如何經由健保改革提昇全民運動健康促進-以德國醫療保險改革為例

詹元碩、張嘉澤

摘要

醫療保險在德國發展已有非常長的時間。只要生活在德國境內超過三個月以上者，任何階層人士皆需要有醫療保險。它是屬於強制性的保險，特別是外國人在德國停留期間的簽証延長，皆需出示醫療保險證件。

德國醫療保險有一套精密的醫療網絡，而其中又分為法人保險公司(Gesetzliche Krankenkasse) 與私人保險公司 (Private Krankenkasse)。法人保險公司是部份資金由國家支援因此保費與服務必須受到法令限制。投保於法人保險公司大多是 中產階級、大學生與低收入者，大多數在德國的民眾受保於法人保險公司。此外保費的計算方式亦不同；法人保險公司的保費是以保險人未扣稅前的收入百分比(約 12-15%)，私人保險公司的保費是依照年齡與性別而定 (大致上私人保險的保費比法人保險公司的保費高許多，當然相對的提供較廣泛又較完整的服務)。而私人保險公司是一般民眾選擇的對象，一般人可以依據個人需要選擇投保項目及挑選合理。雖然德國已有非常完善醫療保險制度，但是還不斷的在改革，力圖訂出最完善的制度。以不浪費醫療資源，又能使投保者達到最佳的保障為目的。最近一次的改革，也是變化最大的。是在 1999 年德國衛生部長會議，擬定新的健康目的 (Gesundheitsziele)： 其目標是在著重“疾病的預防及提昇醫療”照顧。其中疾病的預防，特別強調“自我健康的管理” 。

一、德國醫療保險制度改革的目的

保險協會工作小組 (Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krakenkassen) 於 2003 年提出對於初期預防(Primäre Prävention)的措施作為法人保險公司的參考原則。根據許多研究報告指出大部分的疾病尤其是所謂文明病(如高血壓、心臟病和糖尿病等)的發生是可以避免的。其中主要的危險因子可以藉由有效的預防措施降低，如不健康的生活飲食習慣、缺乏運動與過高的心理壓力。

然而一個健康的生活習慣與態度是從孩童與青少年時期養成，因此初期預防(Primäre Prävention)其中強調在學校進行健康促進措施，因為在學校包含了各個年齡層的兒童與青少年。例如：促進一個健康及安全的工作學習環境、促進個人家庭及團體健康的責任意識、發揮學童體能性、心理性與社會性的潛能並增進其自尊心等許多身心促進目標範圍。

2004 年 1 月啟動新的醫療保險，其中提高投保人的參與權，也就是加強了投保人自我健康及疾病預防的能力。讓保險人了解健康的維護不僅需要完善的醫

療體系更須要保險人共同參與。在預防的部份，又設立了“紅利政策”(Bonusprogramm) 。保險公司可以自行制定“紅利政策” 內容，“紅利” 可能是降低病人的部份負擔或是調降保險費或是其他獎勵措施。其最終目的是為提昇保險人的“自我健康”負責與動機。

二、何謂紅利政策?

也就是保險公司對投保人提出的優惠措施,例如：當投保人對於自身健康及積極的參與健康體系所提供的預防措施，如；

- 定期做身體健康檢查 (如癌症的早期檢查)
- 完整的參與合格的預防課程 (如營養，戒煙課程及合乎標準的運動課程)
- 強化家庭醫療系統 (病人由家庭醫生轉診可以得到更好的醫療品質)

保險公司即提供其參與課程費用或其他獎勵的方式,以鼓勵投保人對自我的健康作出有效的管理。借此達到疾病預防與提早實施醫療避免病情惡化。而一般保險公司都以設立最能夠吸引顧客的紅利政策為目標。例如，德國最大的保險公司；

(一)、Barmer Krankenkasse(屬法人保險公司)，就提供投保人的健康預防措施：

- 補助保險人 (成人) 每年 1- 2 堂有關營養與運動的課程
- 補助保險人 (成人) 每一個健康課程 (Gesundheitskurs) 學費的 80%，上限為 75 歐元
- 補助保險人 (兒童與青少年) 健康課程學費，上限 75 歐元

這些課程都是針對疾病的預防，特別的是不只對成人而已，連兒童都考慮到。德國目前有許多成人肥胖的問題，經過許多的研究調查，這些肥胖者的孩童時代的飲食，並不是很健康。因此避免成人的肥胖，就必須在兒童時代養成正確的飲食與運動習慣。

(二)、 而 TK (Techniker Krankenkasse) 這家疾病保險公司，除了設立參與運動與營養課程外，更提供參與克服壓力的課程措施 (表-1) 。參與表-1 這些課程，就可得到紅利點數的累積。而保險公司也對課程有所規定：有關運動課程的指導員必須是運動專業人士,其他課程指導員必須具有國家認可之證件。投保人的點數才能累積計算。

TK 的點數累積,可以依點數的不同,獲得跟健康有關的運動用品。例如：跑步機、腳踏車、心跳測量錶 (Polar) 、計步器、重量器材、球類運動用品等等，或者保險費用的調降。

(三) KKH (Kaufmannische Krankenkasse) 疾病保險公司所推出的健康紅利累積對保險人的要求：投保人必須參與保險公司所提供的疾病預防措施,或者個人從事運動。而這些活動必須經由醫生安排或參與運動的教練指導證明，才能計算其累積的紅利。而紅利的累積，除了個人計算外，也可以家庭式的累積。紅利點數累積的項目，包括了兒童身體檢查、癌症預防、成人健康檢查

等等，如表-2：

表-1：TK-疾病保險公司設立之健康措施課程與累積紅利點數

健康措施	紅利點數	開始實施年齡	實施方式
健康檢查	1.000	35 歲	兩年一次
女性癌症檢查	1.000	20 歲	每年一次
男性癌症檢查	1.000	45 歲	每年一次
心肺耐力訓練	1.000	15 歲	每年一次
Walking/Nordic-Walking	1.000	15 歲	每年一次
參加 12 週 Walking	1.500	18 歲	每年一次
背部脊椎體操練習	1.000	15 歲	每年一次
減輕體重訓練	1.000	18 歲	每年一次
學習體重控制	1.000	18 歲	每年一次
幼兒飲食調配	1.000	15 歲	每年一次
克服壓力訓練	1.000	8 歲	每年一次
肌肉放鬆訓練	1.000	15 歲	每年一次
工作壓力面對與解除	1.000	18 歲	每年一次
維持健康心理練習	1.000	18 歲	每年一次
控制最佳心理情況	1.000	18 歲	每年一次
戒煙	1.000	15 歲	一次
運動俱樂部會員	500	15 歲	一次
體適能俱樂部	500	18 歲	一次
得到運動獎章	1.000	8 歲	每年一次

(四) AOK (Allgemeine Ortskrakenkasse) 疾病保險公司的紅利價目獎勵是採用自覺的“維持健康” 方式。投保人只要能夠維持本身的健康，能夠面對壓力而不降低健康的要求。最高者可以得到 300 歐元 (台幣 12,000 元) 的獎勵或降低保險費用。而投保人必須每年參加健康檢查、體適能證明或者具有運動獎章，即可得到 AOK 的紅利獎勵。

表-2：KKH 紅利點數與疾病預防項目

預防措施	附加條件	點數累積
兒童健康檢查 (43-50 個月年齡)	醫生簽章證明	50 (每年一次)
兒童健康檢查 (58-66 個月年齡)	醫生簽章證明	50 (每年一次)
兒童團體牙齒檢查 (幼稚園/小學)	醫生簽章證明	50 (每年一次)
青少年健康檢查 (12-14 歲)	醫生簽章證明	150 (每年一次)
婦女癌症檢查 (20 歲開始)	醫生簽章證明	150 (每年一次)
健康檢查 (36 歲開始)	醫生簽章證明	150 (每年二次)
faecal-occult-blood test (49-54 歲)	醫生簽章證明	50 (每年一次)
腸內視鏡檢查 (55 歲)	醫生簽章證明	200 (每年一次)
參與相關健康課程	具有合格執照教練或課程老師	100 (每年最多兩次六次課程)
懷孕期體操	具有合格執照教練或課程老師	50 (一次於懷孕期間)
加強背部肌肉體操	具有合格執照教練或課程老師	50 (一次於懷孕結束後)
運動比賽	德國單項運動協會舉辦之運動競賽	50 (每次比賽運動獎章)
參與運動俱樂部	1. 俱樂部證明 2. 一年具有 30 次參與運動訓練 3. 參與之運動訓練必須包含 50%的耐力訓練項目	100 (俱樂部會員)

(五) DAK (Deutsche angestellten Krankenkasse) 提供了投保人的紅利累積，也是在加強個人的健康管理。只要投保人參與有關疾病預防的運動或身體檢查，即可得到紅利的累積點數。在運動與醫學檢查預防的部份包括：

- 運動 (水中慢跑、Nordic Working、耐力訓練)
- 營養 (營養建議、認識健康食物、體重控制)
- 放鬆 (Autogegenes Training、Hatha-Yoga、太極拳、氣功)
- 癌症預防檢查
- 健康檢查
- 兒童健康檢查 (1-9 歲)
- 牙齒健康檢查 (兒童，青少年及成人)
- 洗牙 (成人)
- 預防注射 (感冒預防、肝炎、痲疹、腮腺炎)
- 捐血
- 煙癮戒斷
- 參與健康講座

三、指導員要求與課程原則

此外保險協會工作小組(Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krakenkassen)也提供預防課程內容及指導員資格規定作為保險公司審核補助標準，以保障課程安全與品質。

以下為預防準則及指導員資格簡介：

運動課程

預防準則 1： 藉由健康取向的運動(gesundheitssportliche Aktivität)來降低缺乏運動的危險因子

目標族群： 健康的保險人(沒有任何需治療之疾病)，但缺乏運動或已許久未運動並準備從新開始運動

指導員資格：
- 具有國家認證通過之運動科學人員及其領域為健康運動、運動保健與運動治療
- 復健師、物理治療師、體育老師及醫師需具有健康運動課程進修證明
- 運動教練需具有“Sport in der Prävention“ 第二級執照

預防準則 2： 藉由適當的行為與健康取向的運動課程來降低致病危險因子(如: 腰背疼痛、心血管系統問題、身心問題及新陳代謝問題)

目標族群： 保險人在肌肉骨骼系統、心血管系統、身心方面(psychosomatisch Bereich) 及新陳代謝已有危險因子，但還未必須接受治療

指導員資格：
- 具有國家認證通過之運動科學人員及其領域為健康運動、運動保健與運動治療
- 復健師、物理治療師、體育老師及醫師需具有健康運動課程進修證明

營養課程

預防準則 1： 避免缺乏營養或營養攝取偏差

目標族群： 保險人具有不正確的飲食行為，但沒有必須接受治療的疾病或心理性厭食症

指導員資格： 具有國家認證通過之營養科學人員、食品科學人員與減重助理

預防準則 2： 體重控制

目標族群： 成人的 BMI> 25 , <30。體重過重的兒童與青少年，但沒必須接受治療的生理或心理性疾病

指導員資格：
- 具有國家認證通過之營養科學人員、食品科學人員與減重助理
- 醫師具有營養課程執照

壓力控制與放鬆課程

預防準則： 避免及降低與壓力相關疾病的危險因子

目標族群： 保險人沒具有必須接受治療的生理或心理性疾病，並想學習如何健康自信的壓力控制與放鬆

指導員資格： 具有國家認證通過之人員
- 心理學家(Diplom-Psychologen)
- 教育學家(Diplom/Magister-Pädagogen)
- 社會教育學家(Diplom-Sozialpädagogen)
- 社會學家(Diplom/Magister-Sozialwissenschaftler)
- 健康科學家(Diplom/Magister-Gesundheitswissenschaftler)
- 運動科學家(Lehramt/Magister-Sportwissenschaftler)
- 體育老師(Diplom-Sportlehrer/ Sport und Gymnastiklehrer)
- 醫師(Ärzte)

並具有壓力控制與放鬆課程之執照

四、結論

一個完善的健康醫療保險制度是廣泛包含疾病與傷害的治療與復健，並且進一步將疾病與傷害的發生機率降低。人們發覺醫療上所花費的數額是德國施行已久的健康保險制度中非常沉重的負擔。因此根據許多專家學者的長期研究討論，制定了新的預防保健法令，而這提升自我健康管理的意識，以達到積極性健康維護的目的。

台灣目前的醫療保險大都著重在疾病的治療，而對疾病的預防教育措施，確少之又少。相對的醫療保險體系，勢必付出更多的醫療資源。而其中很多的疾病，都可以經過事先預防，而降低疾病的產生。教育民眾“自我健康” 管理是必要的，對於有固定時間從事運動者，應該有獎勵的措施。對於具有不良嗜好者 (如吸煙) ，應該有不同的醫療保險費用措施。目前德國的醫療改革措施，對於疾病的

預防方式，值得我們做法。

資料來源：

德國聯邦健康社會保險部 (Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung)

Barmer 疾病保險公司 (Barmer Krankenkasse)

TK 疾病保險公司 (Techniker Krankenkasse)

KKH 疾病保險公司 (Kaufmannische Krankenkasse)

AOK 疾病保險公司 (Allgemeine Ortskrakenkasse)

DAK 疾病保險公司 ((Deutsche angestellten Krankenkasse)