



SDG 3良好健康與福祉

-健康存摺 永續人生-

組名：阿祖

班級：智慧系統技優一甲

組員：C114137104 潘思宣
C114137112 陳廷碩
C114137118 鄭沛芸
C114137119 黃也恬
C114137123 邱宇漢



CONTENT

1 研究動機

2 SDG 3介紹

3 SDG3-4降低非傳染性疾病

4 SDG3-8實現全民健康覆蓋

5 好生活柑仔店

6 Why 愛的零用金

7 愛的零用金2.0一點食成金

8 我們的創新方案

9 流程
圖

10 結論

研究動機

隨著時代變化節奏加快，許多人因為**熬夜、久坐與飲食不均衡**，導致健康問題逐漸增加，也出現**慢性疾病年輕化**的現象。雖然醫療技術與資源越來越進步，但許多疾病是可以透過培養良好的生活習慣來預防。因此，我們希望透過 **SDG 3** 的探討，讓大家了解健康管理的重要性，並建立「**健康存摺**」的概念，重視日常累積，達到永續健康的目標。

- 影響健康四大因素

生活型態

環境因素

人類生物學/遺傳

醫療衛生服務

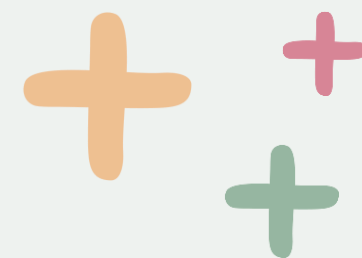
SDGs3 介紹

S: Sustainable 永續

D: Development 發展

G: Goals 目標

SDG 3 是聯合國永續發展目標中的「**良好健康與福祉**」目標，主要確保促進各年齡層健康生活與福祉。健康是社會與個人的重要的資本，會影響**學習、工作與整體發展**。然而現代社會面臨慢性病增加、作息不規律與心理壓力等問題，因此我們需要重視預防疾病、改善醫療資源，培養良好的生活習慣，促進身心健康，實現永續發展。





降低非傳染性疾病 並促進心理健康

聯合國 SDG 3-4 指標為在2030 年前，透過**預防、治療及提升心理健康**，將非傳染性疾病導致的過早死亡率**降低三分之一**。

強調不僅要治療疾病，更要從日常生活中建立健康習慣，並關注心理健康與社會互動，以全面提升個人的身心健康與生活品質。



影響健康及死亡率 的四大危險因子

吸菸



缺乏運動



不當飲酒



不健康飲食





實現全民健康覆蓋

SDG 3.8主要強調實現全民醫療保險，包括**財務風險保障**，提供所有人高品質的**基本保健服務**，以及安全、有效、優質、**可負擔的基本藥品和疫苗**。每個人都能在需要時獲得基本的醫療服務，不會因為經濟能力或地區而受到限制。讓所有人都能享有公平且完善的健康保障。



宜蘭「好生活柑仔店」行動廂型車

宜蘭縣推動許多項活動，其中有一間特別的「**好生活柑仔店**」，這是一輛擺滿生活用品的廂型車，有時停靠海邊的頭城鎮，有時駛入山林裡的大同鄉，店裡顧客全是**55歲以上的中高齡者**。最特別的是，在好生活柑仔店「不能使用現金，只能用『**愛的零用金**』兌換，」

👉 政策發展時間軸：

2020年：推動「高齡生活大學」

2021年：推出「宅一起守護您」遠距方案

2022年：發現三大問題

- 年齡門檻過高（65歲）
- 長者不願外出
- 偏鄉資源不足

2022年2月：正式推動「愛的零用金」與好生活柑仔



Why 愛的零用

宜蘭縣推動「**健康存錢筒 · 愛的零用金**」政策，55歲以上長者到社區據點或長照站參與健康課程，就可以獲得點數，到「好生活柑仔店」兌換生活用品。

該政策推動後，提升長者參與健康活動的意願。同時，根據世界衛生組織的長者整合性照護指引量表（ICOPE），參與者的認知功能、行動功能、營養狀態和情緒障礙，皆有改善。

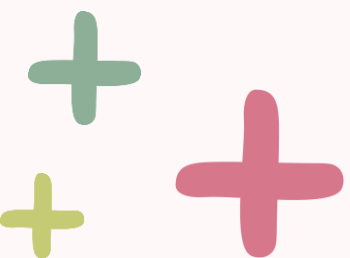
此政策成功服務至全縣12鄉鎮、168個社區據點，並榮獲112年「**臺灣健康城市暨高齡友善城市獎**」高齡友善城市類創新獎，以及2024年「**天下城市治理卓越獎**」社會進步組首獎。



愛的零用金2.0—點食成金

宜蘭縣在「愛的零用金」政策上，進一步推出2.0升級方案「**點食成金**」。這個政策延續集點方式，可兌換生活用品外，進一步結合飲食與營養，讓長者能以點數兌換健康餐食或相關資源。

透過「點食成金」，鼓勵長者持續參與健康活動，也強化營養攝取與飲食管理，從「**行動健康**」延伸至「**飲食健康**」，全面提升長者的生活品質與健康狀態。



POINT

我們的創新方案

我們針對「**愛的零用金**」進行改良，設計水壺底部加裝感測晶片，透過**身分辨識**識別使用者，**記錄時間**以及**累積點數**。點數可以到「好生活柑仔店」兌換商品。第一次參予活動須攜帶健保卡，交給工作人員做資料建檔，將日常行為轉化為健康紀錄方式。若**無法辨識或資料未成功記錄**，可以由工作人員透過健保卡進行登記，再將資料傳輸至感測晶片的系統內，確保紀錄完整不中斷。

此設計主要**簡化流程**、降低人為管理的**負擔**，並提升長者參與健康管理的**便利性**與**持續性**，進而促進健康永續發展。

⚠ 原制度

- 健保卡實名認證
- 參與活動累積點數
- 到20號前發放實體兌換券至社區商店兌換

⚠ 新制度

- 透過芯片快速身分辨識
- 紀錄時間、累積點數
- 可補登，資料不中斷

流程圖

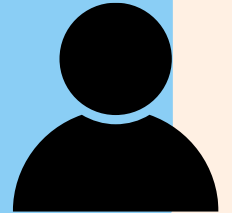
STEP 1 | 初次建檔（第一次使用）

長者攜帶健保卡
↓
工作人員進行身分確認
↓
建立個人資料檔案
↓
資料輸入系統（完成建檔）



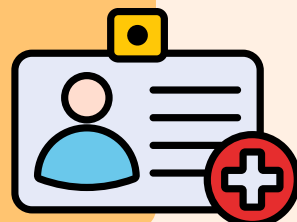
STEP 2 | 日常使用流程（核心）

使用水壺
↓
水壺底部感測晶片啟動
↓
透過身份辨識識別使用者
↓
記錄使用時間與點數
↓
資料同步至系統



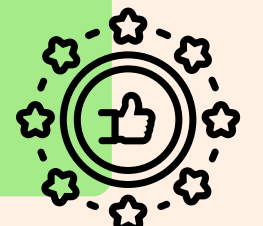
STEP 3 | 資料異常處理

無法辨識 / 未成功記錄
↓
工作人員使用健保卡查詢身分
↓
人工補登記資料
↓
更新至系統與感測紀錄



STEP 4 | 系統結果

健康行為持續被紀錄
↓
形成個人健康數據
↓
降低人工管理負擔
↓
提升長者參與便利性與持續性
↓
促進健康永續發展



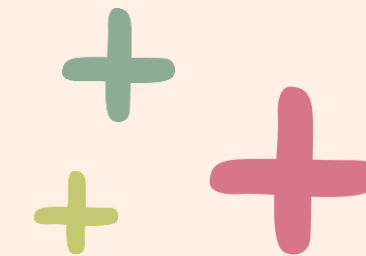
結論-健康存摺 永續人生-

透過「**健康存錢筒・愛的零用金**」以及2.0「**點食成金**」政策，成功將健康轉化為具體可行的日常行動。透過集點與行動服務，不僅提升長者參與健康活動的意願，也有效改善身心健康與生活品質。

我們進一步設計水壺感測晶片結合**身分辨識**，記錄**時間與點數**，並搭配健保卡補登，提升便利性。透過案例得知，健康政策不僅著重於醫療治療，更應該從預防與生活習慣著手，並透過創新設計，提高民眾參與度。同時呼應**SDG 3 健康與福祉**中**3-4**與**3-8**的目標，展現地方政府在推動高齡健康與福祉上的實踐成果。



資料來源



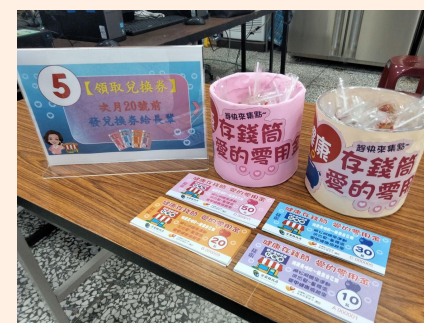
<https://futurecity.cw.com.tw/article/3679>



<https://futurecity.cw.com.tw/article/3574>



<https://money.udn.com/money/story/7307/9366547>



<https://haitang-news.com/government-news/24750>



https://www.e-land.gov.tw/News_Content.aspx?n=2720&s=105949



<https://blog.pinkoi.com/tw/lifestyle/good-health-and-well-being/>





THANK YOU

***Stay healthy, stay
motivated!***