

國民健康署115年糖尿病與腎臟病前期防治暨識能提升計畫

分項三：推動腎臟病健康促進機構暨腎臟病健康識能提升「腎病識能衛教指導」說明會

主辦單位：台灣腎臟醫學會

指導單位：衛生福利部國民健康署

公版簡報製作：蕭佩妮 / 蕭仕敏

# 從健檢數據看衛教行動： eGFR與尿蛋白的精準衛教與 教材應用

蕭仕敏 腎臟衛教師

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

# 台灣腎病概況

- 慢性腎臟病盛行率：11.9% (2008年，僅次日美)
- 透析盛行率：3839人 / 百萬人口 (2021年，世界排名第一)
- 台灣透析人口：9.8萬人 (2022年)
- 新發透析患者首透時eGFR平均值為6.0 ml/min/1.73m<sup>2</sup> (2021年)
- 透析病人有糖尿病比率：46.8% (2021年)
- 開始透析的平均年齡：67.8歲 (2021年)
- 慢性腎病支出：592億元 (2023年，健保支出排名第一)



資料來源：  
2008臺灣國家衛生研究院  
2023臺灣腎病年報  
2023臺灣衛福部健保署  
2021美國腎臟資料登錄系統

# 2025成人預防保健升級 30歲開啟健康檢查新里程

2025年起，成人預防保健服務年齡範圍下修至30歲，給付金額從520元提升至880元

成人預防保健880方案衛教資源



年齡與檢查頻率

-  **30-39歲**  
每5年1次
-  **40-64歲**  
每3年1次
-  **65歲以上**  
每年1次
-  **特殊族群**  
55歲以上原住民、  
35歲以上小兒麻痺患者  
每年1次



# 成人預防保健服務慢性腎臟病檢查結果判讀與後續相關服務建議流程<sup>1</sup>



檢查結果 腎絲球過濾率 eGFR (ml/min/1.73m <sup>2</sup> )	初步判讀	後續建議或處理
eGFR ≥ 60 且無蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況	本次腎功能檢驗正常	繼續維持良好的生活型態（例如：均衡飲食、規律運動、避免肥胖、戒菸、減少飲酒、壓力調適等）及定期驗血（肌酸酐）和驗尿。
eGFR ≥ 90 且併有蛋白尿（≥ +以上）、血尿等	CKD stage 1 （腎功能正常，但併有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況）	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、生活型態之改變（如：戒菸、避免肥胖、控制蛋白質與鹽分攝取、減少飲酒、規律運動等）。</li> <li>二、衛教腎毒性藥物：小心使用 NSAIDs、腎毒性的抗生素、顯影劑、來路不明之中草藥。</li> <li>三、慢性腎臟疾病併其他慢性疾病之照護原則：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合併高血壓者：血壓控制目標為 &lt;130/80 mmHg，並請參考國民健康署之高血壓防治手冊及相關學會之診療指引照護。</li> <li>2. 合併糖尿病者：血糖控制目標為 HbA1c &lt; 7%，並請參考國民健康署之糖尿病防治手冊及相關學會之診療指引照護。</li> <li>3. 合併血脂異常者：建議控制目標為總膽固醇 ≤ 200 mg/dl、三酸甘油酯 ≤ 160 mg/dl、HDL ≥ 40mg/dl、LDL &lt; 130mg/dl，並請參考國民健康署之高血脂防治手冊及相關學會之診療指引照護。</li> </ol> </li> </ul>
eGFR = 60-89.9 且併有蛋白尿（≥ +以上）、血尿等	CKD stage 2 （輕度慢性腎衰竭，且併有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況）	

# 成人預防保健服務慢性腎臟病檢查結果判讀與後續相關服務建議流程<sub>2</sub>



檢查結果 腎絲球過濾率 eGFR (ml/min/1.73m <sup>2</sup> )	初步判讀	後續建議或處理
eGFR=45-59.9	CKD stage 3 A (中度慢性腎衰竭)	<p>4. 合併其他系統性疾病，建議積極控制該系統性疾病，並定期追蹤檢查蛋白尿與血清肌酸酐，並計算 eGFR。</p> <p>四、CKD stage 1-3A 請評估並依據臨床專業判斷進行後續檢查與治療。</p> <p>五、教導個案生活型態改變及持續接受原來慢性疾病（糖尿病、高血壓及高血脂等）治療，3 個月後再至健檢醫療院所或原慢性病照護院所再次檢驗腎臟功能。</p>
eGFR=30-44.9	CKD stage 3 B (中度慢性腎衰竭)	<p>一、生活型態之改變（如：戒菸、避免肥胖、控制蛋白質與鹽分攝取、減少飲酒、規律運動等）。</p>
eGFR=15-29.9	CKD stage 4 (重度腎臟疾病)	<p>二、衛教腎毒性藥物：小心使用 NSAIDs、腎毒性的抗生素、顯影劑、來路不明之中草藥。</p>
eGFR < 15	CKD stage 5 (末期腎臟疾病)	<p>三、CKD stage 3B-5 建議轉診照會腎臟專科醫師或轉介至「全民健康保險末期腎臟病前期 (Pre-ESRD) 之病人照護與衛教計畫」進行收案，並持續接受原來慢性疾病（糖尿病、高血壓及高血脂等）治療。</p>

## 方法一

### 肌酸酐 清除率

保留24小時尿液 

測量：尿中肌酸酐

血中肌酸酐

正常值：♂ 0.7-1.5  
♀ 0.6-1.3 (mg/dl)

 肌肉代謝產生

↓  
釋放血中 

↓  
 腎臟排出

# 腎功能指標<sup>1,2,3</sup>

測量每分鐘有多少血漿經由腎絲球過濾<sup>1</sup>

腎絲球  
過濾率  
GFR

## 方法二

估計值

 eGFR

計算：

血中肌酸酐數值

年齡

體重

正常值：

100 - 120 (ml/min/1.73m<sup>2</sup>)

線上算  
eGFR 

台灣腎臟醫學會網站

<http://www.ckd-tsn.org.tw/>

# 腎功能指標 2<sup>1</sup>



出現尿蛋白



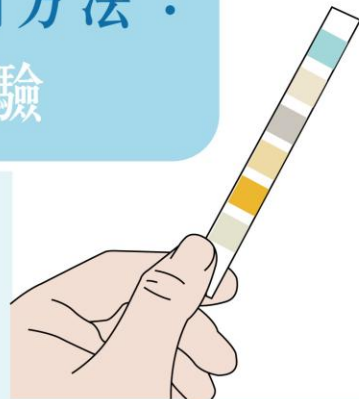
腎臟實質受損



心血管疾病發生 ↑

尿蛋白

最方便檢測方法：  
試紙測驗



試紙定性顏色結果

嚴重度



陰性

微量

+

++

+++

++++

10+

30+

100+

300+

1000+

(mg/dl)

# 慢性腎臟病 也有分期嗎？<sup>13</sup>

腎臟權威醫學組織KDIGO以  
GFR數值 尿蛋白含量  
提出腎臟風險分級：

**腎功能分級**  
(ml/min/1.73m<sup>2</sup>)

## 蛋白尿分級

		A1	A2	A3	風險 低 ↓ 非常高
		正常 <30 mg/g	微量白蛋白尿 30-300 mg/g	巨量白蛋白尿 >300 mg/g	
G1	≥90	Green	Yellow	Orange	
G2	60-89	Green	Yellow	Orange	
G3a	45-59	Yellow	Orange	Red	
G3b	30-44	Orange	Red	Red	
G4	15-29	Red	Red	Red	
G5	<15	Red	Red	Red	

藥物濫用者



糖尿病患者

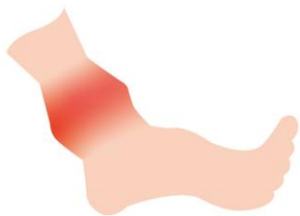


65歲以上長者



## 腎臟病高危險族群<sup>1</sup>

痛風患者



高血壓患者



家族腎臟病史者



# 初期CKD 三高控制目標



## 血糖控制目標

- 糖化血色素(HbA1c) **<7.0%** (需個別化考量)
- 空腹 (餐前血糖): **80-130 mg/dL**
- 餐後 1-2 小時血糖: **80-160 mg/dL**



## 血脂控制目標

- LDL 所有病人 **<100 mg/dL**, 已有心血管疾病 **<70mg/dL**
- HDL: 男 **>40 mg/dL**; 女 **>50 mg/dL**
- TG 三酸甘油脂 **<150 mg/dL**



## 血壓控制目標

- 糖尿病合併高血壓與蛋白尿的患者血壓控制於 **130/80 mmHg** 以下可延緩腎病變

戒菸



BMI < 24 kg/m<sup>2</sup>

腰圍 ♀ ≤ 80cm

♂ ≤ 90cm

減重



蛋白質攝取



初期CKD ≤ 1.5g/kg

# 初期CKD 生活指南<sup>1</sup>



酒精



低頻率、不過量

運動

**!**  
老年人、體重過重  
心臟疾病患者  
平常缺乏運動者

➡ 建議先接受  
專業人員評估測試



每週 5 天

每天 30 分鐘 ↑

運動後心跳 130 下 ↑

鹽分攝取



避免過量

# 運動與三高、慢性腎臟病

- 若病人無法進行連續運動、建議改為**間歇式運動**。
- 有**高血壓**的人要避免進行阻力運動或有氧運動時，**用力憋氣**造成腹內壓及血壓上升，以及降血壓藥物可能會導致運動後低血壓。
- 有使用降血糖藥物或胰島素的**糖尿病**病人，長時間運動易發生**低血糖**的風險。
- CKD病人的運動建議，以加強**心血管健康**的運動為主，建議**減少久坐**時間，以每週**150分鐘**的運動量為主，可以從**低、中強度**開始，已達運動量建議量者，要**增加肌肉強化**的運動，並逐步增加運動量。
- 要注意檢測**尿蛋白**前一天，應**避免**高強度運動。
- 達到運動指引建議的運動量，**能降低CKD惡化及透析風險**。

可至國民健康署健康九九+網站「首頁/慢性病防治館/主要議題/腎臟病」查詢

The screenshot shows the Health99 website interface. At the top, there is a navigation bar with '網站導覽', 'English', and '字級大小：中'. Below this is a search bar and a menu with '每月健康星', '健康主題', '健康檢測', '健康文章', '衛教資源', and '保健聞謠'. A QR code is located on the right side of the page. The main content area features a video player with the title '腎病識能衛教指導短片-從健檢報告看出腎病風險?一張紀錄卡教你判斷'. The video thumbnail shows a kidney character and the text '從健檢報告看出腎病風險? 一張紀錄卡教你判斷'. To the right of the video player, there is a '產生短網址' button and a list of metadata: '登錄號: 52424', '宣傳品種類: 多媒體', '發行單位: 國民健康署', and '作者: 慢性疾病防治組'. Below this is a '關鍵字' section with the tags '#腎臟病', '#腎病', and '#腎病識能衛教'.



## 內容

運用腎病風險評估工具「健康存摺」、「腎病識能卡」、「腎病分期紅綠燈」，解說腎臟病期別與蛋白尿的意義、腎病風險因子及改善生活建議。

Youtube :

[https://www.youtube.com/embed/xsxf\\_tKlKtw](https://www.youtube.com/embed/xsxf_tKlKtw)

授權條款：

可至國民健康署健康九九+網站「首頁/慢性病防治館/主要議題/腎臟病」查詢

網站導覽 | English 字級大小：中

衛生福利部國民健康署  
健康九九+

每月健康星 健康主題 健康檢測 健康文章 衛教資源 保健問謠

... 首頁 / 衛教資源 / 腎病識能衛教指導短片-健檢報告這樣看：腎絲球過濾率+尿蛋白=腎病風險燈號？你是哪一燈？

### 腎病識能衛教指導短片-健檢報告這樣看：腎絲球過濾率+尿蛋白=腎病風險燈號？你是哪一燈？

腎病識能衛教指導短片-健檢報告這樣看：腎絲球過濾率+尿蛋白=腎病風險燈號？

## 健檢報告這樣看

腎絲球過濾率+尿 = 腎病風險燈號？

你是哪一燈？

觀看平台：YouTube

產生短網址

登錄號：52425  
宣傳品種類：多媒體  
發行單位：國民健康署  
作者：慢性疾病防治組

關鍵字

#腎臟病  
#腎病  
#腎病識能衛教



## 內容

協助民眾理解腎絲球過濾率 (eGFR) 與尿蛋白的意義，並學會判讀成人預防保健服務報告。內容結合「健康存摺」與「腎病分期紅綠燈」衛教工具，提供清楚易懂的說明，幫助民眾掌握自身腎臟健康狀況，及早發現與預防腎臟疾病。

Youtube：

<https://www.youtube.com/embed/g5JvRAg0Hb8>

授權條款：

# 健康識能工具彙整---善用資源，守護民眾健康

科學算病館



80%  
找得出

國健署健康九九+



80%  
要介入

腎事太平攻略



80%  
有改善

健康存摺



722安心血壓站



腎臟病整合照護平台



## 預防保健

公費健檢 >

視力保健

癌症防治 >

HPV專欄 >

成人預防保健



首頁 > 健康主題 > 預防保健 > 成人預防保健



## 成人預防保健880方案衛教資源

發布單位：第二科 三高預防保健

點閱次數：58629

更新日期：2026/04/27 發布日期：2024/12/30

### 一、健康飲食(含我的餐盤)

#### 1. 我的餐盤-口訣歌及影片

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514>

#### 2. 我的餐盤手冊

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>

#### 3. 「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4686>

#### 4. 健康飲食標準

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8382>

### 二、規律運動

#### 1. 首頁 > 健康主題 > 健康生活 > 健康體能促進 > 身體活動建議量

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1677&pid=9834>

## 預防保健

公費健檢 >

視力保健

癌症防治 >

HPV專欄 >

成人預防保健



首頁 > 健康主題 > 預防保健 > 成人預防保健



## 成人預防保健880方案衛教資源

發布單位：第二科 三高預防保健

點閱次數：58629

更新日期：2026/04/27 發布日期：2024/12/30

### 三、腎病識能

1. 腎臟病衛教素材(腎病識能卡)

<https://health99.hpa.gov.tw/health99/Contents?siteId=1&nodeId=95>

2. 慢性病防治館

<https://health99.hpa.gov.tw/health99/ContentSection?siteId=1&nodeId=614>

### 四、風險評估

科學算病館-原慢性疾病風險評估平台

<https://cdrc.hpa.gov.tw/index.jsp>

## 健保署健康存摺：您的個人健康管理利器



掌握健康資訊，開啟智慧醫療新生活

- Google play及App store搜尋「健保快易通」
- 點選「健康存摺」圖示進入「裝置認證」頁面
- 行動電話認證

**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

健康存摺

檢驗檢查結果

健康檢查報告

- 成人預防保健
- 自費健檢資料登錄
- 癌症篩檢結果
- 健康金存摺

健康存摺

檢驗檢查結果

腎功能檢查			
尿素氮		-	mmol/L
肌酸酐	0.8	-	umol/L
腎絲球過濾率	84.4	-	ml/min/ 1.73m2
結果	正常	-	

尿液檢查			
尿液蛋白質	+/-	-	正負值 或 mg/dl

健康存摺

檢驗檢查結果

疾病風險評估

- 肝癌風險預測
- 末期腎病評估
- 心血管疾病評估

健康存摺

檢驗檢查結果

疾病追蹤

- 糖尿病追蹤
- 初期慢性腎病追蹤
- BC肝炎追蹤

健康存摺

檢驗檢查結果

慢性腎臟病預後風險評估模式係引用2012年KDIGO慢性腎病評估臨床指引，以腎絲球過濾率和白蛋白尿分期進行慢性腎臟病預後風險評估。此模式經台灣腎臟病醫學會評估，可適用於臺灣慢性腎臟病患之預後風險評估。

**1**

**初期**

**(每年1次追蹤)**

重新計算 計算說明

健康存摺

檢驗檢查結果

**末期腎病評估**

慢性腎臟病預後風險評估模式係引用2012年KDIGO慢性腎病評估臨床指引，以腎絲球過濾率和白蛋白尿分期進行慢性腎臟病預後風險評估。此模式經台灣腎臟病醫學會評估，可適用於臺灣慢性腎臟病患之預後風險評估。

**腎絲球過濾率(eGFR)**

60 ml/min/1.73m<sup>2</sup>

**尿液微量白蛋白與尿液肌酸酐比值(ACR)**

210 mg/g

**尿液蛋白與尿液肌酸酐比值(PCR)**

mg/g

開始計算

健康存摺

計算說明

		持續白蛋白尿的分期		
		A1	A2	A3
		正常	中度升高	重度升高
ACR(mg/g)		<30	30-300	>300
PCR(mg/g)		<150	150-500	>500
GFR分期 (ml/min/1.73平方公尺)	正常 G1(>=90)	1 if CKD	1	2
	輕度下降 G2(60-89)	1 if CKD	1	2
	輕到中度下降 G3a(45-59)	1	2	3
	中到重度下降 G3b(30-44)	2	3	3
	重度下降 G4(15-29)	3	3	4+
	腎衰竭 G5(<15)	4+	4+	4+

註：

1. 綠色表示正常/輕微異常，建議每年追蹤1次；黃色表示初期，建議每年追蹤1次；橙色表示觀察期，建議每年追蹤2次；紅色

## 科學算病館-原慢性疾病風險評估平台

「您知道十年內罹患慢性疾病的風險是可以預測的嗎？」  
平台可以為您預測冠心病、高血壓、腦中風、糖尿病、心血管不良事件等5種慢性疾病罹病風險哦！準備好健康檢查報告，開始評估吧！

 平台適用年齡為35歲至70歲，其他年齡僅供參考！



<https://cdrc.hpa.gov.tw/hra-openservice-menupage.jsp?all>



# 慢性疾病風險評估-科學算病館-步驟1

所有疾病/All Diseases

單一疾病/One Diseases ▾

## 步驟 1

提供您個人健康數據，一次評估五種疾病的風險  
(數據提供愈完整，可試算的疾病種類愈多。所有欄位均為必填。)

性別 [必填]	男 <input type="radio"/> 女 <input type="radio"/>	高密度膽固醇(mg/dl) [必填]	<input type="text" value="&gt;50"/>
年齡 [必填]	<input type="text" value="35~70"/>	低密度膽固醇(mg/dl) [必填]	<input type="text" value="&lt;130"/>
身高(公分) [必填]	<input type="text" value="120~210"/>	三酸甘油脂(mg/dl) [必填]	<input type="text" value="&lt;150"/>
體重(公斤) [必填]	<input type="text" value="40~140"/>	空腹血糖(mg/dl) [必填]	<input type="text" value="70~100"/>
 腰圍(公分) [必填]	<input type="text" value="40~120"/>	是否有糖尿病 [必填]	無 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/>
 收縮壓(mm/Hg) [必填]	<input type="text" value="&lt;130"/>	是否有高血壓 [必填]	無 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/>
總膽固醇(mg/dl) [必填]	<input type="text" value="120~200"/>	吸菸習慣 [必填]	無 <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/>

開始計算

# 慢性疾病風險評估-科學算病館-步驟2

## 步驟2

### 各種疾病風險評估結果

(此風險試算僅適用於35至70歲為準確，其他年齡層僅供參考！)

分級說明：

- 1. 高血壓係以個人風險/族群風險比值，低風險 $<0.75$ ；中風險 $0.75-1.25$ ；高風險 $>1.25$ 。
- 2. 其他項目則參考WHO，低風險 $<10\%$ 、中風險 $10-20\%$ 、高風險 $\geq 20\%$ 。



冠心病  
CHD

低風險

個人  
5%

>



檢視  
健康指引



腦中風  
Stroke

低風險

個人  
7%

>



檢視  
健康指引



糖尿病  
Diabetes

中風險

個人  
11%

>



檢視  
健康指引

您已有高血壓，請多注意血壓變化。



心血管不良事件  
MACE

低風險

個人  
7%

>



檢視  
健康指引

# 慢性疾病風險評估-科學算病館-步驟3

## 步驟3

### 健康指引 - 糖尿病

#### 少鹽



- 每日鈉的攝取不超過2400毫克或鹽6公克
- 利用辛香料(如薑、蔥、蒜、胡椒、茴香等)替換高鈉調味料(如部分鹽、味精、醬油、番茄醬等)
- 更多生活減鹽技巧，請參考 [低鈉新食代](#)

#### 限酒



- 每天酒精少於10g，請參考 [常見酒類換算表](#)
- 可以不喝就不喝，或選擇酒精含量較低的酒，加冰加水慢慢喝
- 更多飲酒問題，請參考 [衛福部酒衛衛教宣導](#)

#### 減重



- 體重過重，要盡快做健康體重管理囉！
- 避免久坐並養成運動習慣，每天日曬20分鐘
- 您可藉由規律運動與飲食調整達到健康體重的目標

#### 飲食改善



- 調整飲食，均衡攝取六大類食物
- 想知道每天需要多少卡路里嗎？來 [中研營養資訊網](#) 算算看
- 您可搭配 [我的餐盤](#) 或尋求醫療院所、[社區營養推廣中心](#) 等專業營養師的協助
- 更多資訊，您可參考適合您年齡的 [國人營養指南](#)

#### 運動



- 建議每次30分鐘，每週至少150分鐘的中等費力運動(含有氧、肌力強化和柔軟度三項)，您可參考 [全民身體活動指引-成年人+心臟病高血壓說明](#)
- 初期運動者，可以先每次15分鐘，再慢慢調整為每次30分鐘，記得運動前後都要暖身。想知道運動消耗的熱量，請查詢 [運動計算機](#)
- 運動有人教，可參考 [15分鐘上班族健康操](#) 或 [Wake.Taiwan系列運動](#) (請您依照身體狀況選擇)
- 在地運動，課程好康報，請參考 [教育部體育署-運動資訊平台](#)

#### 其他



- 攝取水果時應連同果渣一起食用，以增加纖維質之攝取
- 儘量避免攝取精緻醃類或加糖食物
- 避免高油、高糖的飲食，以白開水取代飲料
- 攝取未精製的五穀雜糧、果實核仁、深綠色葉片蔬菜可增加礦物質鎂的攝取，降低得糖尿病的風險

## 步驟4

### 後續追蹤



#### 1. 篩檢

- 建議每三年做一次健康檢查
- 建議可利用國民健康署提供每三年一次的 **免費成人健康檢查** 做篩檢  
(註:55歲以上原住民或罹患小兒麻痺且年在35歲以上者，可利用國民健康署提供每年一次的免費成人健康檢查做篩檢)



#### 2. 危險因子控制

- 收縮壓： $<130(\text{mm}/\text{Hg})$
- 舒張壓： $<85(\text{mm}/\text{Hg})$
- 空腹血糖： $<100(\text{mg}/\text{dl})$
- 總膽固醇： $<200(\text{mg}/\text{dl})$
- 三酸甘油脂： $<150(\text{mg}/\text{dl})$
- 高密度膽固醇： $>50(\text{mg}/\text{dl})$
- 低密度膽固醇： $<130(\text{mg}/\text{dl})$
- 建議體重： $<58(\text{公斤})$
- 腰圍： $<80(\text{公分})$
- 若有吸菸請戒菸，飲酒要適量
- 有慢性病者，請先與醫生討論後再執行。若欲減重，也請先諮詢醫生或營養師的建議



## 慢性病防治館

鑑於高血壓、糖尿病、高血脂、吸菸及體重過重為心臟疾病之主要危險因子，國民健康署積極呼籲民眾從小養成健康生活型態，平時注意均衡飲食、少油少鹽多纖維、戒菸、少酒、多運動，並定期接受健康檢查，以減少心臟疾病之發生。

### 主要議題



高血壓



糖尿病



腎臟病



代謝症候群



長者功能評估



氣喘



慢性阻塞性肺病



心血管疾病



腦中風

● 高血壓

● 糖尿病

● 腎臟病 

— 認識您的腎臟

— 護腎保健康

● 氣喘

● 慢性阻塞性肺病

● 心血管疾病

## 認識您的腎臟

發布日期：2024/05/24

[產生短網址](#)

腎臟是由許多腎絲球與腎元所組成，含豐富的微血管，如果血壓、血糖或血脂控制不好，會造成血管壁傷害及病變。血壓若未控制好，身體處在高血壓狀態時，腎臟無法有效過濾身體的廢物，將導致腎臟病發生，而身體處在高血糖狀態時，也將導致腎絲球硬化及腎元破壞。因此民眾應預防三高上身，三高族群應作好疾病控制，可預防腎臟病的發生。腎臟保健的八項黃金守則，包括監測及控制三高、規律運動、健康飲食、體重控制、多喝水、不抽菸、避免服用不當藥物及定期檢查腎功能等。

### 衛教資源



腎臟保健 如何愛護自己的腎臟



腎臟病防治-上上籤篇



腎病識能卡



腎功能指數及尿液檢查紀錄卡



# 腎病初期無症狀 免費成人健檢加「腎病識能卡」 提早發現、預防慢性腎臟病

## 健康九九+網站---腎功能指數及尿液檢查紀錄卡

### 腎功能指數及尿液檢查紀錄卡

醫療機構: \_\_\_\_\_  
負責醫師: \_\_\_\_\_

民眾姓名: \_\_\_\_\_  
健檢日期: \_\_\_\_\_  
病歷號: \_\_\_\_\_

**您的腎功能狀況, 未來透析的風險**

腎絲球過濾率 (GFR)	分期	eGFR	尿蛋白		
			(-) 或 (+/-)	(+)	(++)-(+++)
腎絲球過濾率	第1期	>= 90	低風險	中風險	高風險
	第2期	60-89	低風險	中風險	高風險
	第3A期	45-59	低風險	中風險	高風險
	第3B期	30-44	低風險	中風險	高風險
	第4期	15-29	低風險	中風險	高風險
第5期	<15	低風險	中風險	高風險	

■ 您沒有下列腎臟病風險因子; ■ 您有下列腎臟病風險因子:

糖尿病  高血壓  高血脂  肥胖  抽菸  長期服用止痛藥

**病人對腎臟病風險的認知**

知道      不是很了解      不知道

01 您是否知道自己現在的腎功能狀況?

02 您知道您自己有哪些「腎臟病風險因子」?

03 您知道回去後, 要注意那些事情, 可以讓腎臟健康嗎?

### 穩控三高 護腎保健康

**血糖** 若**血糖**有異常, 請與醫師討論是否有**糖尿病**及適合的照護方式。

**血壓** 若**血壓**有異常, 請與醫師討論是否有**高血壓**及後續控制計畫。

**血脂** 若**血脂**有異常 (例如低密度脂蛋白膽固醇偏高), 請依照醫師的評估與建議進行管理。

**良好生活**  
不抽菸、少油、少鹽、少糖、不熬夜

**維持體重** 保持理想體重 遠離肥胖

**規律持續運動**

每次運動約20~30分鐘      每週至少3次      培養定期運動習慣

建議每週至少150分鐘的中等費力身體活動有助於保持健康與控制體重。

**避免長期使用止痛藥或來路不明的中西藥。**

更多資訊, 請至國民健康署網站查看  
本經費由國民健康署運用菸品健康福利病支應

### 腎病識能卡

先生(女士), 您好~

**腎功能檢查結果說明**

腎功能正常: 定期檢查、均衡飲食、規律運動。

腎功能分期: 第\_\_\_\_期, 您有下列腎臟病危險因子:

抽菸       高血壓  
 肥胖       高血脂  
 糖尿病       長期服用止痛藥  
 其他: \_\_\_\_\_

請依醫生建議維持良好生活習慣

醫療院所: \_\_\_\_\_ 醫師: \_\_\_\_\_  
受檢日期: \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日



<https://health99.hpa.gov.tw/health99/ShortC95>

## 推行「醫療院所預防慢性腎臟病健康促進與識能提升計畫」

產官學攜手，共創「腎」事太平！


「腎臟病健康促進機構」提供民眾更優質的照護服務



 腎事太平攻略 一腎旨到



# 腎事太平攻略教材應用-多元教材

 腎事太平攻略

首頁

腎帝詔曰

追蹤·懸賞

治腎先師

治腎寶典



我是腎臟病的高風險族羣嗎？

[點擊查看](#)

如何知道我有沒有慢性腎臟病？

[點擊查看](#)

高風險族羣要怎麼照護自己？

[點擊查看](#)

厝邊頭尾大家來了解腎臟！

[點擊查看](#)

看看醫師們都怎麼說腎臟病？

[點擊查看](#)

-即將推出更多內容-



腎  
事  
太  
平  
攻  
略

## 了解腎臟紅綠燈

白蛋白尿分級(尿中白蛋白與肌酸酐比值UACR)

A1 正常—輕微增加	A2 中度增加	A3 重度增加
正常 <30 mg/g	微量白蛋白尿 30-300 mg/g	巨量白蛋白尿 >300 mg/g

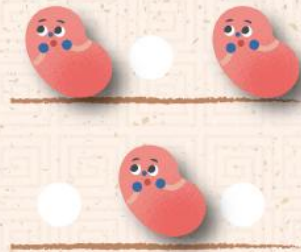
腎絲球過濾率  
mL/min/1.73m<sup>2</sup>

第1期	≥90
第2期	60-89
第3a期	45-59
第3b期	30-44
第4期	15-29
第5期	<15

第1期	第2期	第3a期	第3b期	第4期	第5期
腎臟紅綠燈圖卡	腎臟紅綠燈圖卡	腎臟紅綠燈圖卡	腎臟紅綠燈圖卡	腎臟紅綠燈圖卡	腎臟紅綠燈圖卡

低度  
風險  
中度  
風險  
高度  
風險  
極高  
風險

腎活日記



## 修煉護腎之道

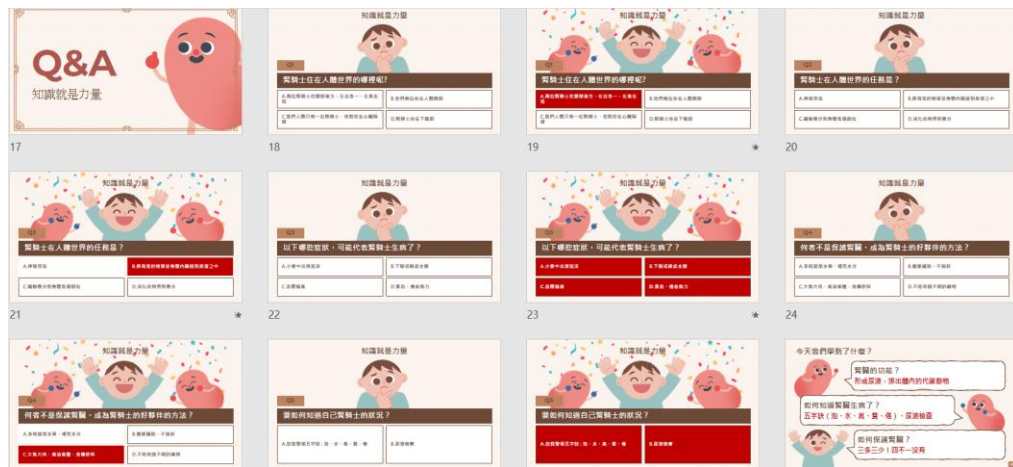
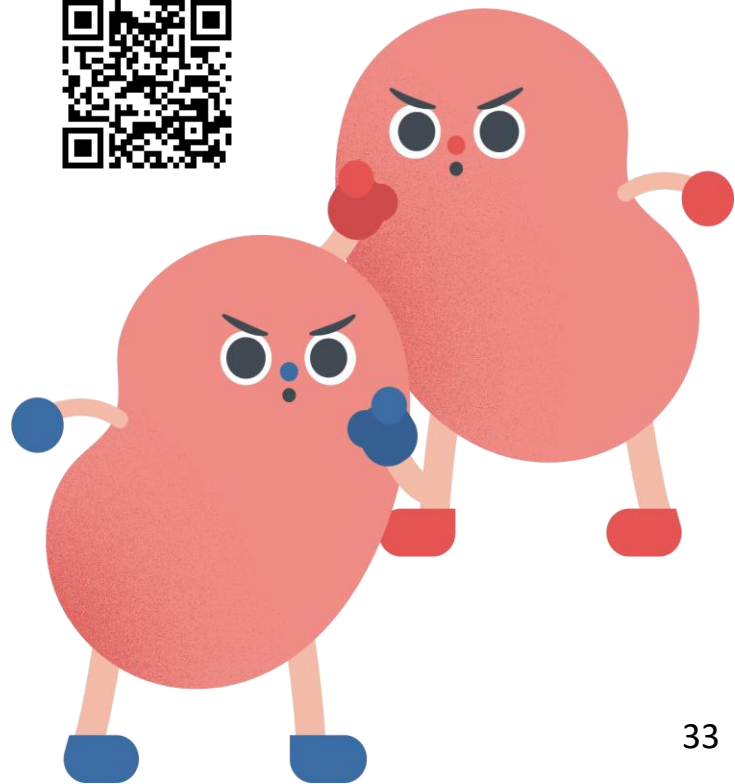
門派秘笈不私藏 衛教手冊提供更完整的健康資訊！

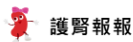


掃描「腎事太平攻略」網站QR code，下載更多精美衛教手冊！

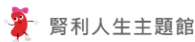


## 手刀下載！治腎寶典

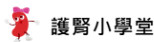




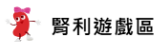
護腎報報



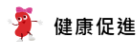
腎利人生主題館



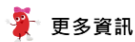
護腎小學堂



腎利遊戲區



健康促進



更多資訊

會員專區

## 腎利人生主題館

首頁 · 腎利人生主題館 · 腎臟保健講堂



腎功能健檢



生活型態



三高控制



健康飲食

# 共同打造全民健檢新時代

## 精準衛教 x 資源整合



### 推廣精準衛教

根據個人健康數據，提供客製化的健康指導和介入



### 善用資源工具

將今日介紹的衛教工具與資源整合到您的診所日常實踐中



### 加入照護網絡

成為慢性病管理照護網的核心樞紐，提升照護連續性

感謝您的參與！

讓我們一起為民眾健康把關