

台灣健康醫療走向全世界

健康101診所執行長 林玉茹

由甫確定入閣府院擘劃「健康台灣」實踐藍圖的邱泰源衛福部長多年來打下的基礎，讓台灣健康醫療穩健前行，走向全世界，讓世界看見台灣健康醫療。我們何其有幸，於今年四月隨著邱泰源教授親自帶領台北市醫師公會拜訪沖繩醫師會進行交流。

沖繩醫師會隆重且熱情歡迎台北市醫師公會的來訪，安里會長致辭首先對在台灣花蓮地震中不幸罹難的國人表示哀悼之意，同時對受災民眾表示衷心慰問。

安里會長提起兩會交流的緣份始於2019年沖繩首里城發生火災，當時邱泰源部長擔任中華民國全國聯合會暨台北市醫師公會理事長，為表關懷之意，邱部長代表全聯會伸出援手捐了30萬日圓善款協助首里城的重建，也是雙方友誼建立的開始。2020年COVID-19疫情嚴峻，沖繩防疫物資嚴重短缺，時任台北市醫師

公會理事長的邱泰源部長透過沖繩國際醫療推進會了解到沖繩醫療防疫物資的困境，台北市醫師公會在理監事的同意下捐贈給沖繩醫師會防疫口罩及防護面罩，更加深化兩會的友誼。

2021年沖繩醫師會舉辦了九州醫師聯合會總會和醫學會邀請了國立台灣大學醫學院教授暨時任台灣醫師公會全聯會理事長及亞洲暨大洋醫師聯盟(CMAAO)、台北市醫師公會理事長邱泰源醫師以〈SARS之後台灣對COVID-19對策的醫療改革〉為題做了演講，兩會的交流與友誼至此更上一層樓。

台灣與沖繩在地理、文化上都非常接近，在歷史上構築了強韌的紐帶關係，透過此次的交流訪問，讓兩會除了在醫學上的交流以外，對高齡化議題及醫療保險制度、運用IT技術與地區醫療鏈接等共同議題做了意見交換。



沖繩醫師會安理會長首先介紹：

沖繩醫師會最早成立於1903年，二戰結束後1951年在新醫師會體制下重新啟動。在全民健保制度下，為國民提供安全且高品質的醫療，提交建議改善醫療制度及健保方案。另外，在為推進地區醫療活動方面，本會還與地區醫師會聯手向縣政府提出建議。沖繩醫師會目前有會員2420人。

沖繩醫師會的研究指出，沖繩的十大死因主要包括心血管疾病、癌症、腦血管疾病、呼吸系統疾病、外部傷害、糖尿病、腎臟疾病、肝病、消化系統疾病和老年痴呆症。儘管沖繩人壽命長，但也面臨著與現代生活方式相關的健康挑戰。

有鑑於沖繩縣65歲以下的縣民健康狀況逐漸惡化且死亡率升高，目前的緊急課題為改善65歲以下的壯年民眾健康狀況、降低死亡率。目前沖繩65歲以下(30-65)青壯年的死亡原因依序為：一、高血壓相關疾病。二、自殺。三、大腸癌。四、女性特有癌症。五、意外事故。六、酒精性肝炎。七、肺癌。八、糖尿病。由沖繩醫師會及醫療機關為主，與行政各健保管團體及縣民結為一體，以實現改善65歲以下民眾健康狀況，進而降低青壯年死亡率。

沖繩—一個享有「長壽之島」美名的島嶼，多年來許多專家學者趨之若鶩研究沖繩長壽之道。

沖繩醫師會的行動策略：

一、形成一個能確切管理血壓的社會

(一) 舉辦早春時節活動

以壯世代為對象，計劃一些此年齡層感興趣的活動，以促進他們關注自己的健康，提供一個自主改善生活習慣的機會。

(二) 郵局測血壓活動

在郵局設置血壓測量區域，以致養成民眾定期量測血壓的好習慣。

二、提高特定健康檢查率

(一) 三方支援事業：與市政府、健保署、各個醫療機構共同聯合起來，以定期去醫院檢查的患者與保險需要的檢查項目，經本人同意，提供給各自的保險機構做為已做過特定檢查的依據。

(二) 獎勵分數事業：與市政府、有關企業聯合，在做特定檢查時給予獎勵分數，以此來提高民眾對特定檢查的關心度，達到一個可以推動自主去參加特定檢查的作用。

三、為需要就診民眾轉介適當醫療

參與企業、縣政府的健康促進活動：在企業健檢結果中，雖然有需要就醫檢查的項目，但沒有做健檢者的危險員工，推薦他們就醫檢查並進行就醫面談。

結束了兩會的分享交流，沖繩醫師會特別安排他們精心準備的晚會節目「傳統琉球舞蹈」給台北醫師公會欣賞。並祝福台北市醫師公會能深度感受沖繩文化與大自然、品嚐美味



琉球料理、暢飲泡盛酒，深化相互友好之情。

有關於琉球舞是源自沖繩曾是琉球王國，是個與中國日本和東亞進行貿易的海上王國。從1429年尚巴志征服了被稱為「三山」的強豪統一了王國後，到1879年的明治政府進行「琉球處分」設立沖繩縣為止的450年裡，琉球王國以首里為中心而得以繁榮發展。琉球王國時期，為了迎接來自中國的使節設置了一個「躍奉行」的職位，以表演藝術招待使節，在王國時期發展起來的舞蹈被稱為古典舞蹈。

王國滅亡之後，失去俸祿的士族們在那霸地區開始經商，在這過程中，一種為百姓表演的舞蹈誕生了，就是所謂的民俗舞蹈，在沖繩稱之為雜舞。雜舞從生氣洋溢的民眾中誕生，舞蹈凝結了沖繩民眾的心願，是人們內心深處孕育出的結晶。

作為長壽之島和美麗的度假勝地，沖繩不僅以其壯麗的自然景觀而聞名，還以其豐富的文化遺產和獨特的傳統而吸引著世界各地的遊客。

結束了兩會交流會議，第二天我們開啟了



探索琉球王國精彩之旅。

兩會的情誼開始於沖繩著名文化遺跡首里城，當然此次參訪特別安排了首里城的參訪，感受兩國醫師會友情滋長發源地的氛圍。

【首里城】

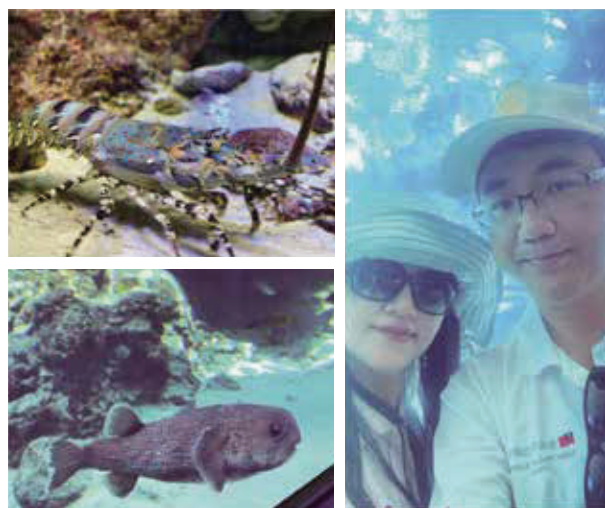
作為沖繩的歷史地標性建築，首里城曾是琉球王國的文化和政治中心。然而，在二次世界大戰期間，首里城遭受了戰爭嚴重的轟炸。如今，經過多年的修復和重建，終於首里城以嶄新的面貌呈現給全世界，遊客可以在這裡欣賞到琉球建築的精湛工藝，並了解琉球文化的歷史。



首里城具有獨特的歷史內涵，承載着中山王國和琉球王國與中日等國的交流史。根據近年考古發掘推定，在三山時代（11世紀 - 14世紀），首里曾是中山王國首都城所在地。中山王國是1314年開始的琉球群島三山時代的一個國家，1349年中山王西威死後，西威王的世子即位，建立察度王朝。在對外關係上，與中國早有交流，明太祖以楊載為冊封使，封察度為“中山王”。1406年，巴志推翻中山王武寧的統治，建立第一尚氏王朝。1416年攻滅北山國，1429年滅南山國，統一沖繩本島，遷都首里城。明朝遣使冊封巴志為王，賜姓曰“尚”，賜國號“琉球”，琉球王國是1429年從1879年的450年，在琉球群島上存在的王國。

【沖繩水族館】

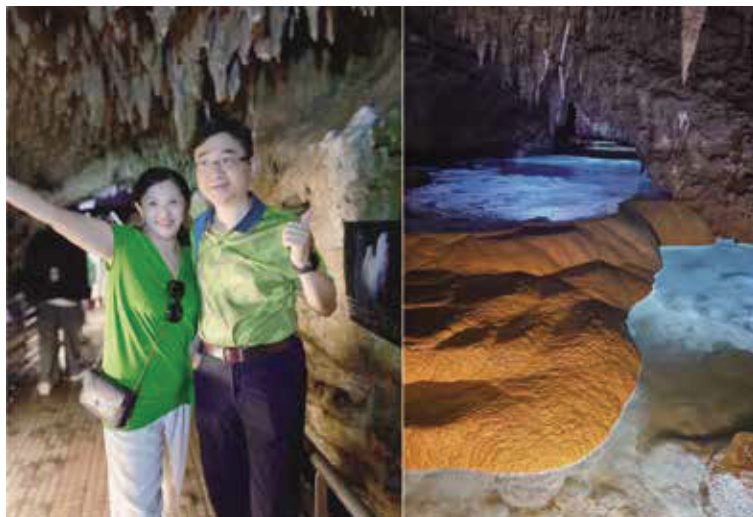
沖繩的水族館是世界上最大的水族館之一，其中最著名的是位於美麗海岸的「沖繩美ら海水族館」。這裡展示了來自沖繩周圍海域的豐富海洋生物，包括鯊魚、海龜和熱帶魚。



遊客可以在這裡近距離觀察海洋生態，深入了解海洋世界的奧秘。

【鐘乳石洞】

沖繩美麗的鐘乳石洞是令人驚嘆的地下奇觀，其中最著名的是「萬年之洞」。遊客可以穿梭在這些古老交錯的自然形成洞穴系統，欣賞壯麗的鐘乳石、石筍和石柱。這些洞穴不僅展示了地球歷史的壯麗，還是探險愛好者和自然愛好者的朝聖地。



【王國村】

王國村是一個融合了沖繩文化體驗和遊客娛樂的主題公園，展示了琉球傳統文化的精髓。遊客可以在這裡參加琉球舞蹈表演、製作琉球陶器、品嚐當地獨特美食，並了解琉球人的生活方式和價值觀。

沖繩——一個享有「長壽之島」美名的島嶼，多年來許多專家學者趨之若鶩研究沖繩長壽之道。其中最有特色且長相討喜的莫過於長壽食物：海葡萄。





海葡萄是沖繩特有的海洋生物，被認為是當地的美食之一。這種小型海葡萄富含維生素和礦物質，具有獨特的口感和味道。遊客可以在沿海地區的市場和餐廳品嚐到新鮮的海葡萄料理，體驗當地海鮮文化的魅力。

無論是探索自然奇觀還是深入了解琉球文化，沖繩都是一個令人難忘的旅行目的地。這裡融合了歷史、傳統和現代生活，為遊客提供了豐富多彩的體驗和回憶。

沖繩的平均預期壽命在全球範圍內屬於較高的水平。根據最新的數據，沖繩的平均預期壽命為大約85歲左右，這使其成為世界上壽命最長的地區之一。這一數字反映了沖繩人民健康的生活方式和高品質的醫療保健系統。隨著沖繩成為研究長壽和健康的熱點之一，人們對這個地區的生活方式和健康習慣產生了濃厚的興趣。

沖繩的健康習慣和生活方式被廣泛認為是其長壽的關鍵因素之一。這些健康習慣包括：

1. 飲食習慣：沖繩人以低熱量、高纖維、高營

養價值的飲食為主，以蔬菜、豆類、魚類、水果主要食物，這種飲食模式被稱為「琉球飲食」。

- 2. 運動和活動：**沖繩人通常保持著活躍的生活方式，包括步行、園藝、打太極等輕鬆的運動方式，這有助於維持心臟健康和體能。
- 3. 社交和支持系統：**沖繩社區的緊密連結和強大的社會支持系統有助於減輕壓力和孤獨感，對心理健康和整體幸福感有積極影響。
- 4. 每日節制：**沖繩人通常以小份量進食，並遵循「八分飽」的原則，這有助於控制體重和維持代謝健康。
- 5. 心靈和情感健康：**沖繩人對待生活的態度通常較為積極樂觀，注重心靈健康和平衡，這有助於減輕壓力並增強抵抗力。

總的來說，沖繩人的健康習慣和生活方式彰顯了他們對於全面健康的重視，這些因素共同促成了沖繩作為長壽之地的聲譽。

很榮幸此次跟隨衛福部邱泰源部長拜會沖繩醫師會，並獲得沖繩醫師會寶貴的經驗，謝謝邱泰源部長帶領台灣健康醫療走向全世界，更感謝許多典範師長及許多醫界前輩樹立的典範，讓大家能夠團結一起守護「健康台灣」。更期盼能早日實現邱P部長創立台灣為「健康幸福大國」的願景，醫界團結動起來，大家齊心向前走，實踐「健康台灣」夢想。我們一起努力！🇹🇼