



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 107 年 2 月 2 日星期五

新北動健康-107 年度免費長者健檢再加碼 3 萬名額即日起開跑

運動處方保肌力 護眼固齒好活力 智慧手環送給您

一年伊始，新北市 107 年度免費長者健康檢查即日起開跑，有 3 萬個名額。除了 105 年開國內各縣市先河增加「衰弱評估」今年加碼「眼睛檢查」及「銀髮固齒塗氟」項目。衰弱評估若發現異常則開立「運動處方」介入以外，完成運動課程更可獲得限量「新北動健康-智慧手環」。請儘速向合約醫療院所預約檢查日期，以免向隅。

市長朱立倫表示，邁入高齡社會及少子化的臺灣，如何讓長輩都能成功老化，活出健康，活得快樂；同時減輕下一代的照顧壓力，是政府施政的當務之急。因此新北市自 104 年率先於平溪、雙溪、瑞芳、貢寮執行老年衰弱症盛行概況調查，49%為衰弱前期、13%屬於衰弱。老年人衰弱則容易跌倒、住院率增高，因此新北市大力推行新北動健康並於 105 年長者健檢中結合轄區國民運動中心、醫院、衛生所提供長者肌耐力檢測。

健檢衰弱評估若發現異常，則由通過 EIM(Exercise is Medicine 運動即良方) 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，執行為期 1080 分鐘以上的運動計畫。據此，105 年至 106 年統計資料統計平均有 4 成 5「衰弱前期」民眾回復至正常檢測值，8 成 2「衰弱」民眾改善至衰弱前期或正常，充分證實衰弱可藉由運動反轉。



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 107 年 2 月 2 日星期五

因此，為鼓勵長者越動越健康，今年健檢評估為衰弱者，依運動處方完成運動課程更可獲得限量智慧手環。手環具有計步、睡眠及心跳測量功能以外，還可以跟「新北動健康 APP」連結，輕鬆管理個人化飲食及運動資料，成為個人專屬的健康小管家。

除了衰弱評估，新北市去年（106）也為長者推出「關懷爸媽視角」及「偏鄉行動顧齒」專案，初步統計，白內障比率高達八成；顧齒初篩，長者罹患牙周病比率高達 89%、牙根齲齒率 46%。另依據衛福部委託牙醫師公會研究，65 歲以上長者全口無牙率 6.4%，平均剩不到 17 顆牙，這些都對長者往後的生活品質大打折扣。所以新北市今年長者健檢決定再加碼，將視力及顧齒一併納入，提供長者更完整的健檢服務。

凡設籍新北市 65 歲（民國 42 年 12 月 31 日前出生）以上或原住民 55 歲（民國 52 年 12 月 31 日前出生）以上長者，請攜帶健保卡及身分證明文件到衛生所或合約醫院預約檢查日期，詳情請上當我們老在一起 <https://lkk.ntpc.gov.tw> 或衛生局網站 <http://www.health.ntpc.gov.tw/> 查詢。

資料詳洽：健康管理科長 林惠萍 電話：(02)22577155 分機 1611