



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 106 年 3 月 30 日星期四

新北動健康－全國首創長者健檢加值運動處方 開跑了！

新北市今年免費長者健康檢查 4 月起開跑。有別於全國其他縣市，新北市在檢查中執行「衰弱評估」，若發現異常，將由國內首批通過 EIM 認證的醫師開立「運動處方」到受過專業訓練的醫療院所、國民運動中心及運動專業團體等，進行為期 3 個月 1,080 分鐘的運動計畫。凡設籍新北市滿 65 歲或 55 歲以上原住民，攜帶健保卡及身分證明文件到衛生所或合約醫療院所預約，38,000 名額滿截止。

市長朱立倫表示，老化議題是國人嚴峻的挑戰。臺灣即將在 2018 年邁入高齡社會，加上少子化的衝擊，勢必增加家庭照顧者的負擔。如何讓長輩保持良好的行動能力與生活功能，活出健康快樂，是政府施政的當務之急。因此新北市今年特地引進世界最新趨勢，與 EIM (Exercise is Medicine) 全球總會簽署國際合作備忘錄，正式加入全球運動及醫學倡議，同時培訓國內第一批 136 位醫師及 185 位專業人員通過測驗取得認證。配合免費長者健檢的「衰弱評估」，針對異常的長者量身開立運動處方及個人化運動計畫，達成預防及反轉衰弱、降低慢性病風險、減緩疾病失能之目標。

衛生局長林奇宏指出，105 年新北市長者健檢即引入「衰弱評估」，檢測異常的長者經過 1,080 分鐘的運動介入，有 46%「衰弱前期」回復至正常檢測值。87%「衰弱」改善至衰弱前期或正常；握力異常者有 40%改善至正常；步行速度異常者有 42%恢復正常，充分證實衰弱可藉由運動反轉，但仍有約 2 成至 6 成的運動介入無法立即有效的改變。而今年更進一步針對衰弱長者開立客製化的「運動處方」內容包含有氧運動、肌力訓練、伸展運動及平衡運動等 4 大內容，再由通過認證的復健師等專業人員執行，以達成更有效的運動介入方案。

詳細衛生所或合約醫院資訊，請上衛生局網站(<http://www.health.ntpc.gov.tw/>)查詢。

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