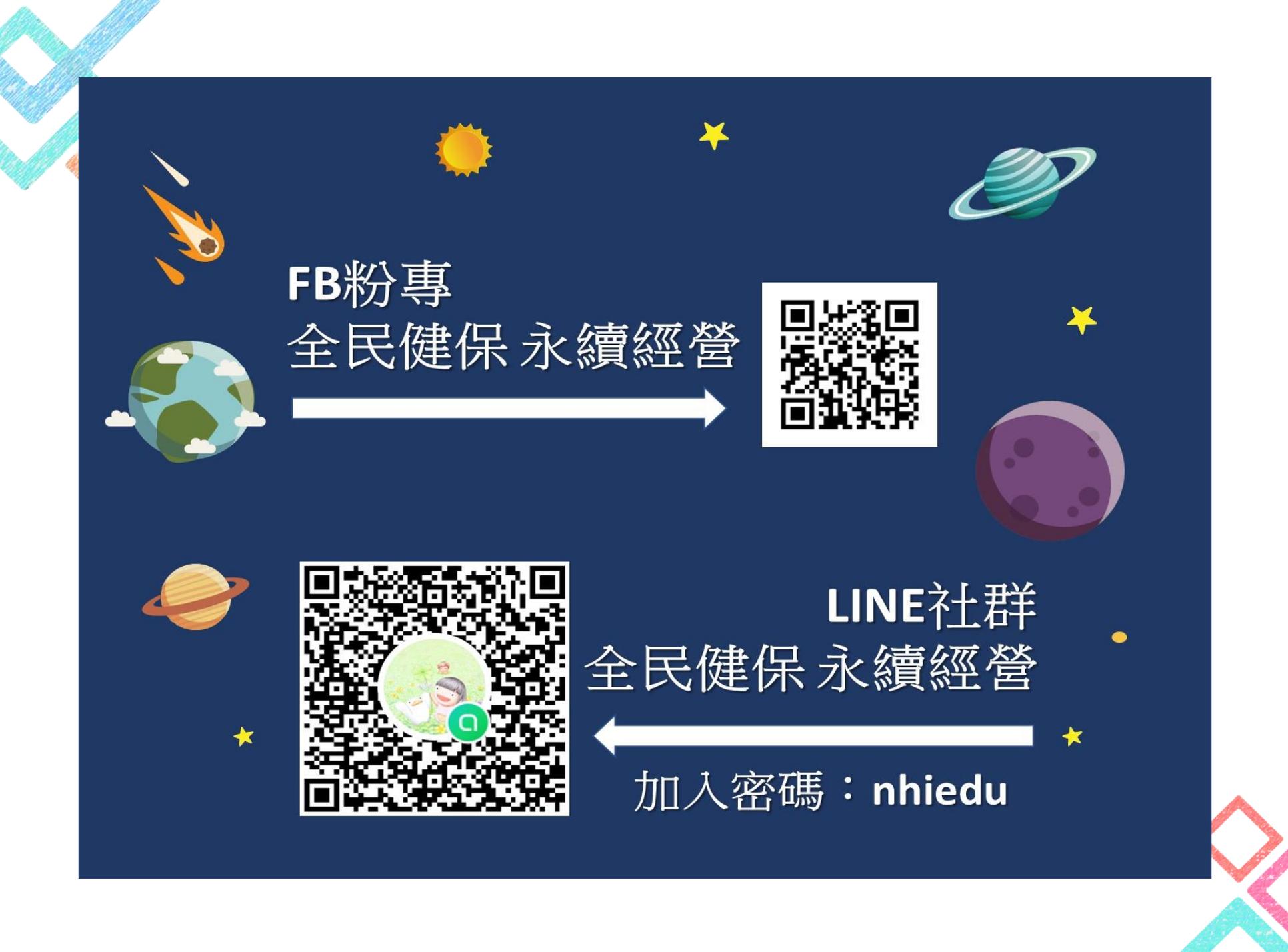
健保教育中心-簡助理

提供以素養為導向、以珍惜健保與醫療資源為主題的創意教學模組，讓教師的教學更臻輕便且完善。

子琳

保可夢教學心得，刊登學校校刊





FB粉專
全民健保 永續經營



LINE社群
全民健保 永續經營

加入密碼：nhiedu

The background features a complex pattern of overlapping, colorful geometric shapes. These shapes include squares, diamonds, and L-shaped patterns in various colors such as teal, pink, blue, orange, and purple. The shapes are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some appearing to be layered on top of others. The overall effect is a vibrant and modern abstract design.

謝 謝 聆 聽