



# 新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 8 月 19 日星期五

## 活得長壽 吃得營養 動得健康 新北動健康計畫啟航

根據行政院主計總處 2014 年國民幸福指數統計，國人臨終前平均高達 8.7 年處於失能狀態。為了讓國人享有健康的長壽生活，新北市提出「新北動健康」計畫，從老人健康檢查作為突破口，自今年起在免費健檢項目增加肌耐力檢測，透過衛生所、運動中心等給予專業處方介入，成效卓著。這項計畫除了開發 APP，並結合新北市各局處，在年底推廣到各基層社區，透過運動、營養的專業介入，預防及反轉衰弱，也歡迎產業加入，共同建立新北市「動健康」風潮。

市長朱立倫指出，長者長年失能，主要是因為慢性病，比例高達 88.7%。而高血壓、糖尿病及心血管疾病等，又是衰弱症老人的共病症。研究分析，國人 65 歲以上長者衰弱症盛行率 5.4%，而雙溪、平溪、瑞芳及貢寮為 13.3%，尤其是衰弱症前期盛行率將近一半，高達 48.8%。

朱立倫說，所以今年新北市在老人健檢項目增加肌耐力檢測，就是希望儘早發現異常個案，然後協助安排到醫療院所、衛生所、國民運動中心，評估可能導致失能的身體狀況，再透過專業團隊設計運動內容、輔導營養飲食，來減緩或預防衰老，進一步推廣到基層社區，讓大家活得長壽、吃得營養、動得健康。

衛生局長林奇宏說明，新北市老人健檢今年累計 20,419 人，完成衰弱症檢測 17,923 人，異常個案 8,234 人，異常率 45.9%，透過醫療團隊鼓勵下參加計畫者 2,322 人，在經過 3 個月專業運動處方介入，完成 1,080 分鐘的運動量後，衰弱前期者，有 50% 的長者能改善回復至正常檢測值，成效非常顯著。



## 新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 8 月 19 日星期五

林奇宏指出，長壽不等於健康，而運動可以帶來健康。國家衛生研究院建議，每週運動 80 至 90 分鐘，可以降低癌症、心血管疾病及糖尿病等罹患率，甚至可以減少 14% 死亡風險並延壽 3 年。英國長期研究也發現，每週一次慢跑、有氧運動或登山健行等強度運動，可以減少罹患癌症及慢性病 3.5 倍，說明運動對人類健康的重要。

林奇宏說，運動永遠都不嫌晚。長者只要一衰弱，就容易導致握力減弱、走路變慢、步態變差及平衡感異常，造成容易跌倒而一發不可收拾。「新北動健康」結合民政局、社會局、教育局、環保局、經發局、新聞局及研考會，正逐步推廣到一般民眾加入社區運動團體，建立新北市民「動健康」風潮。

新北市現與國內知名科技大廠仁寶電腦合作開發本專案與民眾互動的 APP 軟體，同時感謝普達康股份有限公司免費贊助運動訓練器材，在此也呼籲產業界加入這個藍海計畫，擴大銀髮及運動產業合作量能，協助市民養成自我健康管理概念，達成預防及反轉衰弱、減緩失能，每個新北市民長壽又健康。

資料詳洽：健康管理科 林惠萍科長 電話：(02)2257-7155 分機 1611