

# 疾病始終來自於生活： 生活型態醫學與社會處方

Disease Always Comes from Life:  
Lifestyle Medicine and Social Prescriptions

劉宜君 I-Chun Liu \*



## 摘要

世界衛生組織、各國醫學院和醫療組織積極推動生活型態醫學，目的為透過改變生活型態的方式，改善罹患慢性病的風險。惟生活型態醫學在成效認定範圍或方式並未獲得共識，且持續追蹤也不容易，仍難獲得適當的保險給付，不利於推廣。本研究提出社會處方納入生活型態醫學執行的途徑，呼應政府對於國民保健推動與預防勝於治療的策略，以試辦做法累積生活型態醫學的社會處方臨床成效，據以建立未來納入健保給付的基礎。

The World Health Organization, national medical schools and medical organizations actively promote lifestyle medicine with the aim of improving the risk of chronic

\*元智大學社會暨政策科學學系教授兼人文社會學院院長 (Professor of Department of Social and Policy Sciences, and Dean of College of Humanities and Social Sciences, Yuan Ze University)

關鍵詞：生活型態醫學 (lifestyle medicine)、全民健康保險 (National Health Insurance)、社會處方 (social prescription)、預防醫學 (preventive medicine)

DOI : 10.53106/241553062022090071005

diseases by changing lifestyle patterns. However, there is no consensus on the scope or approach of lifestyle medicine in terms of its effectiveness, and it is not easy to continuously follow up, and it is still difficult to obtain appropriate insurance coverage, which is not conducive to promotion. This study proposes a way to incorporate social prescriptions into the implementation of life-style medicine, echoing the government's strategy of promoting national health care and prevention is better than cure, and to accumulate the clinical effectiveness of social prescriptions of life-style medicine by piloting practices to establish the basis for future inclusion in health insurance benefits.

---

## 壹、前言

根據全民健康保險（下稱健保）資料，臺灣人每年看診的次數是亞洲第二，僅次於日本。臺灣人不僅喜歡看病、逛醫院，也偏好吃藥，看病不拿藥常有違民眾期待。另一方面，臺灣學生和上班族的飲食習慣不但精煉、快速，也偏好加工多、重口味的飲食。加上夜市的生活方式，又缺乏運動、睡眠嚴重不足，導致慢性病的發生率有增無減，例如高血壓、高血脂、糖尿病、心臟病、中風、呼吸系統疾病、肥胖症等。這些問題的主要成因，都與生活型態息息相關。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）、各國醫學院和醫療組織積極推動生活型態醫學（lifestyle medicine），目的為透過改變生活型態的方式，改善罹患慢性病的風險<sup>1</sup>。惟生活型態醫

---

1 張秋政，「生活型態醫學」是什麼碗粿？，民報，2016年8月19日，<https://www.peoplenews.tw/news/559fa326-61d7-46d8-97ea-c5181ba47a56>（瀏覽日期：2022年8月1日）。

學在成效認定範圍或方式並未獲得共識，且持續追蹤也不容易，仍難獲得適當的保險給付，不利於推廣。為此，本研究說明生活型態醫學在預防醫學扮演的角色與遭遇到的執行困難，並以社會處方說明與生活型態醫學作為搭配的設計。主要內容包括預防醫學的重要性、生活型態醫學的意涵、社會處方作為生活型態醫學，據以提出研究結論與建議。

## 貳、預防醫學的重要性與必要性

預防醫學不僅是健康的嶄新觀念，也是全面且完整的健康生活體悟。例如，如果人們的問題是飲食過量而非不足，就應攝取正確的食物幫助體內淨化，而非增加身體的負擔，或是建立運動的習慣等<sup>2</sup>。預防醫學在臺灣健保與醫療體系扮演的重要性，可由總體與個體因素分析。就總體因素而言，首先，健保之醫療保健支出快速成長，若以1995年為基期，到2017年，平均每人每年醫療保健支出名目成長198.0%，遠遠高於家戶所得成長91.4%<sup>3</sup>。其次，由於診所與醫院門診的普及率高，且部分負擔較低，國人每人年平均看診16.9次，遠高於其他國家，並間接養成依賴醫療系統，而疏忽自我健康促進及維護的習慣<sup>4</sup>。再者，高齡社會造成慢性病盛行，慢性病管理成為改善群體健康的關鍵。因此，若能針對高風險、高費用、服務需求多元的病患建立良好的健康管理制，可使有限健保資源用在刀口上<sup>5</sup>。而就個體因素而言，由國民醫療保健支出調查也可以發現，民眾就醫自付額的比例呈現逐年上升的情形，民眾於醫院就醫或住院的自付額占率呈現微幅增加

---

2 楊定一，二十一世紀預防醫學是健康的關鍵，孔學與人生，87期，2021年5月，57-59頁。

3 黃煌雄等，第三波健保改革之路，天下文化，2020年7月。

4 同前註。

5 黃煌雄等，同註3。