

資源整合 維護健康

健康促進交流座談會

Health Promotion Symposium

■ 指導單位：經濟部技術處

■ 主辦單位：AITI傳統產業創新聯盟

■ 承辦單位：財團法人自行車暨健康科技工業研究發展中心



圖、文◎郭谷米

縱使醫療科技愈來愈發達，但人體疾病多變，致使醫療技術始終無法趕上病菌變種，因而個人的健康問題更顯得重要，預防醫學與健康照護更具有無限潛力的市場，因此經濟部技術處特別委託 AITI 傳統產業創新聯盟，執行個人健康促進服務示範計劃，並邀請代謝型態股份有限公司總經理袁毓瑩營養師、台灣健康產業協會秘書長黃怡菁、台南應用科技大學生活科技學院院長李寧袁博士及長春健診執行長楊銘輝，以健康促進為題分享觀點和意見交流。期望能從個人健康促進的觀點出發，在跨領域平台持續整合推動下，透過異業合作建立觀光、休閒與健康管理的新服務模式，建構完整的個人健康促進服務網絡，並進一步推展健康產業聚落並帶動商機。

CHC 總經理梁志鴻表示，執行個人健康促進服務示範計劃，將藉由法人整合的研究開發模式，結合大家專長與優勢建立的技術整合平台，並與企業及醫界合作開發，以團隊合作方式，共同投入個人健康促進之關鍵技術開發與服務應用推廣。而計劃執行整合研究與系統平台開發主要有三項：(1)健診中心動態排程與訊息服務，以推動健診中心動態排程與訊息服務研發。(2)預防保健暨健康管理共同平台，就健診中心與相關醫療、運動休閒產業之健康管理共同平台整合。(3)觀光休閒與健康管理資源整合服務，從台灣休閒產業與健康資源開始整合，並以健診中心之服務改良為出發點，建構觀光、健診、醫療、運動休閒，完整的個人健康促進服務網路。



經濟部技術處李金揚博士表示，跨領域整合能量與創新營運服務模式，是經濟部技術處推動的主要目標，主要是促進國人健康的關心與行動，建構完整個人或群體健康促進服務網路。



CHC總經理梁志鴻表示，台灣休閒產業與健康資源整合，不僅能提升產業競爭力，更能建構觀光、健診、醫療、運動休閒，完整的個人健康促進服務網路。



代謝型態股份有限公司
總經理袁毓瑩營養師

營養師袁毓瑩表示，教育是百年樹人大業，但沒有健康的身體我們很難活得快樂；健康教育應從小做起，建立正確飲食及個人健康的管理能力，把正確的健康知識教育給大眾，才能有效減少疾病發生減少資源浪費。

遠離代謝症候群

許多民眾期望用健檢來期望健康，其實觀念是錯誤的，健檢只是提供數據說明，讓你掌握基本健康概況，但很多人做健康檢查，卻將檢查得到的數據當成護身符，殊不知健康檢查後的保養及疾病預防才是健檢的目的，袁毓瑩營養師強調，許多疾病的發生都是因為我們的身體代謝產生問題，如：腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病到肥胖等等問題，都與代謝症候群脫離不了關係，只有採取行動才能促進個人健康；當你拿到健檢報告後，應該善用報告數據，改善自己的生活習慣及飲食，而非交給醫師及營養師就認為自己已遠離病痛。

記錄飲食狀況 改善代謝問題

我們為什麼會生病呢？而什麼又是代謝症候群呢？簡單地說以汽車加油為例，汽油有分 95、98 和柴油，如果汽車要加的是汽油，你卻一直給它柴油，聰明的你想想看會發生什麼事情呢？原因很簡單，不同的種族、基因、環境與生活型態，有著不同的飲食與營養需求，如果能根據個人代謝狀況來攝取不同營養比例的飲食，就能輕鬆健康打造生活品味。未來若能透過網路健康管理系統，長期記錄飲食狀況，並由專業人員指導，給予即時體質分析、營養素需求規劃建議，能更有效促進群體或個人的健康代謝。

袁毓瑩營養師最後針對如何有效改善代謝型態，從醫療的角度說明，預防勝於治療，主要是提醒大眾應儘早預防，攝取適合自己健康飲食、控制總熱量、多吃蔬果、避免加工和油炸的食物以及多運動，才能有效達到健康改善促進的效果，迎接美好人生。



台灣健康產業協會
秘書長黃怡菁

台灣健康產業協會秘書長黃怡菁表示，以產業為例：美麗的石材如果經過加工設計運用在建築上達到有益人體健康、印刷所用的環保墨水能減少對環境污染、機械製造後所製造生成的運動器材或網路人氣 GAME-BIKE 及熱門的自行車產業帶動環島及運動風潮，都算是健康且創新的產業。

整合性服務 降低產業合作成本

秘書長黃怡菁表示，從產業的角度看健康產業發展趨勢，引用 2010 年的連網電視將以「雲端、智慧、整合」(CSI: Cloud, Smart, Integration) 為三個主要的發展趨勢，並針對其中 CSI 的「雲端」以影音服務、加值服務與使用介面為主要發展內容，說明科技產業影響未來產業蒐集及儲存健康相關數值做運用，並有效降低測量儀器與運算電腦的距離限制、傳輸動作時資料保全問題；「智慧」以線上與社群應用平台為主要發展，而「整合」則是偏向企業間的整合如：GAME-BIKE 透過企業間的整合，降低無線傳輸情境的服務成本，來加值健康產業；提供便捷保健及預防醫學服務與即時性高，價格不高的健康管理方案，達到整合性服務，並降低產業間合作成本，促進產業合作。

雲端運算的領頭羊

台灣未來 10 年的生活型態將有巨大改變，工研院曾指出，醫療資訊與健康管理市場是台灣應用雲端運算的領頭羊。其中醫療資訊應用服務的功能包括整合性的健康自主管理平台、電子病歷、醫療給付及通路等；而雲端運算科技，所建構的遠距醫療防護網或健康管理的技術，未來將改變原有通路營運獲利模式，對於較低合作成本的新興通路及供應商而言將有相當的吸引力。但雲端運算無法發揮客製化的功能，隱私權與安全性保障必須再進一步改善，這些都是未來全球發展雲端運算產業必須解決的挑戰。



台南應用科技大學生活科技
學院院長李寧遠博士

台灣從 1949 年的 700 萬人口，增加至今 2,300 萬人，人口增加年齡也隨之增加，都歸功於醫療科技的進步使得人類壽命不斷的延長；根據統計每人平均一生的醫療費用約 294 萬左右，如果能事先做好醫療保障規劃，適當的風險移轉或有效的利用有限資源來達到最大的健康改善效果，才不會拖垮一個家庭的經濟；壽命的延長，人口老化的問題隨之而來，如何活得長久、健康獲得應有尊嚴，將是我們健康管理的主要目的。

客製化體檢的重要性

根據衛生署統計，台灣十大死因的前三位為癌症、心臟及腦血管疾病及糖尿病等等，患病年齡已趨於年輕化，不再是老年人的專利，原因是現代人過於忙碌、飲食習慣不良及生活不正常與輕忽健康檢查等因素所造成的；因此客製化及一般性健康檢查更顯得重要，目前台灣大多數健檢採預約方式，且由受檢顧客依自己的經濟能力，或自己想做何種健檢組合選項，

選擇想要的健檢套餐，對於醫院或健診中心所提供健檢前的諮詢服務，幾乎是少之又少；而專業的健診中心若能依據個人健康狀況，家族史，行業類別需求，量身訂做一套客製化的檢查內容，達到受檢顧客在接受健康檢查前後，都能符合受檢顧客之需求與期望，也同時能避免受檢顧客花費許多的冤枉錢。

遠距照護 醫療技術新里程

李寧遠博士在會中也特別指出，彰基與資策會合作開發的糖尿病科技化服務系統，病人可以透過手機，像寫日記一樣記錄每天飲食與即時傳送圖片詢問衛教師飲食問題，並由專業醫護人員即時回覆問題，達到有效的遠距照護服務，不僅省去病人往返醫院間的不便外，更可透過糖尿病科技化服務系統，提供糖尿病患透過網路管理記錄自己的飲食狀況，及打針治療來穩定控制病情，還給患者正常的生活。未來透過技術整合個人照護服務，可以即時解除病患內心的憂慮，及非必要的趕赴醫院求診，並可透過長期追蹤病患病情，發展適切有效的醫療計劃，近年來由於科技進步神速，網路的服務越更大幅加速，遠距醫療照護服務的蓬勃發展，同時病友也能隨時擁有專業醫療團隊的照護，而多了一份安全感與自信心。因此遠距醫療資訊，透過產業資源整合後不僅能帶動另一個健康產業的發展，也是未來醫療技術的另一個新里程。

生命尊嚴 預立遺囑

生命的價值在於，圓滿的生理、心理、社會和靈性的安適狀態，而非僅只是消極地避免生病而已。反之平日運動促進個人的健康，達到有效預防及控制疾病的目的，才能延長壽命，提高生活品質，獲得應有的尊嚴；積極面對人生必然有死及生命價值，若能預立遺囑、DNR放棄急救及安寧療護之選擇等等，面對它、接受它、處理它、放下它，促使我們人生的各個向度都能夠盡量接近均衡，為自己創造快樂的幸福人生。



長春健診
執行長楊銘輝

長春健診楊銘輝執行長表示，專業的健診中心在預防醫學中所扮演的角色，已由早期發現疾病早期治療的次段預防，進展為防止生活習慣疾病與健康異常發生，早期發現潛在病因，並提高治癒率，並根據檢查數據，提供消費者飲食建議及輔助健康食品，達到促進健康並進一步提升生活品質為目的。

身、心、靈都健康的全方位服務

楊銘輝執行長表示：「所謂未病防因，已病防變。」民衆在接受基礎醫療後，若需進一步檢查治療，健診中心須負轉診之任務，在第一時間，轉介給各大醫院學有專精的專科醫師就診，以免民衆延誤治療的黃金時機。健檢中心除提供更舒適、恬靜的檢查空間外，接受健康檢查者，不單只有身體接受精密儀器的檢測，更應兼顧精神與心理同時受到重視與照護，並經由健康師指導下促進，身、心、靈都健康的全方位服務；未來健檢中心也將結合醫療、觀光、運動休閒產業落實自我保健及運動養生觀念在生活當中，確實讓受檢顧客瞭解健康檢查真正的目的。

