

全民健保故事書



行政院衛生署
中央健康保險局 中區分局

中華民國98年12月 編印



全民健保故事書

行政院衛生署中央健康保險局中區分局 編印

出版機關：行政院衛生署中央健康保險局中區分局

出版年月：98年12月



目錄

1 正確的飲食習慣

6

2 良好的運動習慣

14

3 認識全民健保

22

4 生病了怎麼辦？

30

5 健保卡不能用，怎麼辦？

38

6 正確就醫

46

7 珍惜醫療資源

54

8 健康作業簿

62



人物介紹



安安
國小四年級的女孩



安安爸爸
上班族，個性溫和，較無主見



安安媽媽
家庭主婦，愛發號施令



醫師
安安家的家庭醫師



護士
親切溫柔的護士阿姨



病人
肚子痛的診所患者





1. 正確的飲食習慣





蔬果麵



漢堡、可樂



吃什麼呢？

可是這星期我們已經吃了3天了，再吃好嗎？

沒關係啦～好吃又方便就可以了呀！

沒關係啦！哇～想到那炸得酥酥的漢堡，我的肚子已經咕嚕咕嚕叫了！

那就成全你們嚟！！

YA~萬歲！！

其實我也挺愛吃的！！



健康問答

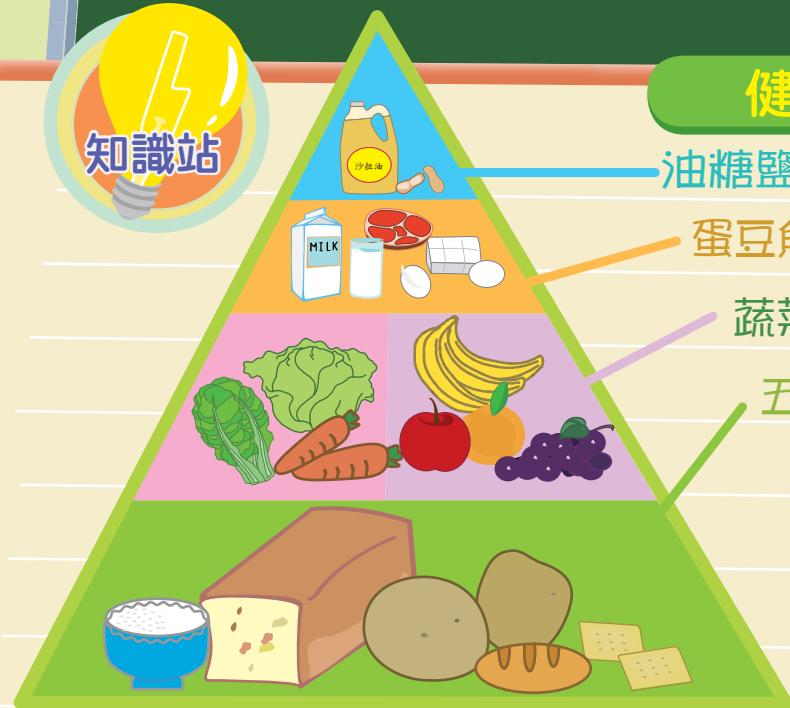


請問安安家的飲食習慣，你覺得正確嗎？

答案：✗

知識站

健康飲食金字塔



油糖鹽類

蛋豆魚肉類

蔬菜水果類

五穀根莖類

每日所需的食物建議量：

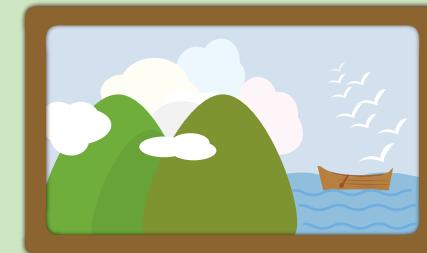
- 五穀根莖類：3 ~ 6 碗
- 蔬菜類：3 碗
- 水果類：2 碗
- 蛋豆魚肉類：4 份
- 奶類：1 ~ 2 杯
- 油脂類：2 ~ 3 湯匙

資料來源：董氏基金會蔬果金字塔

2. 良好的運動習慣



啊～
老公～這拉鍊怎麼拉不起
來？快幫我拉一下啦～





喔～怎麼辦～又變胖了！不行，我一定要運動！老公、寶貝女兒，今天是星期日，我們去爬山或騎腳踏車吧！

不要！
我要看電視！！



再看、再看！！妳
會變成小胖妹，還
會變成四眼田雞！

人家才不要變成
小胖妹！！

老公！你也一樣！！整天上網打電動都不運動，小心中年發福，變成身材走樣的歐吉桑！

喔！老婆求求你！我已經頭痛腰酸背痛好幾天了，不要再叫我出去了～

哎呀！你的臉色怎麼那麼難看！馬上去找家庭醫生檢查！

我也要跟你們去～～

平常養成運動習慣，
身體才會健康喔！



健康問答



請問安安他們家不愛運動的生活習慣，正確嗎？

答案：✗



運動建議表

體能要素	運動種類	次數	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動	每週至少三次	每次至少20分鐘
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身	每週至少二次	每次至少一至三回合
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操	每週至少三次	每次肌肉伸展20至30秒

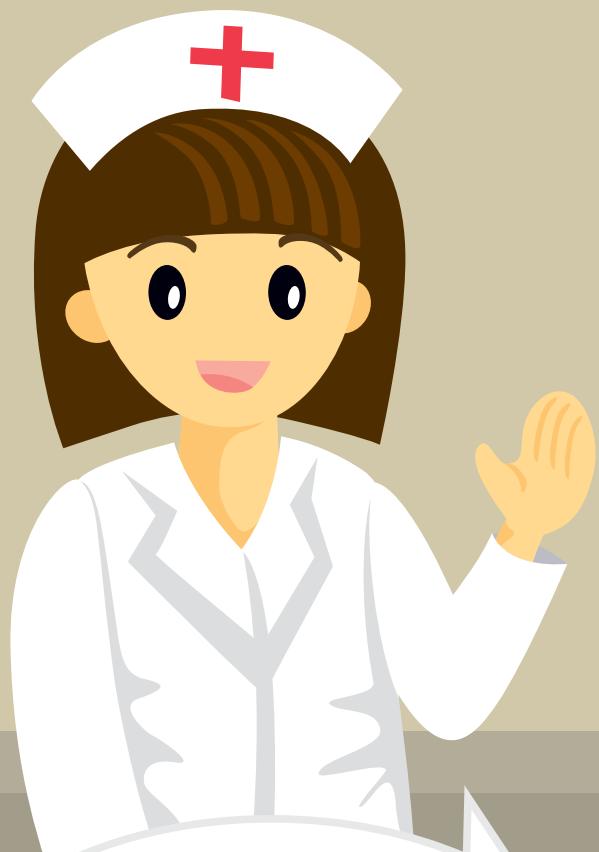
資料來源：國民健康局

3. 認識 全民健保



阿姨，為什麼診所
都有這個圖啊？

有參加全民健保的診所，
都會貼健保標誌喔！圖片
裡有一男一女相互握手，
代表互相幫助喔！



什麼是全民健保呢？

全民健保就是以全體國民為對象的健康保險制度。不管大人或小孩，都會受到健保的照顧！



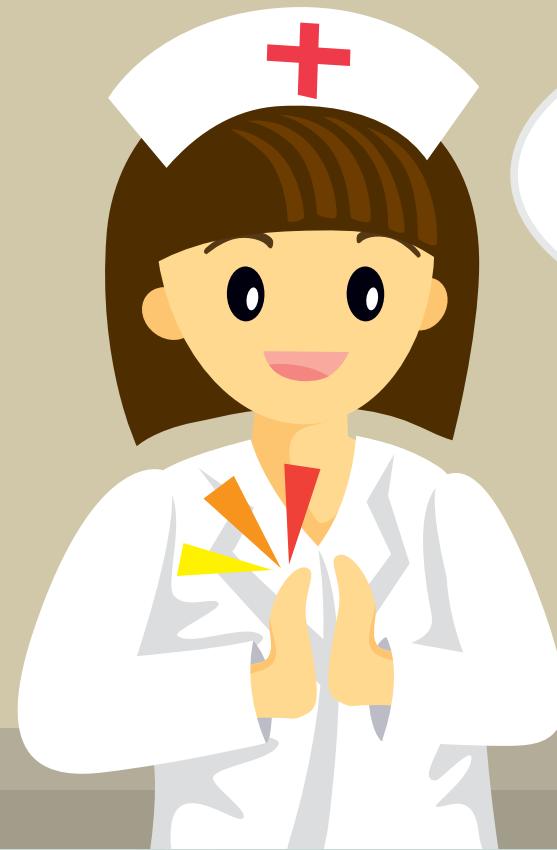
我懂了！有了健保的照顧，看病就不用花很多錢！

是啊！因為參加健保的每一個人，每個月都會繳健保費，健保局會將大家平常繳的保費存起來，用來照顧及幫助生病的人。



也就是說，當我們自己沒有生病時，平常繳的健保費就可以幫助別人，當自己需要看病時，就由別人幫助自己。

哇！這樣我們每天都在幫助人耶！



是啊！安安真聰明！健保就是幫助生病的人恢復健康的身體。

嗯！





所以每個人都要參加健保，
這樣健康才會有保障。



有健保
真好！



健康問答



全民健保集合大家的力量，幫助生病的人恢復健康，正確嗎？

答案：



知識站

認識全民健康保險標誌



標誌中間有兩個人，一男一女互相握手，握手表示互相幫助，互相照顧，大家都健康！

男女握手的形狀像英文字H！

- 1.H代表英文字的Help，是指大家互相幫忙。
- 2.H也代表英文字Health，健康的意思。
- 3.如果大家都能互相幫忙，就能健康又快樂喔！
所以也代表Happy。

藍色：專業先進 綠色：健康和諧

4. 生病了，怎麼辦？



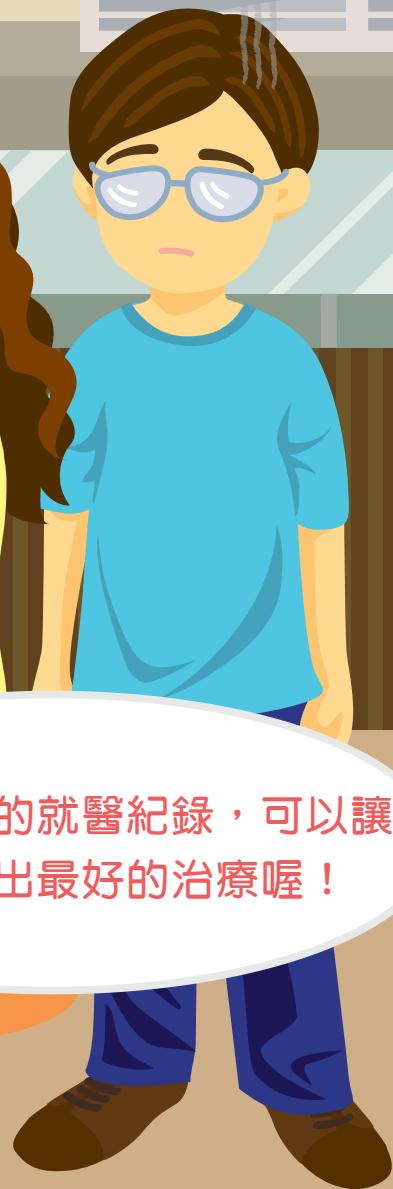


每個參加健保的人，都會有一張
健保IC卡，掛號時要交給診所，
這樣醫生才知道是誰不舒服！



那健保IC卡裡面，
有什麼東西呢？

卡片裡有自己的就醫紀錄，可以讓
醫生參考，做出最好的治療喔！



不用擔心！只要有健保，像是低收入戶、患了重大傷病、生小寶寶、3歲以下兒童，都可以不必付部分負擔費用。

有些人很窮，沒有錢看病，怎麼辦？

我懂了！還有，每次看病，醫生都會開一張藥單，要去哪裡拿藥啊？

在看病的地方或附近的藥局拿藥就好了！

是啊！藥局會照藥單配藥，藥袋上會告訴你怎麼吃藥。

內服藥	
<input type="checkbox"/> 一月一次	色、粒、粉、液、膏、散、丸、錠、糖漿、藥膏、藥油、藥酒、藥茶、藥酒、藥酒、藥酒
<input type="checkbox"/> 一日兩次	色、粒、粉、液、膏、散、丸、錠、糖漿、藥膏、藥油、藥酒、藥茶、藥酒、藥酒、藥酒
<input type="checkbox"/> 一日三次	色、粒、粉、液、膏、散、丸、錠、糖漿、藥膏、藥油、藥酒、藥茶、藥酒、藥酒、藥酒
<input type="checkbox"/> 一日四次	色、粒、粉、液、膏、散、丸、錠、糖漿、藥膏、藥油、藥酒、藥茶、藥酒、藥酒、藥酒
備註：	色、粒、粉、液、膏、散、丸、錠、糖漿、藥膏、藥油、藥酒、藥茶、藥酒、藥酒、藥酒
中華民國 年 月 日	
X X 診所	

健康問答



爸爸！那你看完醫生後，也要乖乖吃藥喔！！



看病時，要記得帶健保IC卡，到健保特約院所，正確嗎？

答案：



知識站

認識健保IC卡



每一個參加全民健保的國民，健保局都會發給他一張健保IC卡，這是大家看病時，要用的就醫憑證。

小朋友，健保IC卡上，除了有自己的照片、姓名、身分證字號、出生年月日之外，上面還有一塊金色的晶片，晶片裡存了重要的資料，有自己的就醫資料、醫生做的診斷、檢查、用藥、是不是有住院或手術、藥物過敏、有沒有做健康檢查、打預防針、看病花了多少錢、看了幾次醫生、有沒有繳健保費等等。

有這些資料，醫生才能更精確的掌握你的身體健康情況，做最好的治療喔！

5. 健保卡不能用 怎麼辦？



掛號處

我肚子痛，我要掛號！
糟糕！我沒帶健保卡！

沒關係！我先向你收醫療費用，
你在7天之內帶健保卡來補卡，我再
退費給妳就可以了。請先進去看診，
以後健保卡要記得隨身攜帶喔！



小姐，我先生要掛號！

這是爸爸的健保卡。



請稍待一下.....啊！陳先生，你的健保IC卡讀不出來耶！？你看，你的健保卡折彎了！



怎麼會這樣呢？



健保IC卡這裡有一片晶片，如果不小
心都會不能用。看病就會很不方便，所以要好好保存。



那該怎麼辦？

健保IC卡不能用，你可以先自費看病。回家後帶到郵局重新申請！

200元 + 身分證 + 兩吋照片

\$200

中華民國身分證
陳大星
民國59年5月24日
民國80年5月24日換發
性別 男
G123456789

請問，多久可以拿到新卡？
會不會來不及退費？

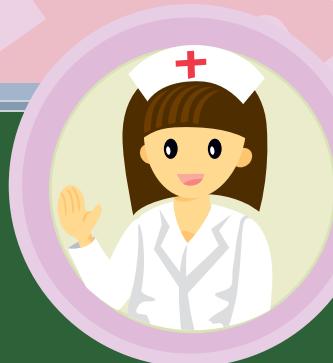
不會啦！大概 6 天，健保局就會把新卡寄給你，你可以上健保局網站查看進度，或者帶郵局給你的「請領健保IC卡收執聯」來診所辦理退費和看病。



嗯，健保局還挺周到的！



健康問答



平時要好好保管健保IC卡，不要彎折，正確嗎？

答案：



健保IC卡保存六不

- 不要坐到卡片
- 不要敲、彈晶片處及用橡皮擦擦拭
- 不要將卡片彎折
- 不要水洗或泡水
- 不要與尖銳物同放
- 不要置於高溫中

健保IC卡是精密的電子產品，記載個人就醫紀錄，適當地使用與操作，是保護卡片最好的方法。

6. 正確就醫



安安爸爸，你哪裡不舒服？

他已經好幾天一直頭痛腰酸背痛，做事都提不起勁、好像很累的樣子。

嗯！就是渾身不舒服。





來～我檢查看看，血壓有一點高。你的父母有高血壓嗎？

?????

有啊！
有關係嗎？



嗯！父母有高血壓，子女得到的機率就比較高！

叔叔！那我長大是不是也會得高血壓？

有可能，所以妳從現在開始，
就要養成良好的生活習慣。

吃東西要注意『3少1多』---就是少油、
少鹽、少糖、多纖維，要早睡早起、多
運動。否則長大很容易得到心臟、血管
疾病，知道嗎？



知道！可是我
就是喜歡吃炸
雞薯條嘛！

所以你要努力改，
才能當爸爸媽媽
的健康小天使！

醫生，那我先生的
情況嚴不嚴重？

嗯嗯！

高血壓是一種慢性病，一定要按時吃藥。

更重要的是，要改變不好的飲食習慣，不要熬夜，生活作息要正常、多運動，一般來說，血壓都可以控制得不錯。

謝謝醫生！我覺得我們有家庭醫生真好！



健康問答



身體有一點不舒服要看醫生，
可以先找家庭醫生，
正確嗎？

答案：



知識站



正確就醫

正確就醫的第一步，就是在住家附近，選擇一位醫師，固定在那裡看病，並依照醫師藥方按時吃藥。固定一位醫師看病，時間一久就像朋友，生病時由他來幫我們診斷，必要時，還可以幫忙轉診到大醫院。小病找診所，大病找醫院，健康更有保障。

如何找到家庭醫師？

只要住家附近的診所，看到藍色的健保家庭醫師標誌，半年內曾經在那家診所看病，全家人就可免費向診所的醫生登記，成為自己專屬的家庭醫師，而且醫生還會提供一支24小時緊急諮詢電話喔！

7. 珍惜醫療資源



醫生，請幫我打一針，
這樣可以好得快，還有
要多開藥給我喔！

其實你只要按時吃藥，
過幾天就會痊癒的。

媽媽，阿姨為什麼
喜歡打針呢？

那是錯誤的觀念！誤以為
只要打針、多吃藥，身體
就會健康。



是啊！有許多人認為吃藥可以有病治病，無病強身。其實藥吃多了，反而會產生副作用，增加身體的負擔。

好可怕喔！



這樣就是浪費我們的健保醫療資源。

而且有些人會到處看病，拿了藥沒吃完，又到其他診所看病拿藥。





聽說台灣人一年看病的次數，
是美國人的兩倍。

咦！我們的身體比
美國人差嗎？



其實就是就醫觀念不正確。妳知道嗎？
我們一年光吃藥，就吃掉900億喔！
其中有很多藥是重複領沒吃完的。

這樣多可惜啊！



是啊！不能因為有健保的照顧，就不珍惜醫療資源。



沒錯！平常只要養成正確飲食習慣，
加上適當運動，就會永保健康喔！

是啊！安安，這個週末
我們全家去爬山囉！

贊成！

贊成！

健

康

問

答



看_レ病_レ時_レ要_レ請_レ醫_レ生_レ多_レ開_レ藥_レ給_レ我_レ們_レ
吃_レ，身_レ體_レ才_レ會_レ健_レ康_レ，對_レ不_レ對_レ？

答_レ案_レ：

知識站

珍惜醫療資源

小朋友，台灣每天有88萬人在用健保看病，台灣一年光吃藥就吃掉900億元呢！有許多人認為，吃藥可以有病治病、無病強身，但萬萬沒想到，其實藥品也是一種毒素，不管你是用打針的，還是用吃的，如果沒病吃藥或重複吃藥，反而會增加身體負擔，引發其他病變喔！

重複看醫師及拿藥，都會浪費大家的健保費，這樣將使我們無法將每一分錢，用在真正需要治療的人身上，萬一哪一天，大家繳的健保費用光了，就無法再照顧大家了！珍惜醫療資源，大家一起來！





8

健康作業簿

小朋友，
看完健保故事書後，
你的健康知識是否增加了呢？
讓我們再來複習一下！
完成習題後，
你也可以是健康小博士喔！



健康飲食有一個金字塔，每天應該吃哪些食物，才能達到營養均衡？

翻到第 13 頁

我每週應該運動幾次，維持身體健康？

翻到第 21 頁

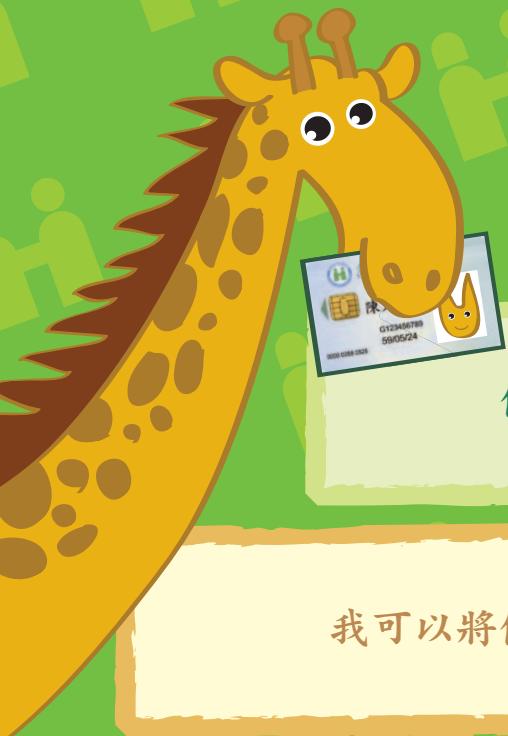
什麼是全民健保？

翻到第 24,29 頁



為什麼參加全民健保，每天都在做善事呢？

翻到第 25~27 頁



健保IC卡裡面，放了哪些資料呢？

翻到第 37 頁



我可以將健保IC卡，放在褲子口袋保存嗎？

翻到第 45 頁



健保IC卡不能用，怎麼辦？

翻到第 43 頁



吃东西要養成「3少一多」的習慣，
什麼是「3少一多」？

翻到第 50 頁



正確就醫的第一步，就是在住家附近，
選擇一位醫師，固定在那裡看病。我如
何知道，哪些醫生叔叔阿姨，是健保家
庭醫師呢？

翻到第 53 頁



為什麼重複看醫師拿藥吃藥，
對身體反而不健康？

翻到第 61 頁



全民健保故事書 / 行政院衛生署中央健康保險局中區分局編。

--第一版.--臺中市：衛生署中央健保局中區分局，2009. 12

66面；20×20公分

ISBN 978-986-02-1285-3(平裝)

1.全民健康保險 2.繪本

412.56

98022755

全民健保故事書

編 著 / 行政院衛生署中央健康保險局中區分局
出 版 機 關 / 行政院衛生署中央健康保險局中區分局
地 址 : 40709台中市西屯區市政北一路66號
電 話 : 04-22583988
網 址 : <http://www.nhicb.gov.tw>

美 術 設 計 / 賴錦賢、江美菀、彭美君、侯沛彤、蔡少臻

出 版 年 月 / 中華民國98年12月

版 (刷) 次 / 第一版

定 價 / 80元

展 售 處 / 台北 國家書店(松江門市)

地 址 : 10485台北市松江路209號1樓

台 中 五 南 文 化 廣 場

地 址 : 40042台中市中區中山路6號

I S B N / 978-986-02-1285-3

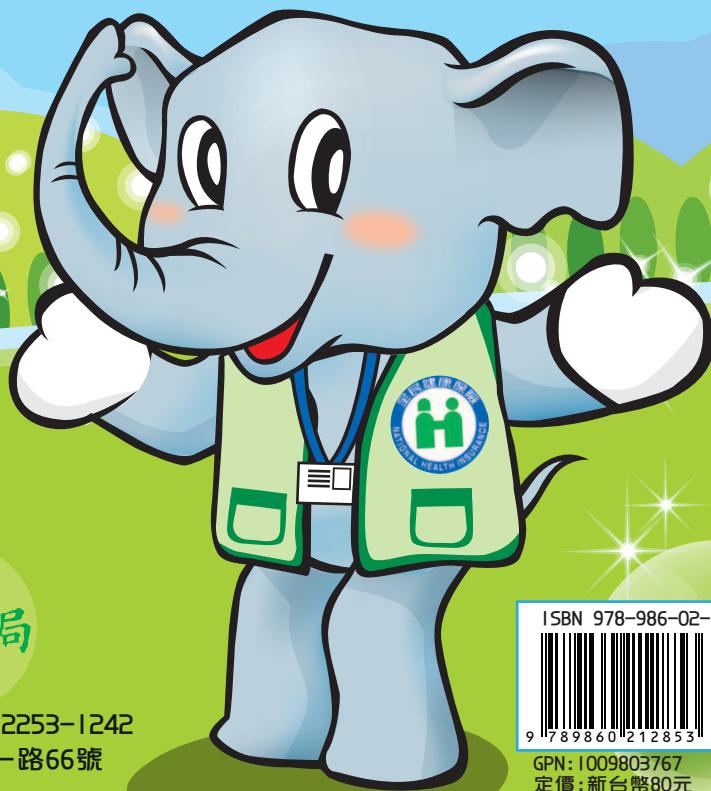
G P N / 1009803767

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，
需徵求著作權人中央健康保險局中區分局同意。

溫馨

用心

創新



行政院衛生署
中央健康保險局 中區分局

免付費諮詢專線：0800-030598

電話：(04) 2258-3988 傳真：(04) 2253-1242

地址：40709 台中市西屯區市政北一路66號

ISBN 978-986-02-1285-3



GPN: 1009803767
定價：新台幣80元