

第8屆政府服務獎 社會創新共融

創新嘉義健康新未來 骨鬆肌少聯合照護 得獎案例分享

單位：嘉義縣衛生局
簡報者：健康促進科科長 張秭淇

簡報大綱

1 獲獎案例分享 03

2 各階段準備架構
及過程心得 22

3 提醒與感想 26



創新服務 實現健康嘉義

醫療車

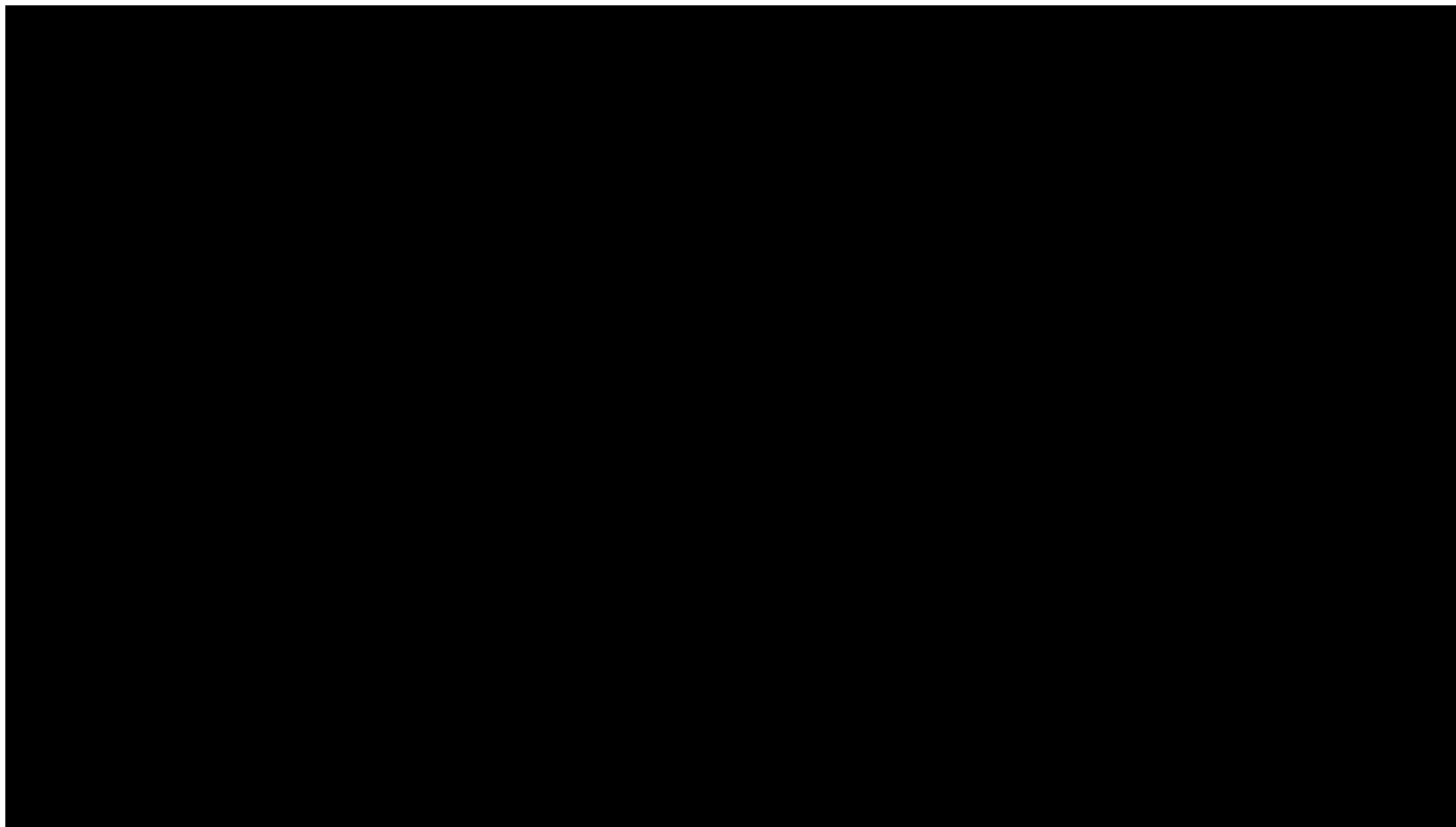
智慧聯合照護

骨鬆AI升級

FLS認證

運動+營養

抵嘉顧健康



嘉義縣高齡健康新挑戰



65歲以上人口比例

24.03%

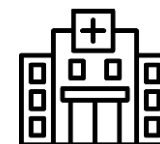
114年11月
來源：嘉義縣政府民政處



不健康餘命

7.78年

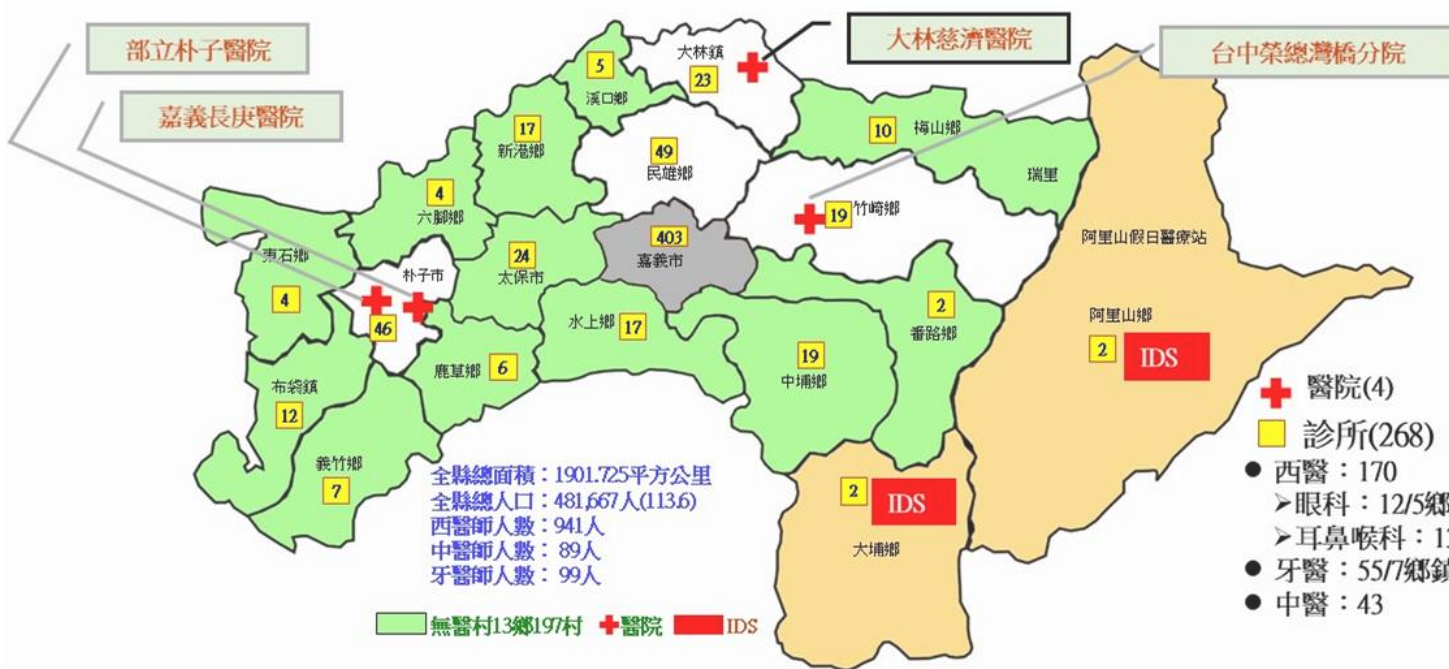
來源：衛生福利部



缺乏醫療資源 (無醫村)

197村

來源：健保署



行動醫療 萌芽
行動醫療 1.0

行動醫療 2.0
創新再造 品質提升

嘉義縣 3+1 行動醫療服務

2010年
完成3+1行動醫療

2003年
完成首部行動醫療車

打造醫療車 升級行動醫療3.0

智慧科技 健康嘉義

醫療設備
行動化

醫療服務
人性化

流程
標準化

服務ALL
IN ONE

智慧科技 健康嘉義
行動醫療3.0



2022年
啟用全國首創綠能醫療專車

▼ 數位X光機影像拍攝



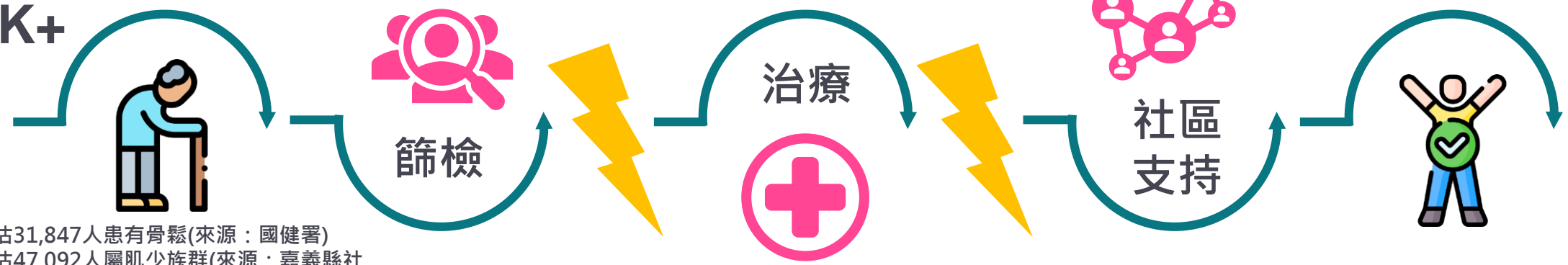
▲ 雙能量X光骨質密度檢查 (DXA)

每月巡迴16村里：180場/年

突破地理障礙，縮短醫療差距

骨鬆肌少篩檢面臨的問題

骨鬆 / 肌少症高風險人
79K+



預估31,847人患有骨鬆(來源：國健署)
預估47,092人屬肌少族群(來源：嘉義縣社區民眾衰弱現況及其相關因素分析研究)

跨域合作待整合

- 1. 醫院、衛生所、社區資源分散
- 2. 缺乏整合平台

後端照護人才不足

- 1. 骨鬆衛教師、運動指導員、營養師有限
- 2. 無法提供完整照護

偏鄉醫療不足

- 1. 交通不便
- 2. 醫療資源稀缺
- 3. 導致高齡民眾就醫率低

追蹤率低

- 1. 缺乏完整追蹤機制
- 2. 高風險族群容易失聯

骨鬆肌少智慧聯合照護計畫

公私協力

跨單位整合產、官、學各界資源



智慧科技 × 雲端平台

專業注入 × 社區共融

先進技術

長庚醫療法人
台塑汽車公司
柏瑞醫、宏碁智醫

智慧AI
篩檢

王長庚公益信託
慶寶基金會
長庚大學

聯合
照護平台

社區合作

4大創新

即時連結

國際
專業認證

國際骨鬆基金會

骨鬆肌少
高風險
運動營養班

南華大學

實務應用

導入AI科技 篩檢智慧化

建置骨鬆肌少普篩

01 問卷評估
Q-Check檢查



Q-Check Report Summary	
AGE	65.0
SEX	M
HEIGHT	170.0
WEIGHT	75.0
BMI	25.9
WAT	22.0
MUSCLE	26.1
FAT	50.8
WATER	58.0
PROTEIN	10.5
GLYCOGEN	1.5
ENERGY	1560
VO2MAX	20.0
VO2R	2.0
VO2L	1.5
VO2M	1.0
VO2H	0.5
VO2T	0.5
VO2C	0.5
VO2D	0.5
VO2E	0.5
VO2F	0.5
VO2G	0.5
VO2I	0.5
VO2J	0.5
VO2K	0.5
VO2L	0.5
VO2M	0.5
VO2N	0.5
VO2O	0.5
VO2P	0.5
VO2Q	0.5
VO2R	0.5
VO2S	0.5
VO2T	0.5
VO2U	0.5
VO2V	0.5
VO2W	0.5
VO2X	0.5
VO2Y	0.5
VO2Z	0.5

02 X光檢查
AI判讀骨質密度

X光檢查
AI判讀骨質密度
1. 拍攝髌部X光
2. T值-2.5進入DXA



03 再檢測

問卷評估及檢查
1. 1分鐘骨鬆風險評估表
2. 肌少症篩檢評估表
3. 多功能身體組成分析檢查 (QCHECK)



再檢測
雙能量X光骨質
密度檢查(DXA)

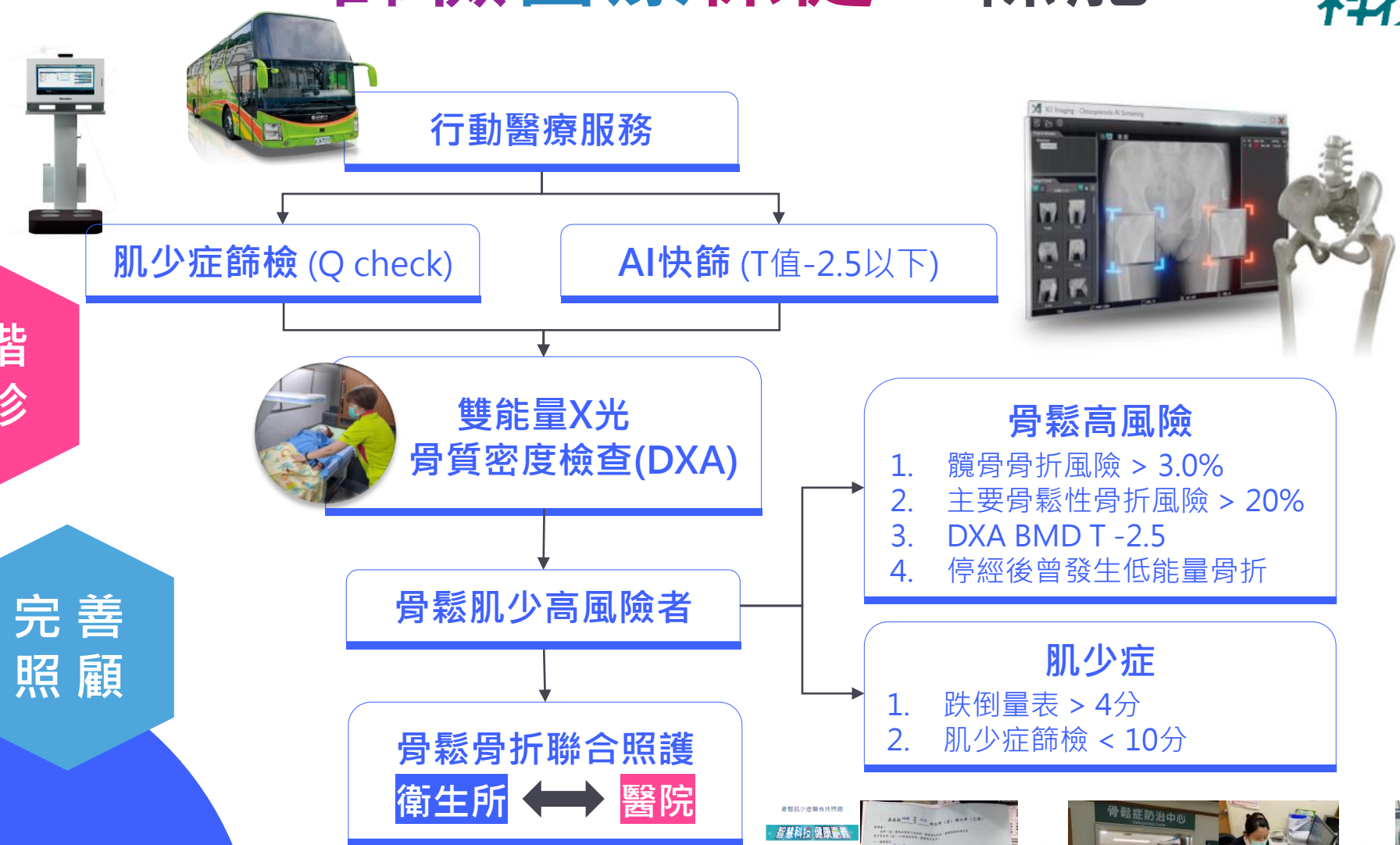
全國首創 篩檢醫療保健一條龍

智慧化
快速篩檢

進階
確診

分級
管理

完善
照顧



建置網絡平台 照護資訊化

智慧照護 = 醫院 × 衛生所 × 社區



照護分級化

全國首創 骨鬆肌少高風險運動營養班

專業收案與評估

- 收案對象：骨鬆肌少篩檢**風險者**
- 課程前測、結訓後測：高齡科技體適能、KFORCE 肌力檢測

密集專業課程

- 每堂2小時、一週3堂，共12週課程
- 16鄉鎮市各開一班，深入基層

運動+營養雙管齊下

運動營養 1 + 1

- 運動：大重量阻力訓練、複合式健走/太極八段錦、自主練習
- 營養：營養師進行營養指導評估、課後飲用乳清蛋白營養品

增強平衡感

全面降低跌倒風險，提升生活品質

增加肌力

強化肌肉組織與功能，預防肌少症

提升骨質密度

有效防止骨鬆惡化，降低骨折風險

大
重
量
阻
力
訓
練
課
程



自
主
訓
練



太
極
八
段
錦



複
合
式
健
走



營
養
指
導



運動營養 1+1



複合式健走



大重量阻力訓練



太極八段錦



營養介入



預防骨鬆 飲食運動3+1

- 豐富蛋白質**
每餐豆魚蛋肉食物一家心
- 足量鈣質攝取**
補充乳品、深綠色蔬菜、
豆腐、黑芝麻等高鈣食物
- 補充維生素D**
充足日曬、補充香菇、蛋黃、
鮮奶等富含維生素D食物
- 搭配規律運動**
每天運動30分鐘

嘉義縣政府 嘉義縣衛生局 嘉義縣社區營養推廣中心/營養諮詢專線0800-600786 關心您

多元運動項目

大重量阻力訓練

藉由負重訓練刺激肌力、骨質、結締組織，並使肌肉再生



複合式健走

透過有氧運動訓練身體心肺功能及下半身肌力，提升肌耐力



自主練習

觀看「在厝顧健康」培養規律運動習慣

太極八段錦

由八種肢體運動和氣息調理，提升身體柔軟度與平衡



布建全縣營養示範點

- 全縣衛生所設立「營養灶咖」，傳遞健康飲食觀念
- 多樣化飲食衛教課程，互動式教學加深觀念。

「營養灶咖」餐點示範



飲食紅綠燈，聰明挑食材

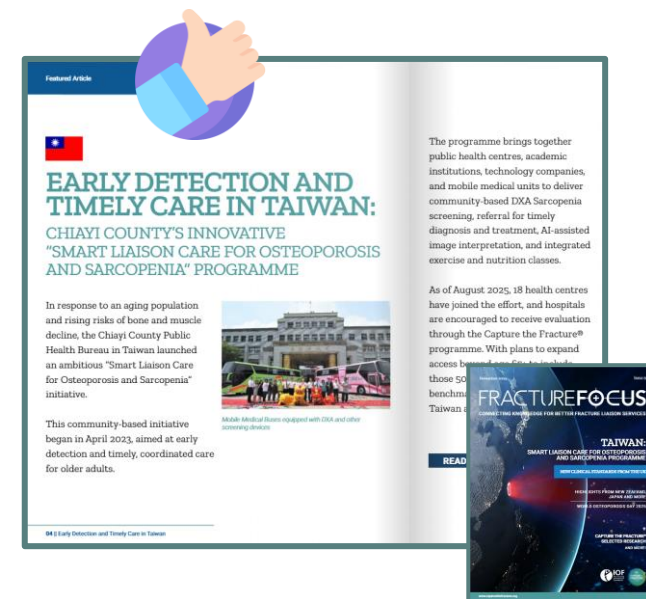


「輕鬆補充1000鈣」 互動遊戲



與國際接軌 照護專業化

全台唯一 全縣衛生所獲FLS國際認證



1 國際骨鬆骨折聯合照護 (FLS)

2 基層醫護專業化

3 衛生所100% 認證

4 受邀刊登國際骨質疏鬆症基金會 (IOF) 電子期刊

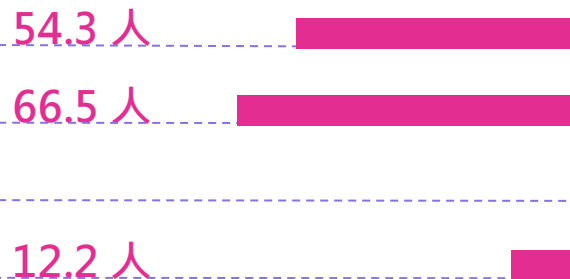
“ 讓世界看見台灣 · 看見嘉義 ”

網址：<https://online.flippingbook.com/view/3018444/>

AI升級 篩檢效益再提升



112年
導入**腕部 X 光骨密AI影像判讀**



增加判讀精準

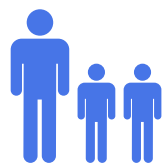
降低民眾輻射接觸

提升篩檢效率

114年
升級**胸部 X 光骨密AI影像判讀**

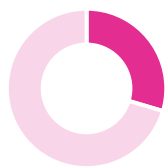


36,589 受益民眾總數



112-114年12月
篩檢總人數
節省支出 36,589,000元

42% 高風險檢出率



檢測出高風險者
14,845位

100% 持續照護率



所有個案均獲追蹤照護
轉介醫院評估用藥 570 位
衛生所持續照護 14,275位

分級管理



- 高度風險個案 轉介就醫 + 評估用藥治療
- 中度風險個案 衛生所個案管理 + 參加骨鬆肌少高風險運動營養班
- 輕度風險個案 衛生所個案追蹤 + 營養指導、社區運動課程 + 定期健康檢測與評估

骨鬆肌少高風險運動營養班 介入成效

“



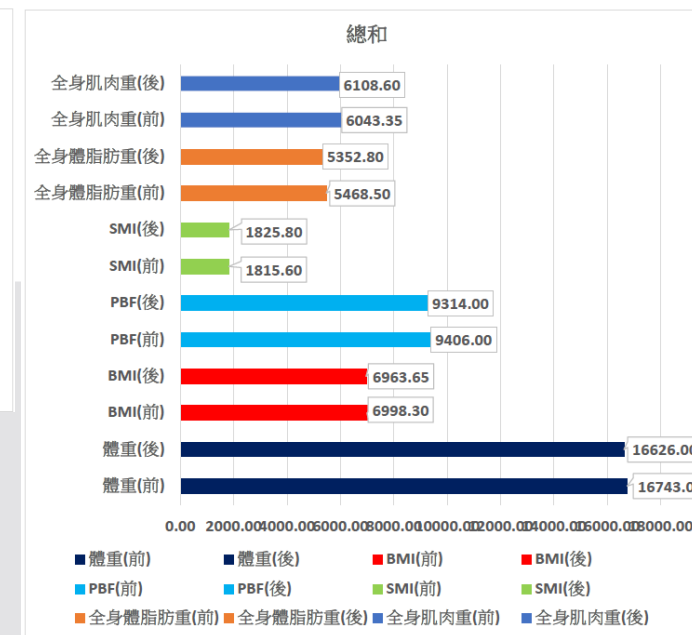
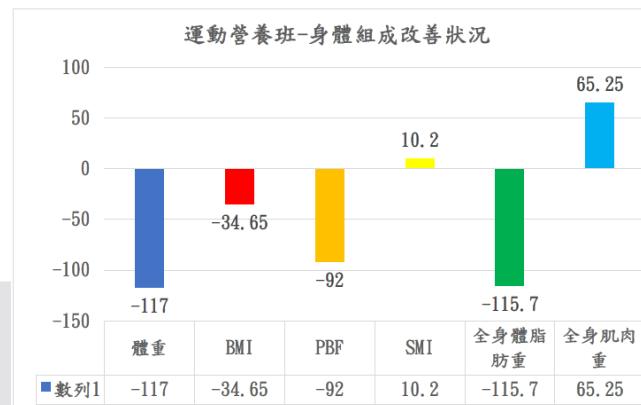
整體體重 下降117公斤
身體質量指數(BMI) 下降34.65

體脂 下降115.7公斤
體脂肪率(PBF) 下降92



全身肌肉量 增加65.25公斤
肌肉質量指數(SMI) 增加10.2

- 營養師示範教學，提升**骨質疏鬆症飲食**的認知程度
- 提升心肺耐力與柔軟度，改善心跳效率及發力狀況
- 身體更平衡穩定，體能與活動力皆**全面提升**



1

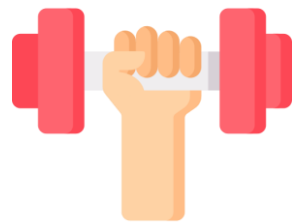
336人

113年參與學員數
平均年齡68.2歲

2

96%

課程滿意度
學員對課程安排、講師、健康等調查



真實故事 翻轉骨鬆人生

佳心學員的康復奇蹟



▲ 學員上課情形



▲ 縣長年終演說會及學員現身說法 ▲

57歲，因跌倒導致
腰椎斷裂
初始骨質腰椎值-4.1
嚴重骨質疏鬆

參加12周運動營養
課程前
疼痛嚴重，日常活
動受限

課程期滿後
腰椎值改善至-3.2，
身體疼痛明顯減輕，
在家持續做核心運動

獲邀縣長年終演說會
現身說法，獲得與會
者肯定與鼓勵

政策推動的目的

政府

有心

民眾

有感

健康



有

嘉

健康在「嘉」 活躍老化



行動醫療巡迴篩檢

預防延緩失能



縮短不健康餘命



願景

共融

科技

社區

翻轉
高齡
健康

高風險個案
聯合照護



提升民眾對骨鬆及
肌少症認知



結論

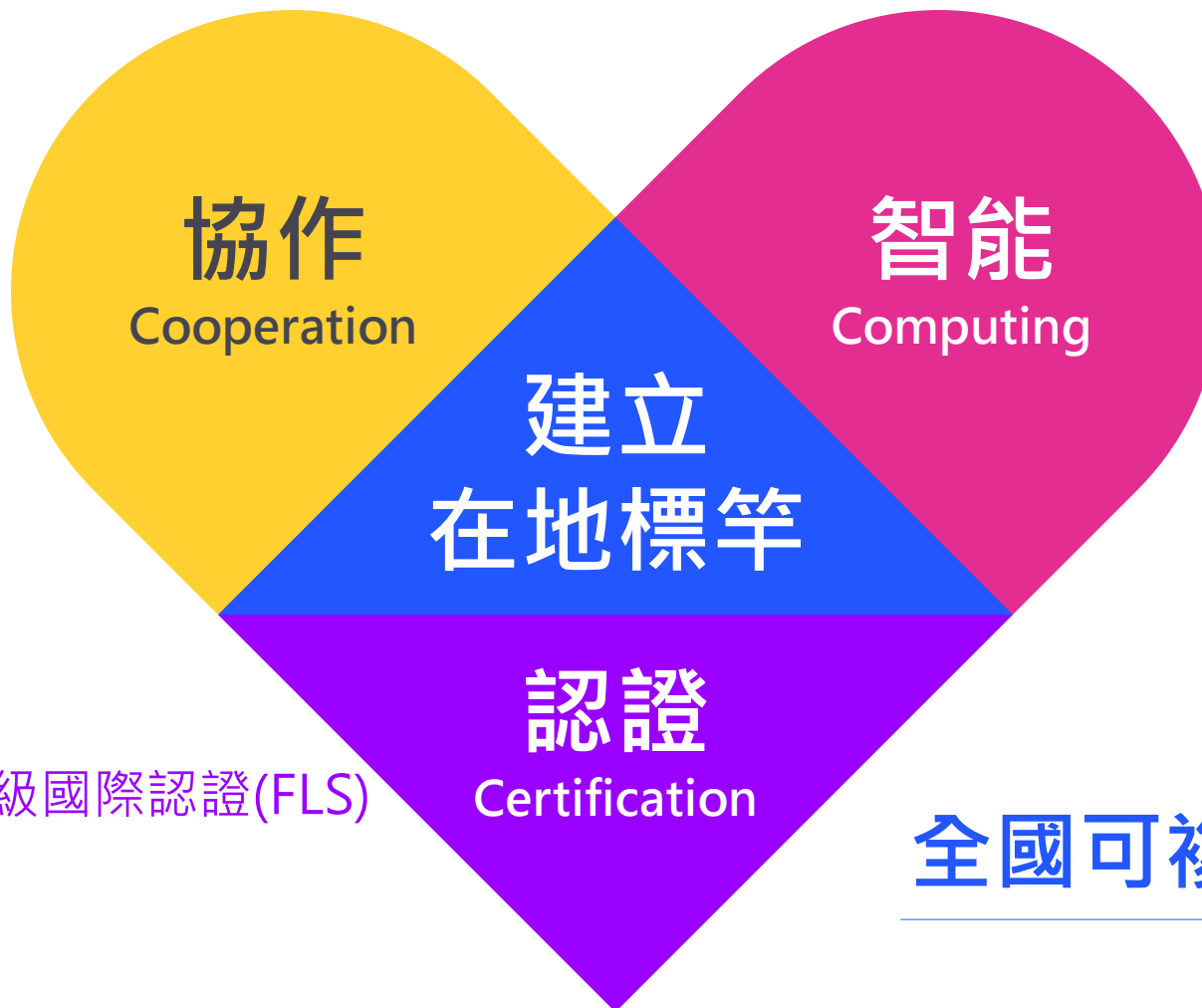
從嘉義出發 打造台灣 3C 整合骨鬆照護新模式

1. 協作

- 骨鬆肌少聯合照護系統平台
- 串聯衛生所及本縣3大醫院
- 民眾就醫更便利

3. 認證

- 全台第一衛生所級國際認證(FLS)
- 專業課程精進
- 提升照護品質



2. 智能

- AI骨鬆快篩
- Q-Check肌少檢查
- DXA骨質檢測

全國可複製模式



創新嘉義健康新未來

骨鬆肌少聯合照護

骨本壯壯 運動營養1+1

骨本壯壯 運動營養1+1

政府服務獎參賽

各階段準備架構

● ● ● 中央實地訪查(含簡報)

● ● ●
 ● ● ●

中央審查

縣內評比

局處提案

縣內評比(簡報)，爭取縣內優勝

縣內評比簡報撰寫重點以能表達清楚該計畫重點為主
 (含創新亮點、執行成效、未來展望、擴散應用)

局處提案準備

1. 選定主題，政策從問題出發
2. 盤點既有資源、可連結項目
3. 資源跨部門整合(產官學民)
4. 導入新創技術
5. 把策略進行分類
6. 各段契合評審重點
7. 提早準備，前一年即開始，就有機會拍攝影片或是有時間整理資料

評審標準 V.S. 參獎申請書

評審標準項目	參獎申請書內容
A-創新性 服務策略或措施有別於現行作法	貳、服務內容 參、推動成效
B-效益及影響 • 服務策略或措施對服務對象產生正面影響，或解決公眾關注的重大問題 • 提供性別友善、族群共融及人權保障等服務具有成效	參、推動成效
C-可持續性 服務策略或措施具有可持續性，且達成預期成果	貳、服務內容 肆、未來努力方向
D-擴散應用 服務策略或措施具有可學習、推廣或應用價值	肆、未來努力方向

48

政府服務獎參賽 各階段準備架構

中央實地訪查(含簡報)



中央審查

縣內評比

局處提案

中央實地訪查(含簡報)

實地訪查時，分為簡報、訪視服務現場體驗、委員答詢

1. **場地**：場地要在公部門、有封閉會議空間(注意場地乾淨與舒適、麥克風、簡報投影效果、座位安排)
2. **簡報(20分鐘)**：
 - (1) 聚焦創新服務策略與措施，及重點服務績效
 - (2) 直接講重點，製作影片介紹服務流程，讓委員加深印象
3. **訪視服務現場體驗(55分鐘)**
 - (1) 訪視動線各關卡流暢，並契合簡報主題
 - (2) 公私協力單位現場協助解說委員疑問

中央審查

書面資料依據縣內聘請之專家委員評審意見再修正，全國評比以書面資料審核，所以書面資料內容撰寫要著重**首創**案例、公私協力、在地化

縣內評比 VS 實地訪視

縣內評比簡報

- 依參獎申請書製作簡報(內容制式)
- 內容：機關簡介、服務內容、推動成效、未來努力方向

實地訪視簡報

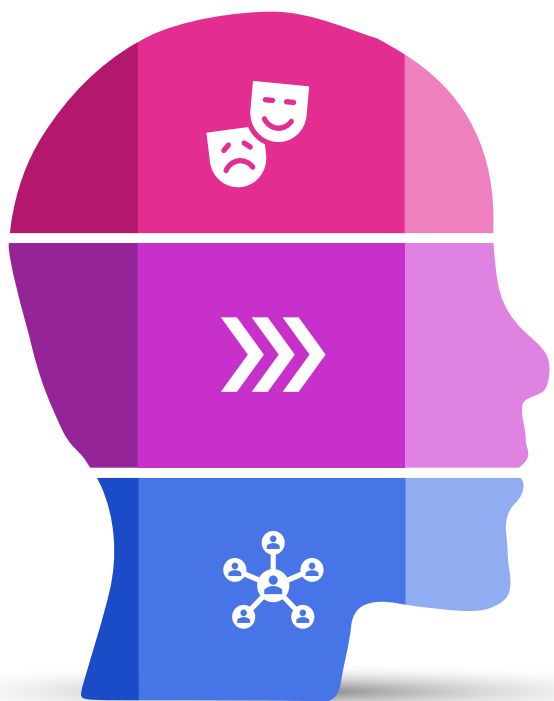
- 聚焦於**創新**服務策略、**重點服務**績效
- 圖示化、流程圖化、影片化
- 減少純文字描述

實地訪視流程

- 結合篩檢現場，介紹參獎服務模式及體驗



準備過程心得



1

心態決定成敗

保持平常心，不要有壓力，重點在於努力準備的過程用心付出。

2

找到適合的方法

1. 每天累積內容，用最適合自己的時間及節奏準備。
2. 過1-2天再重新檢視內容，就會發現有春天。
3. 簡報準備的重點：先撰寫骨架(確認簡報架構)，再去長肉(內容補充)

3

尋求協助與支持

1. 主管的支持
2. 聘請老師指導
3. 尋找專業美編簡報人員協助，提升簡報美感

4

過程紀錄

執行計畫期間，多拍照、影片，當作撰寫素材

5

跨單位合作 公私協力

機關、社區、公司、學校、醫院等單位
→ 建立共融關係
(跨機關合作)

成功關鍵在於**方法**、**心態**與**堅持**的結合，腳踏實地、有策略地努力

提醒與感想



- 1.符合投稿主題 (社會創新共融、數位創新加值) 的要點
- 2.題目可以完稿後再決定，運用諧音創造出特殊性
- 3.評比規則，反覆思考評分標準



- 4.民眾有感，對大眾有益處、內容要更豐富
- 5.社會創新共融：跨機關合作(公私協力)
- 6.從痛點出發，發現問題、策略具體(條例式)



- 7.創新性、好的擴散、永續性
- 8.有限的資源下做最大效用(CP值最高)
- 9.可以讓人學習的部分



相信自己有能力，勇敢跨出第一步

信念的支持

能忍而不計較，
則再大的困難也能克服

—— 證嚴法師 靜思語



感謝聆聽 敬請指教

