

從心出發 健康人生

石崇良 衛生福利部中央健康保險署署長

全民健保開辦 28 年，健保署一直致力於提升全民健康福祉，保障民眾醫療平權與生活品質，成為守護全民健康的支柱。因應高齡人口快速增加與高速發展的醫療科技，健保署近年著重全人全程健康照護，重視代謝症候群防治，推廣民眾善用數位工具(如健保快易通、健康存摺 App) 進行健康管理等，持續推動各項改革政策，向前結合預防保健，也強調向後銜接居家、長照相關資源，未來也規劃推動創新居家醫療照護模式，期以民眾健康為導向，提供以人為中心的整合照護，持續守護民眾健康。

本書邀集專業健康領域之學者，以預防醫學角度出發，日常生活作為切入，提供讀者維護生理、心理健康及社會支持的方法，並且納入預防保健思維，包含如何養成健康生活型態、遠離疾病(如代謝症候群、心血管疾病、大腸癌與腦神經退化疾病等)及降低身體痠痛不適、提升免疫力等。本書除了聚焦於成人健康，也提供了兒童免疫力知識，從小打造健康的身心。由自身做起、從家庭出發，培養良好生活習慣，以改善健康狀態，就是本書傳達的健康密碼。

所謂從「心」出發，不只是生理健康，也是「心情」對健康的影響。只有全面化的關照身心、維持健康飲食及心理調適，才能擁有健康人生。本書從日常生活視角開始，傳遞幸福不外求，健康就從自身開始的理念，以淺顯易懂的敘述、案例分享及圖示，提供讀者良好的知識與健康管理觀念。

健康是人生最大的財富，由衷推薦這本書給每一個讀者，一同找到自己的生命密碼，打造健康又幸福的生活。

石崇良