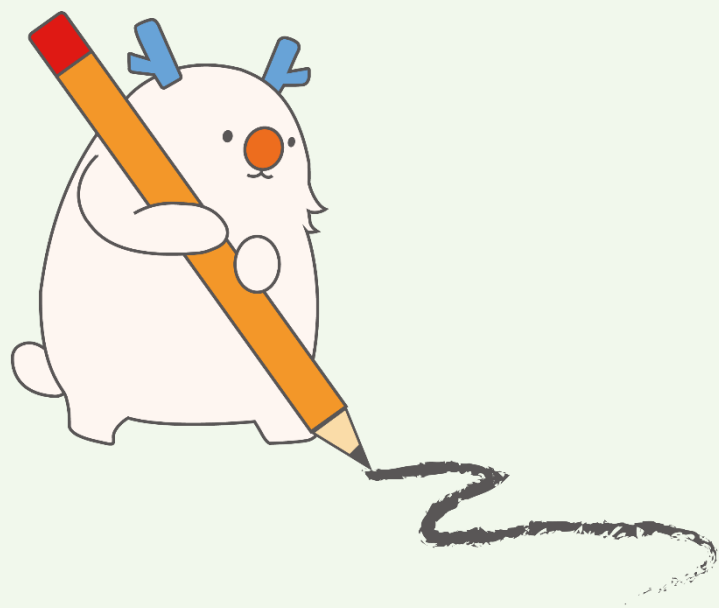


藥局健康促進工作指引



序

社區藥局的藥事人員是民眾可近性最高的醫療專業人員，提供藥事照護、藥物諮詢等服務。

面對超高齡社會的來臨，藥事人員提供民眾慢性病的預防及健康促進等健康照護服務日益重要，本手冊將協助藥事人員認識健康促進及其相關業務並提供電子教育素材。

期望藥局透過本手冊能夠推廣社區健康促進，提升民眾整體健康。

序

手冊中，

第一部分說明健康促進之定義及五大行動綱要，
第二部分說明藥局在社區推動健康促進的角色，
第三部分提供藥局健康促進實務作為及資源連結，
第四部分說明藥局疫情期間提供的健康促進資源及健康存摺APP使用教學，
第五部分提供藥局健康促進自我檢核表，作為地方政府衛生局及社區藥局推動健康促進之參考。

衛生福利部國民健康署

目錄

1. 認識健康促進 P6

2. 藥局推動健康促進 P9

3. 健康促進資訊傳遞及
實務作為 P15

4. 健康促進與COVID-19 P49

5. 藥局健康促進自我檢核表 P59

6. 參考文獻 P61

1.

認識健康促進

根據世界衛生組織在1986年通過的渥太華憲章將健康促進定義為：「使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」(Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health)，並能促使人們擁有「正向積極的健康」(positive health)，而所謂的健康，更是包括心理、生理、社會安適 (mental, physical, and social well-being)的三面向，因此健康促進不再只是在乎生病與否而是更全面的思維。

健康促進的對象是所有民眾，而在渥太華憲章中提及了成功的健康促進包括五大行動綱要：建立健康的公共政策、創造支持性環境、強化社區行動力、發展個人技巧及調整服務方向。

- 1. 建立健康相關公共政策**：任何能夠促使群體選擇更健康的政策，不單一只包括衛生政策，如：騎車要戴安全帽²以減少事故發生等交通政策亦算是
- 2. 創造支持性環境**：包括群體所在的環境應該使群體更易選擇健康的選項，如：綠地的增加可促進民眾的運動意願³、高齡友善的環境 (例如：無障礙的空間) 可提供長者更健康的生活環境、健康職場環境的建立
- 3. 強化社區行動力**：包括促進健康社區的連結及活動而促使群體的健康，如：健康路跑、衛生局或機構所舉辦的活動
- 4. 發展個人技巧**：包括健康知識的衛教宣導，如：衛教單張的發放、海報的張貼、健康諮詢站的設立。另外，參與培訓以精進自我的健康促進知能及識能
- 5. 調整服務方向**：醫療相關人員應該由提供臨床及治療服務走向健康促進的方向，提供更全面性的服務，而所提供的健康促進服務應該適合當地民眾。另外，對於醫療相關人員的教育與培訓亦應該跟著調整

2.

藥局推動健康促進

背景 說明

藥局推動健康促進源自世界衛生組織與世界藥學會之共同聲明所提，「藥事執業的任務在於改善健康、幫助民眾解決健康問題並讓他們的藥物達到最佳使用」，因此任務之一即為健康促進(Health Promotion)。

健康促進是衛生福利部國民健康署之重要政策方向，在面對超高齡化社會來臨之際，在整個健康照護體系中，社區藥局的可近性最高，並能從健康促進的公衛預防保健到社區居家在宅醫療中扮演日益重要的關鍵角色，也因此在台灣醫療環境中，由「藥局推動健康促進」是接軌國際健康照護發展的里程碑。

設立 目的

- 1.由社區藥局推動健康促進服務模式，提升健康促進功能與形象，提供民眾慢性病的預防及健康促進等健康照護服務
2. 推動健康促進工作平台建立合作模式，鼓勵社區藥局成為長者社區資源整合平台之一，建立衛生局及藥局間的橋樑

藥局健康促進 角色

根據渥太華憲章，

藥局在健康促進中可扮演的角色描述如下：

- 1.協助建立健康相關公共政策：**積極參與並落實健康相關公共政策，以藥事人員身分關懷社會並提出建言
- 2.創造支持性環境：**藥局營造健康友善的服務環境，以高齡友善城市八大面向為出發—無礙、暢行、安居、親老、敬老、不老、連通、康健，如：高齡友善設備 (老花眼鏡、放大鏡、輔聽器、不易滑動的座椅)、高齡友善環境 (無障礙或替代服務通道)設立、藥局內部擺設血壓機、體重機或相關具有實證之健康指標量測儀器、能以民眾習慣的語言進行溝通及衛教、協助長者叫車服務、送藥到府等、遇到失智者能夠「看問留撥」

藥局健康促進 角色(續)

3.強化社區行動力：協助當地衛生局、民間團體辦理記者會、大型宣導活動。亦可瞭解當地健康醫療機構，適時提供民眾醫療轉介。藥師/藥劑生等藥事人員可在社區提供藥物及健康相關諮詢衛教或講座

4.發展個人技巧：瞭解目前政府健康促進相關政策及作為，並利用合乎時宜的衛教文宣、海報、影音等方法宣傳健康促進及用藥安全議題。藥師/藥劑生針對慢性病(如血壓/血糖/血脂)、用藥(含保健食品/處方藥/非處方藥)相關議題，提供實質衛教及諮詢服務。另外，藥事人員應積極參與相關健康促進培訓加強自我技巧，例如：戒菸衛教師、糖尿病衛教師、長照Level 1,2,3等培訓，增加照顧老人的能力；接受反毒、自殺防治訓練，成為校園反毒大使與自殺防治守門員

藥局健康促進 角色(續)

5.調整服務方向：藥師/藥劑生除了能夠執行藥事照護服務也能夠執行健康促進相關實質服務，包括：

- 1) 協助宣導健康促進相關政策 (如: 公費健檢、癌症篩檢、疫苗施打、菸檳酒防治、慢性疾病預防)
- 2) 社區藥局建立為高齡友善的環境 (如: 提供高齡友善設備、設立無障礙空間、協助長者叫車、遇到失智者能夠「看問留撥」)並執行長者健康整合式評估(ICOPE) 量表
- 3) 藥局提供民眾自我照護檢測服務(如: 量體重、量血壓) 及相關諮詢並適時提供醫療轉介服務
- 4) 以民眾習慣的語言提供藥物及健康相關諮詢衛教或講座

3.

健康促進
資訊傳遞及實務作為

資訊傳遞 與 教育

1. 協助宣傳公費健檢服務

實務作為

說明公費健檢項目成人一般健檢、**BC** 肝炎篩檢，或擺放相關衛教單張供民眾索取。

說明內容

國民健康署 (以下稱國健署) 提供

1) 健檢⁵

- 40歲以上未滿65歲民眾每3年1次
- 55歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年在35歲以上者、65歲以上民眾每年1次成人健康檢查
- 服務內容包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目

2) **BC** 肝炎篩檢

- 45歲-79歲一般民眾，終身1次
- 40歲-79歲原住民，終身1次

1.協助宣傳公費健檢服務(續)

宣傳素材舉例

定期健檢健康百分百宣導單張



成人健康檢查-外表篇
30秒影片



成人健康檢查-需要篇
30秒影片



肝有藥醫
健保幫你出 20萬
(肝炎篩檢海報)



肝有藥醫
健保幫你出 20萬
(肝炎篩檢摺頁)



2. 協助宣傳癌症篩檢

實務作為

說明四癌篩檢 (大腸癌篩檢、口腔癌篩檢、乳房篩檢、子宮頸癌篩項目)，或擺放相關衛教單張供民眾索取。

說明內容

國健署提供

- 1) 乳房X光攝影檢查：45至69歲婦女、40至44歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每2年1次
- 2) 子宮頸抹片檢查：30歲以上婦女，建議每3年1次
- 3) 糞便潛血檢查：50至未滿75歲民眾，每2年1次
- 4) 口腔黏膜檢查：30歲以上有嚼檳榔 (含已戒檳榔) 或吸菸者、18歲以上有嚼檳榔 (含已戒檳榔) 原住民，每2年1次

宣傳素材舉例

四癌篩檢宣導海報



大腸癌防治宣導廣告-老農篇
30秒影片



大腸癌防治衛教影片
4分50秒影片



秒懂大腸癌(篩檢)
教學懶人包



2.協助宣傳癌症篩檢(續)

宣傳素材舉例 (續)

預防大腸癌-把握健康3原則
衛教單張



千金難買早篩到
宣傳海報



乳癌防治宣導-
我篩了妳篩了嗎？
60秒影片



乳房攝影-愛的提醒篇
4分50秒影片



如何預防子宮頸癌
教學懶人包



子宮頸癌衛教手冊



我們相約抹片檢查
守護健康保護自己
宣傳海報



3.協助疫苗施打相關業務宣導與推動

實務作為

說明疫苗施打 (如: 子宮頸疫苗、流感疫苗、COVID-19 疫苗)，或擺放相關衛教單張供民眾索取。

說明內容

詳細說明請見下頁表格。

宣傳素材舉例

HPV疫苗衛教手冊
(民眾版)



HPV疫苗衛教單張



施打HPV海報



為什麼要打COVID19
懶人包一



為什麼要打COVID19
懶人包二



COVID疫苗接種流程



衛生福利部疾病管制署 成人預防接種建議時程 ■ 建議接種 ■ 如有感染疾病之風險，可依建議接種。

疫苗	年齡				備註
	19-26	27-49	50-64	≥65	
破傷風、白喉、百日咳相關疫苗(Tdap/Td)	每 10 年接種一劑，其中一劑以 Tdap 取代 Td				
麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗	2 劑				
季節性流感疫苗	每年接種 1 劑				<ul style="list-style-type: none"> 110 年度之政策尚未公布，每年大約於 10 月開始接種，往年之政策及相關問題可詳閱疾管署流感疫苗專區：流感疫苗 - 衛生福利部疾病管制署 (cdc.gov.tw)
B 型肝炎疫苗	3 劑				
A 型肝炎疫苗	2 劑				
肺炎鏈球菌 13 價結合型疫苗	1 劑	1 劑			
肺炎鏈球菌 23 價多醣體 S 疫苗	1 或 2 劑	1 劑			
日本腦炎疫苗	1 或 3 劑				
人類乳突病毒疫苗(子宮頸疫苗)	3 劑		3 劑 (27-45 歲)		<ul style="list-style-type: none"> 19-26 歲成人均建議接種，27-45 歲高感染風險者如免疫功能不全(含括愛滋病毒感染者)及男同性戀建議接種。 接種劑次 3 劑，2 價僅適用於女性，4 價及 9 價適用於男性及女性，依仿單建議完成接種，用以預防 HPV 感染引起之子宮頸癌及其他病變。 國健署針對國一存有校園接種計畫。
帶狀皰疹疫苗	1 劑				

更詳細的資訊可參照：[成人預防接種建議時程表\(10901\) \(cdc.gov.tw\)](https://www.cdc.gov.tw)

衛生福利部疾病管制署兒童疫苗接種建議時程

疫苗	年齡	年 齡												滿五歲至 國小前	國小 學童						
		24hr 內 盡速	1 month	2 months	4 months	5 months	6 months	12 months	15 months	18 months	21 months	24 months	27 months								
B 型肝炎疫苗		第一劑	第二劑							第三劑											
卡介苗						第一劑															
破傷風、白喉、百日咳、b 型嗜血桿菌 及不活化小兒麻疹五合一疫苗(DTaP- Hib-IPV)				第一劑	第二劑					第三劑				第四劑							
肺炎鏈球菌 13 價結合型疫苗				第一劑	第二劑					第三劑											
水痘疫苗										一劑											
麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗										第一劑									第二劑		
活性減毒嵌合型日本腦炎疫苗											第一劑								第二劑		
季節性流感疫苗										初次接種二劑，之後每年一劑											
A 型肝炎疫苗										第一劑				第二劑							
破傷風、白喉、百日咳、及不活化小 兒麻疹四合一疫苗(DTaP-IPV)																			一劑		

- 106 年 5 月 22 日起，改採用細胞培養之日本腦炎活性減毒疫苗，接種時程為出生滿 15 個月接種第 1 劑，間隔 12 個月接種第 2 劑。

*針對完成 3 劑不活化疫苗之幼童，於滿 5 歲至入國小前再接種 1 劑，與前一劑疫苗間隔至少 12 個月。

更詳細的資訊可參照：[現行兒童預防接種時程表\(10805版\).pdf \(cdc.gov.tw\)](https://www.cdc.gov.tw/files/total_storage/2017/05/10805版.pdf)

3.協助疫苗施打相關業務宣導與推動(續)

COVID-19疫苗相關資訊 說明內容

疫苗簡介



公費疫苗接種對象



疫苗接種院所



疫苗Q&A



註: 由於新冠肺炎疫苗施打對象隨每日政策更新，詳細資訊可參閱疾管局新冠肺炎疫苗專區或衛服部臉書專頁：[COVID-19疫苗 - 衛生福利部疾病管制署 \(cdc.gov.tw\)](#)，[核心教材 - 衛生福利部疾病管制署 \(cdc.gov.tw\)](#)

4. 協助宣傳健康促進的社區資源

實務作為

說明健康促進、公共衛生之服務或社區資源，或擺放相關服務或社區資訊單張供民眾索取。

說明內容

將健康促進相關單張、海報、素材等擺放或張貼於藥局供民眾索取，或於民眾有需要時，以電子檔案列印或傳遞給民眾，亦可於藥局自營社群媒體平台公開宣導，以利健康促進資訊於社區流通。

宣傳素材舉例

本場域支持無菸檳酒
宣導海報



認識菸害-什麼是一手菸、
二手菸、三手菸
衛教單張



告別壞檳友 宣導海報



雷洪招你做伙來戒
菸海報



4. 協助宣傳健康促進的社區資源(續)

宣傳素材舉例 (續)

推動失智友善社區
工作手冊



推動失智友善社區
工作手冊
懶人包



失智友善組織-商店篇
折頁



失智友善組織-教會篇
折頁



失智友善組織-銀行篇
折頁



失智友善組織-廟宇篇
折頁



失智友善組織-醫療院所篇
折頁



失智友善組織-安全居家環境篇
折頁



4. 協助宣傳健康促進的社區資源(續)

宣傳素材舉例 (續)

失智不可怕，可怕的是您不知道
影音51分鐘



預防及延緩失智，從這做起(一)
影音51分鐘



預防及延緩失智，從這做起(二)
影音51分鐘



失智友善的一天
影音54分鐘



5. 提供慢性疾病預防等相關素材 【單張/摺頁/海報/視聽教材等】

實務作為

藥局內部設有擺設針對慢性疾病 (例如: 高血壓、腦中風防治、心血管防治、慢性肺阻塞防治、糖尿病防治) 之衛教單張/摺頁/視聽教材專區；該專區應該設立於民眾易索取之處。若有張貼海報應該貼於明顯處。

宣傳素材舉例

預防高血壓3C
宣導單張



高血壓正在殘害您的
身體宣導單張



腦中風防治手冊



40秒影片腦中風防治：
症狀辨識篇



40秒影片腦中風防治：
時刻叮嚀篇



5. 提供慢性疾病預防等相關素材

【單張/摺頁/海報/視聽教材等】(續)

宣傳素材舉例 (續)

30秒影片預防心血管疾病-
危險因子篇(國語)



30秒影片預防心血管疾病-
危險因子篇(台語)



30秒影片預防心血管疾病-
症狀就醫篇(國語)



30秒影片 預防心血管疾病-
症狀就醫篇(台語)



心血管疾病OUT
護心行動 四式順心 教學懶人包



遠離心臟病威脅
宣傳海報



預防心血管疾病-
天冷寒心篇宣傳海報



預防心血管疾病-
阻塞篇宣傳海報



5. 提供慢性疾病預防等相關素材

【單張/摺頁/海報/視聽教材等】(續)

宣傳素材舉例 (續)

30秒影片糖尿病防治-
腎病變篇(台語)



30秒影片糖尿病防治-
腎病變篇(國語)



30秒影片糖尿病防治-
腎病變篇(客語)



糖尿病慢性併發症
衛教單張



糖尿病足要小心
衛教單張



30秒影片慢性肺阻塞肺病-
認知篇(台語)



30秒影片慢性肺阻塞肺病-
認知篇(國語)



30秒影片慢性肺阻塞肺病-
認知篇(客語)



健康促進相關 機構查詢

內容

成人健檢機構查詢



癌症相關核可醫事機構名單



二代戒菸合約醫事機構查詢方式



健康促進機構相關名單之查詢網站



社區營養推廣中心



慢性疾病 素材

慢性疾病風險評估平台

- 國民健康署委託國衛院建立**慢性疾病風險評估模型**，民眾得以自行輸入**基本資料**及**健檢報告數據**，計算**未來10年後罹患5種慢性疾病**(如:冠心病、腦中風、糖尿病、高血壓、心血管不良事件)風險
- 模型評估的對象以**35-70歲**為主，使用前請事先準備最近一次健檢報告
- 若民眾沒有健康數據，建議**40歲**以上民眾利用「成人預防保健服務」
- 若平台發現民眾健康數據超過正常值，提供建議並根據風險結果提供健康指引及後續追蹤



慢性疾病風險評估平台
QR-Code

健康促進 實質服務

1. 提供自我照護檢測服務(量體重)或健康飲食諮詢 實務作為

藥局內部放置體重機或體脂機供民眾使用，並提供健康飲食諮詢。

體重量測服務相關資訊

1) 肥胖的量測方法有許多，各有其優缺點，其中，最為人知的是**身體質量指數(BMI)**及**腰圍的測量**

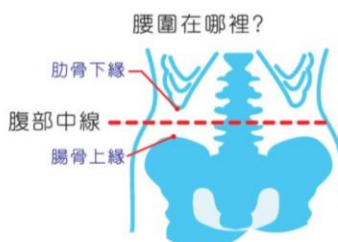
2) BMI的計算：
$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

3) 國健署成人BMI計算器：[衛生福利部國民健康署 – 成人版BMI計算機](#)

4) 國健署兒童及青少年BMI計算器：[兒童及青少年版BMI計算機](#)

5) 腰圍的量測位置

健康 123 輕鬆量腰圍



1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣（腸骨上緣）至肋骨下緣的中間點，（並用貼紙、內褲定位後，將皮尺繞過定位點），同時注意皮尺與地面持平，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸。在吐氣結束時，量取腰圍數。

1. 提供自我照護檢測服務(量體重)或健康飲食諮詢(續)

體重量測服務相關資訊 (續)

根據衛生福利部國民健康署公布的成人健康體位標準：

1) 成人 (18歲以上)BMI：

- 「正常」： $18.5\text{kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24\text{kg/m}^2$
- 「過輕」： $\text{BMI} < 18.5\text{kg/m}^2$
- 「過重」： $24\text{kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 27\text{kg/m}^2$
- 「肥胖」⁹： $\text{BMI} > 27\text{kg/m}^2$

2) 成人腰圍：

- 成人男性腰圍小於90公分(35英吋)
- 成人女性腰圍小於80公分(31英吋)

2. 提供自我照護檢測服務(量血壓)

實務作為

藥局擺放血壓計並指導如何正確使用血壓計。

血壓量測服務相關資訊

- 1) 正常血壓值應等於或小於120/80mmHg，當血壓達130/85 mmHg即有偏高情形，140/90 mmHg以上就代表有**高血壓**
- 2) 根據國健署的血壓3C原則，建議提供民眾紙本紀錄冊，使民眾能定期量血壓(Check) 並建議調整生活型態(Change)及按時吃藥 (Control)
- 3) 量血壓時應在心情平靜且安靜之環境下進行測量，測量前應休息約10分鐘，採坐姿為佳，並確保測量點與心臟心房位置儘量水平，才能測得較準確之血壓值
- 4) 測量血壓可分別於手腕或手臂處測量，於手臂處測量，應將壓脈帶置於肘窩下約2公分處；於手腕處測量，置於手腕位置，不論於何處測量，皆應注意壓脈帶的寬度及擺放的位置，避免過鬆或過緊
- 5) 如需測量第二次血壓，應休息五分鐘左右後再測量較為妥適
- 6) 電子血壓計在使用一段時間後可能會有不準確的問題，應該定期送回經銷商進行校正

3. 提供慢性病(如血壓/血糖/血脂)衛教及諮詢服務 實務作為

藥局備有慢性病(如血糖、血壓)紀錄冊，並提供自我監測衛教及諮詢。

慢性病之衛教及諮詢相關資訊

藥事人員可持續以國內外醫學實證新知來提供民眾諮詢，建議藥局可以優先參考台灣相關專業學會之最新治療指引進行衛教與諮詢以達到專業共識。

建議相關指引及連結

財團法人高血壓學會



台灣腦中風學會相關
血壓與血脂控制指引



中華民國糖尿病學會
糖尿病臨床照護與
第二型糖尿病藥物治療指引



4. 適時提供醫療轉介服務

實務作為

藥局備有轉介合作院所及社區資源合作單位之清單，相關機構可參閱p.37. 之資訊。

5. 提供高齡友善設備

實務作為

藥局擺放老花眼鏡、放大鏡、輔聽器、座椅建議有靠背與扶手。

6. 藥局內及入口處設有無障礙通道或替代服務提供使用輪椅者或長者進出

實務作為

藥局內及入口處設有無障礙通道或替代服務(如: 愛心服務鈴)提供使用輪椅者或長者進出。

無障礙空間相關資訊

- 1) 藥局出入口兩側地面距離在120公分以上之範圍內應平整、防滑、易於通行，不得有高低差，且坡度(上下兩端之高度與水平長之比值)不得大於1:50
- 2) 藥局內部走廊寬度大於或等於120公分
- 3) 室內通路走廊上若有上下平台高差超過3公分，或坡度超過1:15者，則須具有坡道或升降設備

7. 以民眾習慣的語言進行溝通及衛教

實務作為

藥師/藥劑師能以民眾習慣的語言進行溝通及衛教。

對長者溝通建議

1) 與視覺功能下降長者溝通技巧

- 使用簡單易懂的設計並且字體對比明確
- 建議至少16或是18號字型並調高行距
- 建議圖文轉成語音或點字

2) 與聽覺功能下降長者溝通技巧

- 降低環境噪音，說話語調清楚而明確
- 盡量使用面對面的溝通技巧
- 請個案重複聽到的訊息
- 適時提供聽力輔助用品，但需考慮個案意願
- 建議搭配文字及圖卡協助溝通

3) 與認知功能下降長者溝通技巧

- 重複重要訊息，細節講清楚、強調想要的成效
- 直接具體表達該做的事情，避免條列不可以做的事情，造成混淆
- 建議溝通搭配簡單圖卡及易讀文字

8. 協助長者叫車服務

實務作為

藥局能協助長者叫車服務。

可參考的叫車方式

可以瞭解各縣市敬老愛心卡之補助方式，備有相關車隊之聯繫方式以利叫車。

9. 提供民眾失智症「看問留撥」的處理四步驟

實務作為

提供民眾「看問留撥」的處理四步驟：1) **看**到有疑似失智症患者，2) 能夠主動關心詢問，3) 給予適當協助慰留並4) 若有需要**撥**打110請警方協助。

看問留撥相關素材

認識失智症

看問留撥SOP

衛教單張



2分57秒影片

歌仔戲看.問.留.撥



失智友善「憶」起來！

看問留撥 4 步驟，及時

協助失智症者！

宣傳海報



10. 提供民眾用藥諮詢整合服務(含保健食品/處方藥/非處方藥)或提供雲端藥歷查詢服務，檢視民眾是否有多重用藥及不適當用藥的情況

實務作為

能實際幫民眾進行雲端藥歷查詢並檢視是否有多重用藥並懂得健康存摺。

雲端藥歷及健康存摺相關資訊

- 1) 藥局藥事人員能透過健保醫療資訊雲端查詢系統(以下簡稱雲端藥歷)，憑藉民眾健保卡，藥事人員調劑或用藥諮詢時，可查詢民眾過去就醫資訊，包含西醫、中醫用藥紀錄、檢查檢驗紀錄與結果、藥物過敏紀錄、特定凝血因子用藥紀錄等資訊，可減少重複用藥，評估交互作用、進行療效監測、藥物不良反應等專業藥事服務，增進用藥安全
- 2) 中央健康保險署推廣的健康存摺是一個線上健康資料查詢系統，提供健保保險對象可隨時隨地掌握個人健康資訊，做好自我健康管理
- 3) 可在<https://myhealthbank.nhi.gov.tw/ihke0002/IHKE0002S01.aspx>執行，亦可以下載「全民健康快易通」APP

11. 執行長者健康整合式評估(ICOPE)問卷

實務作為

藥師/藥劑生能夠執行ICOPE問卷中用藥3問(第46頁)：

- 1) 您每天使用的藥物是否10種(含)以上(包括中藥等任何用藥)? (註：中藥算為1種藥物)
- 2) 您服用的藥品中是否包含止痛藥、幫助睡眠用藥等?
- 3) 您是否因為服用藥品而發生平衡感改變、睏倦、眩暈、低血壓或口乾舌燥等症狀?

ICOPE相關資訊

國健署所推廣之**長者功能自評(ICOPE, Integrated Care for Older People)**量表-長者自評版及家屬評估版(第41頁至第46頁)是參閱2017年世界衛生組織之高齡整合照護指南(Integrated Care for Older People Guidelines, ICOPE)所訂定，包含**認知功能、行動能力、營養不良、視力障礙、聽力障礙、憂鬱**等項目。透過該量表的這6項功能評估，可以瞭解長者是否有健康警訊。建議藥局可以執行初步評估並且有必要之時轉介相關單位。

長者功能自評量表-長者自評版



◆量表說明：

人老了一定會失能嗎？您知道可以延緩失能發生嗎？

世界衛生組織(WHO)提出延緩失能的關鍵，需要管理六大面向的內在能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。國民健康署據此發展本量表，透過簡單的測驗，可以瞭解自我功能的狀況，及早介入處理，進而延緩失能。

若您已年滿65歲(原住民提早至55歲)，請利用背面量表，評估自我的身心狀況。

長者基本資料

姓名：_____ 出生年：_____ 性別：男 女

手機：_____ 無，聯絡電話：_____

現居地址：_____縣(市) _____鄉鎮市區 具原住民身分：是 否

第1次使用本量表評估：是

否，前次評估日期：_____年 _____月

本量表回收後，相關資料將作為衛生單位政策評估及查詢或個案追蹤健康管理使用。

長者同意請簽名或蓋章(手印)：_____

長者功能自評量表-長者自評版



評估日期：____年__月__日

項目	題目	評估結果
認知功能	1. 您最近一年來，是否有記憶明顯減退的情形？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
行動功能	2. 您是否出現以下"任一種"情況？ <ul style="list-style-type: none"> • 非常擔心自己會跌倒？ • 過去一年內曾跌倒過？ • 坐著時，必須抓握東西才能從椅子上站起來？ 	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
營養不良	3. 在非刻意減重的情況下，過去三個月，您的體重是否減輕3公斤或以上？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 過去三個月，您是否曾經食慾不好？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
視力障礙	5. 您的眼睛看遠、看近或閱讀是否有困難？ (此題回答「是」，請答題目5-1.；此題回答「否」，請跳答題目6.)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5-1. 您過去1年是否"曾"接受眼睛檢查？	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
聽力障礙	6. 您的聽力是否出現以下"任一種"情況？ <ul style="list-style-type: none"> • 電話或手機交談時聽不清楚，或因為沒聽到鈴聲常漏接電話？ • 看電視/聽收音機時，常被家人或朋友說音量開太大聲？ • 與人交談時，常需要對方提高說話音量或再說一次？ • 因為聽力問題而不想去參加朋友聚會或活動？ 	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
憂鬱	7. 過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」)，或覺得生活沒有希望？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	8. 過去兩週，您是否減少很多的活動和原本您感興趣的事？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

- 以上功能評估結果如有異常(也就是您有勾選灰底處)，可於回診時請教醫師，若您暫時沒有尋求相關協助，可參考以下健康資訊，或查找以下住家附近可利用的社區資源及課程。

長者功能自評量表-家屬評估版



◆量表說明：

人老了一定會失能嗎？您知道可以延緩失能發生嗎？

世界衛生組織(WHO)提出延緩失能的關鍵，需要管理六大面向的內在能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。國民健康署據此發展本量表，透過簡單的測驗，可以瞭解自我功能的狀況，及早介入處理，進而延緩失能。

若您家中有65歲以上長輩(原住民提早至55歲)，請利用背面量表評估長輩的身心狀況。

長者基本資料

姓名：_____ 出生年：_____ 性別：男 女

手機：_____ 無，聯絡電話：_____

現居地址：_____縣(市) _____鄉鎮市區 具原住民身分：是 否

第1次使用本量表評估：是

否，前次評估日期：_____年 _____月

本量表回收後，相關資料將作為衛生單位政策評估及查詢或個案追蹤健康管理使用。

長者同意請簽名或蓋章(手印)：_____

長者功能自評量表-家屬評估版



評估日期：____年__月__日

項目	題目	評估結果
認知功能	1. 您是否覺得長輩近一年來有記憶減退現象?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
行動功能	2. 椅子起身測試：長輩雙手抱胸，完成連續起立坐下5次。 • 需要幾秒？ • 是否大於12秒？	_____ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
營養不良	3. 詢問長輩在非刻意減重的情況下，過去三個月，體重是否減輕3公斤或以上?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 詢問長輩過去三個月，是否曾經食慾不好?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
視力障礙	5. 詢問長輩眼睛看遠、看近或閱讀是否有困難? (此題回答「是」，請答題目5-1.；此題回答「否」，請跳答題目6.)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5-1. 詢問長輩過去1年是否"曾"接受眼睛檢查?	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
聽力障礙	6. 詢問長輩聽力是否出現以下"任一種"情況? • 電話或手機交談時聽不清楚，或因為沒聽到鈴聲常漏接電話? • 看電視/聽收音機時，常被家人或朋友說音量開太大聲? • 與人交談時，常需要對方提高說話音量或再說一次? • 因為聽力問題而不想去參加朋友聚會或活動?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
憂鬱	7. 詢問長輩過去兩週，是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」)，或覺得生活沒有希望?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	8. 詢問長輩過去兩週，是否減少很多的活動和原本感興趣的事?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

- 以上功能評估結果如有異常(也就是您有勾選灰底處)，可於長輩回診時請教醫師，若暫時沒有尋求相關協助，可參考以下健康資訊，或查找以下住家附近可利用的社區資源及課程。

健康資訊 QR-CODE連結

<p>認知</p>  <p>記得起</p>	<p>微電影-認知篇</p> 	<p>行動</p>  <p>走得動</p>	<p>微電影-行動篇</p> 
<p>營養</p>  <p>吃得下</p>	<p>微電影-營養篇</p> 	<p>憂鬱</p>  <p>心情好</p>	<p>微電影-憂鬱篇</p> 
<p>聽力</p>  <p>聽得清</p>	<p>微電影-聽力篇</p> 	<p>視力</p>  <p>看得見</p>	<p>微電影-視力篇</p> 

哪裡有適合長者使用的社區資源及課程？

衛生福利部國民健康署
長者社區資源整合運用平台



(<https://healthhub.hpa.gov.tw/>)

用藥及生活目標評估量表

說明

初評任一項以上異常，詢問個案是否有下列問題，並依建議提供相關處置

評估項目	初評內容	初評結果	結果說明
G.用藥	1.您每天使用的藥物是否10種(含)以上(包括中藥等任何用藥)? (註：中藥算為1種藥物)	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	任一答案為「是」者，請依長者情況轉介藥物諮詢及提供用藥衛教。
	2.您服用的藥品中是否包含止痛藥、幫助睡眠用藥等?	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
	3.您是否因為服用藥品而發生平衡感改變、睏倦、眩暈、低血壓或口乾舌燥等症狀?	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
H.生活目標	現在最困擾您的健康問題是甚麼？您最擔心這個健康問題影響到生活上的甚麼事？		瞭解老年人的生活期待、偏好、需求價值觀，且制定個人化的照護目標。

12. 提供藥品及健康相關諮詢衛教或講座

實務作為

到社區或校園進行藥品、健康食品諮詢或講座。

補充: 政府健康促進相關即時資訊之提供

國民健康署-
健康九九網頁



國民健康署-
官方臉書平台



食品藥物管理署-
TFDA官方Line帳號



食用玩家食藥署-
官方臉書平台



食品藥物管理署-
守護盾邊頭尾
安全用藥 臉書平台



疾病管制署-
疾管家官方Line帳號



疾病管制署-
1922防疫達人
官方臉書平台



中央健康保險署-
官方臉書平台



本表格針對藥局健康促進自我評核表，藥局健康促進電子文宣主要分為七大類。

藥局健康促進自我評核表項目	藥局健康促進電子文宣類別
A1.協助宣傳公費健檢服務	宣傳公費健檢
A2. 協助宣傳癌症篩檢	宣傳癌症篩檢
A3. 協助疫苗施打相關業務宣導與推動	宣傳疫苗施打
A4. 協助宣傳健康促進的社區資源	宣傳健康促進的社區資源
A5. 提供慢性疾病預防等相關素材(單張/摺頁/海報/視聽教材等)	提供慢性疾病預防等相關素材
B9.提供民眾有關失智症「看問留撥」的處理四步驟。	
B11. 執行長者健康整合式評估(ICOPE)量表，至少應包括下列項目： (1)您每天使用的藥物是否10種(含)以上(包括中藥等任何用藥)? (2)您服用的藥品中是否包含止痛藥、幫助睡眠用藥等? (3)您是否因為服用藥品而發生平衡感改變、暈倦、眩暈、低血壓或口乾舌燥等症狀?	高齡(含失智)友善資源: (1) 看問留撥 (2) ICOPE
B10.提供民眾用藥諮詢整合服務(含保健食品/處方藥/非處方藥)或提供雲端藥歷查詢服務，檢視民眾是否有多重用藥及不適當用藥的情況。	用藥安全
B12. 提供藥品及健康相關諮詢衛教或講座。	

電子文宣放置處:

[藥局健康促進學習園地 | Facebook](#)

4.

健康促進與COVID-19

1. 疫情間的健康促進:保持良好體態

說明

疫情間長時間待在家中，仍需保持良好體態，根據國健署的建議有下列資源可使用。

疫情間保持良好體態相關素材

居家運動新模式
健康動起來



異地、遠距辦公之
「新生活運動」



親子宅料理
吃出保護力



天然蔬果 抗疫給力
吃出五彩人生



2. 疫情間的健康促進:保持良好心理健康

說明

疫情間的心理健康極為重要，根據衛生福利部心理及口腔健康司建議

1.遇到焦慮的民眾可以

- 1) 找個自己喜愛的或信賴的人談談
- 2) 主動加以關切與詢問並追蹤
- 3) 狀況發生一週或兩週以上建議轉介相關資源

2.遇到易感人群及大眾可能出現恐慌、不敢出門、盲目消毒、失望、恐懼、易怒、攻擊行為和過於樂觀、放棄等情緒，建議:

- 1) 正確提供資訊及有關進一步服務的資訊
 - 2) 交流、提供適應行為的指導
 - 3) 不歧視確診或疑似個案
 - 4) 提醒注意不健康的應對方式（如飲酒、吸煙等）
 - 5) 自我識別症狀
-

2. 疫情間的健康促進:保持良好心理健康(續)

心理健康促進相關轉介資源

衛生福利部1925 (依舊愛你)

24小時防疫安心專線

各地方衛生局
社區心理衛生中心



諮商心理師公會全國聯合會-
單次30分鐘諮詢服務



心理健康促進素材

防疫心理健康5大招
安靜能繫望
衛教文宣



防疫心生活運動
衛教文宣



疫情心理健康
(心口司圖卡)
衛教文宣



3.健康促進與健康存摺

健康資訊在我手，健康促進跟著走

個人成人預防保健、免費四癌(乳癌、大腸癌、子宮頸癌與口腔癌)篩檢結果，就醫、用藥或疫苗注射紀錄可透過健康存摺查詢，同時掌握疾病衛教及風險預測資訊協助民眾實踐健康促進行為，落實自我健康管理。

健康存摺有哪些功能

1.自我健康管理

- 1) 生理測量紀錄(收縮壓、舒張壓、身高、體重等)
- 2) 回診提醒、領藥通知、成人預防保健檢查提醒

2.疾病管理服務

- 疾病風險預測、就醫及用藥紀錄

3.衛教資訊連結

- 健康促進、健康飲食、心理健康促進

4. 協助長者使用健康存摺APP

1. 掃描下列QR-Code或在google play store搜尋「【全民健保行動快易通 | 健康存摺APP】」，執行APP下載

全民健保行動快易通APP



2. 打開APP，在銀幕下方點選「健康存摺」



3. 點選【行動碼認證】或【裝置碼認證】

☞【行動電話認證】限「本國籍」人士使用「本人申辦」的「月租型門號」及「個人4G以上行動網路」，才能經由門號所屬的電信業者確認身分。

☞若使用預付卡、或門號非本人申辦、使用公司門號，請改用【裝置碼認證】。

4. 協助長者使用健康存摺APP (續)

3. 點選【行動碼認證】或【裝置碼認證】

1) 點選【行動電話認證碼】進行步驟如下:

01
進入登入畫面後
點選裝置認證

02
選擇行動電話認證
按開始認證

03
準備好健保卡號、
本人名下的SIM卡、
使用4G網路

04
輸入健保卡號後4碼、
手機門號、身分證號

完成!

4. 協助長者使用健康存摺APP (續)

2) 點選【裝置碼認證】進行步驟如下:

① 請準備健保卡及讀卡機至健保署「[健保卡網路服務註冊系統](#)」

② 點選「首次登入請先申請」之連結，依步驟完成申請並完成「電子信箱認證」。

※注意:申請過程須用到戶口名簿的戶號及戶籍地址，建議備妥再進行填寫。

本網站已停用SSL V3.0傳輸加密服務!!

衛生福利部中央健康保險署
NATIONAL HEALTH INSURANCE ADMINISTRATION
MINISTRY OF HEALTH AND WELFARE

健保卡網路服務註冊

註冊密碼

◆ 登入 血清除

請插入健保卡後,輸入註冊密碼再按【登入】鈕

[首次登入請先申請](#) [重寄認證信](#)

[忘記註冊密碼](#) [刪除註冊申請](#)

服務項目

1. 行動裝置認證
2. 行動裝置管理作業
3. 基本資料異動
4. 註冊密碼變更

系統設定須知

1. 電腦環境說明
2. [健保卡網路服務註冊使用說明](#)

健康存摺 MYHEALTHBANK 個人健保資料 網路服務作業

讀取健保卡發生錯誤說明

健保諮詢服務專線：0800-030-598
健保署本部 電話：02-27065866
上班時間：週一至週五8:30-12:30 13:30-17:30
地址：台北市大安區10634信義路三段140號

臺北業務組 電話：(02)2191-2006 [\(交通位置圖\)](#)
北區業務組 電話：(03)433-9111 [\(交通位置圖\)](#)
南區業務組 電話：(06)224-5678 [\(交通位置圖\)](#)
中區業務組 電話：(04)2258-3988 [\(交通位置圖\)](#)
高屏業務組 電話：(07)231-5151 [\(交通位置圖\)](#)
東區業務組 電話：(03)833-2111 [\(交通位置圖\)](#)

最佳瀏覽環境：螢幕解析度 1024x768 [隱私權政策](#)/[資訊安全政策](#)/[著作權聲明](#)/[網路電話](#)(僅限撥署本部)

4. 協助長者使用健康存摺APP (續)

- ③ 以健保卡登入「健保卡網路服務註冊系統」點選「行動裝置認證」；點選【產生裝置認證碼】，畫面顯示QR-Code及裝置認證碼。

※注意：認證碼有效時間為15分鐘，逾期請重新產生。



4. 協助長者使用健康存摺APP (續)

- ④ 開啟健保快易通APP，點選「健康存摺」，讀取QR-Code或輸入裝置認證碼進行認證，即完成。



5.

藥局健康促進自我評估表

藥局健康促進自我檢核表

填表日期： 年 月 日

藥局名稱		醫事機構代碼	
基本符合條件	<input type="checkbox"/> 1.現為「戒菸服務補助計畫契約藥局」(二代戒菸藥局：給藥/衛教、調劑) <input type="checkbox"/> 2.現為「戒菸輔助用藥契約調劑藥局」(僅能執行戒菸處方調劑藥局)		
類別	檢核項目(請勾選以下描述內有提供之項目，符合一項即為是)	藥局自評	
A. 提供資訊傳遞與教育	1. 協助宣傳公費健檢服務 <input type="checkbox"/> 成人一般健檢 <input type="checkbox"/> B、C肝炎篩檢	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2. 協助宣傳癌症篩檢 <input type="checkbox"/> 大腸癌篩檢 <input type="checkbox"/> 口腔癌篩檢 <input type="checkbox"/> 乳房篩檢 <input type="checkbox"/> 子宮頸癌篩	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. 協助疫苗施打相關業務宣導與推動 <input type="checkbox"/> 子宮頸(HPV)疫苗 <input type="checkbox"/> 流感疫苗	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4. 協助宣傳健康促進的社區資源 <input type="checkbox"/> 菸害 <input type="checkbox"/> 檳榔 <input type="checkbox"/> 酒精濫用防治 <input type="checkbox"/> 均衡飲食 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 身心健康	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	5. 提供慢性疾病預防等相關素材(單張/摺頁/海報/視聽教材等) <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 腦中風防治 <input type="checkbox"/> 心血管防治 <input type="checkbox"/> 慢性肺阻塞防治 <input type="checkbox"/> 糖尿病防治 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
B. 提供健康促進實質服務	1. 提供自我照護檢測服務(量體重)或健康飲食諮詢。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	2. 提供自我照護檢測服務(量血壓)。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. 提供慢性病(如血壓/血糖/血脂)衛教及諮詢服務。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	4. 適時提供醫療轉介服務。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	5. 提供高齡友善設備 <input type="checkbox"/> 老花眼鏡 <input type="checkbox"/> 放大鏡 <input type="checkbox"/> 輔聽器 <input type="checkbox"/> 不易滑動的座椅(座椅是否有 <input type="checkbox"/> 固定扶手 <input type="checkbox"/> 靠背 <input type="checkbox"/> 無扶手或靠背)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	6. 藥局內及入口處設有無障礙通道或替代服務提供使用輪椅者或長者進出。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	7. 能以民眾習慣的語言進行溝通及衛教。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	8. 藥局能協助長者叫車服務。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	9. 提供民眾有關失智症「看問留撥」的處理四步驟。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	10. 執行長者健康整合式評估(ICOPE)量表，至少應包括下列項目： (1)您每天使用的藥物是否10種(含)以上(包括中藥等任何用藥)? (2)您服用的藥品中是否包含止痛藥、幫助睡眠用藥等? (3)您是否因為服用藥品而發生平衡感改變、暈倦、眩暈、低血壓或口乾舌燥等症狀?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	11. 提供民眾用藥諮詢整合服務(含保健食品/處方藥/非處方藥)或提供雲端藥歷查詢服務，檢視民眾是否有多重用藥及不適當用藥的情況。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	12. 提供藥品及健康相關諮詢衛教或講座。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

•本檢核表項目內容符合者，請勾選「是」；不符合者，請勾選「否」。

•審查通過標準：

(1)提供資訊傳遞與教育：評分為「是」須 ≥ 3 項。

(2)提供實質服務(可依藥60局執行業務情況進行檢核)：評分為「是」須 ≥ 7 項。

(3)整體評分為「是」須為 ≥ 10 項。

(4)績優標準：整體評分為「是」須為 ≥ 13 項以上且其中勾選 (1) 提供慢性疾病預防等相關素材 (2) 提供慢性病(如血壓/血糖/血脂)衛教及諮詢服務 (3) 執行長者健康整合式評估(ICOPE)量表至少應包括用藥相關項目 (4) 提供藥品及健康相關諮詢衛教或講座，並另可自提績優項目。

6.

參考文獻

1. World Health Organization. Ottawa charter for health promotion. <https://www.who.int/publications/i/item/ottawa-charter-for-health-promotion>
2. World Health Organization. Helments: A road safety manual for decision-makers and practitioners. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. https://www.who.int/roadsafety/projects/manuals/helmet_manual/Introduction.pdf
3. Gong Y, Gallacher J, Palmer S, Fone D. Neighbourhood green space, physical function and participation in physical activities among elderly men: the Caerphilly Prospective study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2014/03/19 2014;11(1):40. doi:10.1186/1479-5868-11-40
4. 衛生福利部國民健康署. 高齡友善城市 - 八大面向. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3869>
5. 衛生福利部國民健康署. 成人預防保健. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=189>
6. 衛生福利部國民健康署. 癌症篩檢介紹(大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌). Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=211>
7. 衛生福利部疾病管制署. COVID-19疫苗. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/epjWGimoqASwhAN8X-5Nlw#>
8. 衛生福利部國民健康署. 「臺灣慢性病風險評估」模型出爐 您也可以預知未來. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4306&pid=13870>
9. 衛生福利部國民健康署. 成人健康體位標準. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>
10. 衛生福利部食品藥物管理署. 家中常備血壓計 抗壓為首第一步(PDF). Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.fda.gov.tw/upload/133/2015071609223110265.pdf>
11. 衛生福利部國民健康署. 響應世界高血壓日 掌握3C原則 在家也能輕鬆控血壓. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://health99.hpa.gov.tw/news/18557>
12. 內政部營建署. 建築物無障礙設施設計規範. Internet. May 8th, 2021. Accessed May 8th, 2021. <https://reurl.cc/OX3YXA>
13. 衛生福利部國民健康署. 健康識能工具包. Internet. May 11th, 2021. Accessed May 11th, 2021. <https://health99.hpa.gov.tw/material/6486>
14. 中華民國聲暉聯合會. 友善服務輔助溝通工具. Internet. May 13th, 2021. Accessed May 13th, 2021. <https://www.jct.org.tw/dl-6703-957d459416ab4d4d8942e8d03e10f9d7.html>
15. World Health Organization. Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.who.int/ageing/publications/guidelines-icope/en/>
16. 衛生福利部國民健康署. 世界衛生組織新版-長者健康整合式評估. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12813>
17. 衛生福利部中央健康保險署. 健保醫療資訊雲端查詢系統簡介. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. https://www.nhi.gov.tw/Content_List.aspx?n=B5612D76EB95D83D&topn=5FE8C9FEAE863B46
18. 衛生福利部中央健康保險署. 健康存摺. Internet. May 7th, 2021. Accessed May 7th, 2021. <https://myhealthbank.nhi.gov.tw/ihke0002/IHKE0002S01.aspx>

刊 名|藥局健康促進工作指引

主辦單位| 衛生福利部 國民健康署

編輯單位| 臺中市健保特約藥局協會

編輯設計| 張家倫 藥師

執行小組| 吳昭軍、魏璽倫、吳建遠、周燕玉、鍾遠芳、
梁哲語

出版年月| 111年4月

本計畫由國民健康署 菸品健康福利捐支應