

# 新北市政府 105 年度人口政策措施宣導執行成果表

基本資料	
計畫名稱	在地就養 健康樂活—安康、安樂、安知、安全、安居
計畫類型	<input checked="" type="checkbox"/> 整合專案 <input type="checkbox"/> 亮點措施
核心議題	<input type="checkbox"/> 少子女化 <input checked="" type="checkbox"/> 高齡化 <input type="checkbox"/> 移民 <input type="checkbox"/> 其他_____
承辦單位	新北市政府社會局、衛生局、各區公所
內容說明	
具體內容 (10%)	<p>一、基本資料：</p> <p>為因應高齡化現象，並建構高齡友善城市及健康城市之形象，達成「在地就養 健康樂活」之目標，本府 101 年成立「新北市高齡人口對策小組」，跨局處討論、整合相關資源，並針對本市 65 歲以上長者提出安康、安樂、安知、安全、安居的「五安政策」：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 友善老人共餐運動：自 102 年 8 月開始，本市組成「老人共餐」推動小組，結合相關局處及各區公所，並與里辦公處、社區發展協會、公寓大廈、宗教組織、人民團體等民間資源合作，鼓勵長輩走出戶外，採取多元共餐的形式，例如：活動後共餐型、自耕分享型、一家一道菜型、宗教團體提供型、使用者付費搭伙型、前往長者家一同共餐型、任務完成後共餐型、結合學校共餐型及三五好友型等，提供健康促進、多元學習、娛樂交流和共餐關懷等服務。主要精神為「自主、自發、自費」、「互助、關懷、陪伴」。</li> <li>2. 獨老送餐關懷：與志工合作送餐，加強獨居老人問安關懷服務，並透過與志工的互動，增加社會參與；與長輩閒話家常進而瞭解其居家生活，以排解老人獨居的寂寞；配合親訪及電訪追蹤老人身體健康，若遇有身體不適之狀況，找志工陪同就醫；提供感動關懷的服務與照顧，以落實政府照顧弱勢族群的社會政策。</li> <li>3. 銀髮俱樂部：主要有休閒娛樂區、健康養生區、益智文藝區等以提供長者健康促進活動空間及關懷訪視，另依需求辦理電話問安及轉介服務。</li> <li>4. 新北動健康：透過多元方案(專業院校、衛生所及國民運動中心及社區據點介入)進行推廣示範，結合醫療、科技與產業建置「動健康」雲端管理。本計畫模組推動如：個案進行體適能前測，開立運動處方箋、營養處方箋並施以運動</li> </ol>

及營養介入，期程後進行營養知識態度行為改變調查問卷、迷你營養評估、體適能監測、個案運動處方介入追蹤完成數等項目，透過完整評估介入方案、相關紀錄雲端管理、互動平台建置，一同協助市民進行本計畫推動，盼以健康科技介入模式深化市民參與，設計規劃本市專屬動健康系統；同時透過議題倡議，定期進行宣導活動，提高民眾健康知能、協助建立健康生活形態。

5. 樂齡學習中心：本市 30 所樂齡學習中心分成 5 大組，各組有 6 所中心，各中心每年輪流辦理高齡者交通安全及性別平等教育研習；舉辦藝術教育及終身學習嘉年華，由樂齡學習中心學員組隊參加，兼具比賽及成果發表雙重性質。
6. 公共托老中心：規劃設置「新北市公共托老中心」，照顧老人日常生活，倡導尊重多元文化，樂齡學習，營造友善高齡生活環境。

## 二、欲達成之效益：

1. 安康以「推展老人健康促進、強化醫療照護服務」為目標；安樂以「鼓勵老人社會參與、充實生活安適內涵」為目標；安知以「多元管道提供新知、與時俱進減少傷害」為目標；安全以「提供關懷照顧保護、確保老人安心就養」為目標；安居以「建構老人宜居城市、全面提升居住品質」為目標。
2. 透過社區共餐，使銀髮族建立起自己的人際網絡，相互扶持，豐富生活，凝聚及強化社區的力量，建構友善老人生活環境，營造無歧視且悅齡親老社會。
3. 秉持陪伴與關懷的精神，鼓勵長輩多走出家門，齊聚一堂，彼此關心、相互陪伴、關懷、慰藉及勉勵，無形中人會變得更健康、更樂觀，飯吃起來感覺也更香甜。
4. 讓動健康深入區里，鼓勵市民培養運動的習慣，進而自主管理身體健康，達到全民運動的目的。並藉由開發或介接媒合各式穿戴式裝置、醫療科技產品、行動健康服務科技，提升動健康規模，帶動相關產業發展，以提升市民營養、運動及健康知能，增加市民健康飲食行為、自主運動態度並透過各場域結合降低市民衰弱程度，成功達到活躍老化。
5. 強化高齡者預防保健知能及協助維持身心健康，以維護高齡者日常生活之獨立性、自主性、延緩老化，使其能健康生活。
6. 105 年預計設置銀髮俱樂部達 310 處，做為長輩休閒場所，

	<p>藉以增進長輩人際關係，相互關懷、陪伴、娛樂，建立互相照顧系統，長輩能在地樂活，也讓在外工作的子女安心。</p> <p>7. 藉由中高齡者齊聚學習舞蹈，透過運動可與伙伴互動，建立良好的人際關係，同時快樂學習，達到健康老化的目標。</p> <p>8. 藉由交通安全及性別平等課程，中高齡者齊聚研討與互動之機會，帶動相關議題之推展經驗交流與策略研討，強化中高齡者交通安全知識、性別平等觀念，提升中高齡者用路安全以及營造性別平等之社會。</p> <p>三、與核心議題「高齡化」之關聯性：鼓勵民間單位自主響應共餐，積極連結新北各區在地資源，照顧老人日常生活，倡導尊重多元文化、樂齡學習，營造友善高齡者的生活環境。</p>
<p>形成方式 (10%)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「高齡人口對策小組」係一跨機關之整合團隊，包括社會局、衛生局、教育局、民政局、交通局、勞工局、文化局、警察局、消防局、工務局、城鄉局、觀光局、農業局、新聞局、體育處、經發局、原民局、客家局、人事處、及研考會共 20 個局處共同投入參與，每週定期開會研議，101 年透過 8 次小組會議共同研提符合老人需求的服務計畫。</li> <li>2. 推動老人共餐運動除本府社會局跨科工作會議以擬定計畫外，另有跨局處會議，並有侯副市長主持共餐進度說明會議。</li> <li>3. 結合相關局處及各區公所、里辦公處、社區發展協會、公寓大廈、宗教組織、人民團體，積極推動響應「老人共餐」運動。</li> <li>4. 公共托老中心從場地規則、採購、施工設置、管理、行銷服務等共有社會局、財政局、教育局、經發局、交通局、勞工局、環保局、城鄉局、工務局、衛生局、消防局、新聞局、採購處、民政局、警察局及研考會等 15 個處局與各區公所、議員、里長、專業團體等跨域整合與協力合作。</li> <li>5. 結合民間力量，共同推動公設民營公共托老中心，例如：大專院校、企業、協會、居服單位、衛生醫療、社會工作、管理、建築、設計、長期照顧等相關領域之專家學者與民間團體研商討論或合作。</li> <li>6. 本市 105 年度高齡者交通安全及性別平等教育研習計畫，係針對高齡人口統計資料規劃，以樂齡學習中心學員為辦理對象，參採新北市執行院頒「道路交通秩序與交通安全改進方案」104 年度工作執行計畫。</li> <li>7. 「新北動健康」係由由市長宣布啟動，並由本府社會局、教育局、研考會、經發局、新聞局、民政局、勞工局、交通局、觀光局、</li> </ol>

	<p>文化局、城鄉局、環保局、農業局、工務局、原民局、秘書處、體育處及資訊中心等局處共同參與並定期召開「新北動健康」執行小組會議確認計畫執行方式，並進行滾動式修正。</p>
<p>創意作為 (50%)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 張貼文宣海報於各區活動中心，並透過網站、臉書「我的新北市」粉絲專頁加強宣傳，便利民眾查詢相關資訊。</li> <li>2. 老人共餐運動則主要以新聞稿發布、里長參訪、發送 DM 與海報、拍攝宣導短片、舉辦記者會、參加電台訪問、平面/電子與影音媒體報導等多元方式進行宣導。</li> <li>3. 新北動健康另透過各局處合作，廣於多元媒體提升長者動健康服務新知獲得，包含 Facebook 我的新北市、LINE、Facebook 新北 i 環保推廣動健康、各局處網站動健康連結、拍攝新北動健康相關宣導影片等等通路擴大本計畫之能見度。</li> <li>4. 本市公共托老中心係透過向各相關協會寄送 DVD、各公共托老中心及社區關懷據點聯繫會報宣導、婦女大學課程播放影片、各公所寄送 DVD、各公共托老中心開幕發送 DM 及 DVD、「2016 健康促進暨養生照護產業展」參展等路徑多元宣導。</li> <li>5. 本府於 105 年 9 月與能仁家商影視科合作拍攝之 2 分鐘宣導短片，已於 You Tube 及「新北市政府社會局」網站首頁等加強宣傳露出，內容包含世代融合、介紹商家與共餐內容，希冀透過短片網路行銷擴大宣導效果。</li> <li>6. 提供整合窗口或多元諮詢管道（如：電話、網站、電子信箱、手機 APP、通信等），便利民眾運用各樂齡學習中心為聯繫中心，方便學員就近連絡，電話或臨櫃都方便。</li> <li>7. 老人共餐屬於自發性運動，經費來源採使用者付費或一家一道菜、分享自己種植蔬果等多元模式辦理，亦有運用里黃金資源回收站之所得辦理共餐，用以落實老人社會參與、互助關懷、照顧及充實其精神生活，亦能提升長者參與感。此外本方案對象除本市 65 歲以上長者外，55-64 歲亦可參加。</li> <li>8. 結合社區照顧關懷據點、銀髮俱樂部、商圈、美食市場成立愛心友善商圈，提供長者共餐優惠及多元化的選擇，並印製樂活共餐地圖，提供長者按圖索驥享受共餐樂趣。</li> <li>9. 本府民政局組成替代役表演團體「旺年天團」，於共餐現場提供各種表演活動，娛樂長者。</li> <li>10. 區公所辦理共餐運動並結合衛生所辦理健康講座，教導銀髮族健康新知識；結合防災宣導讓銀髮族學習防災知識，有效降低長者危險發生率。</li> </ol>

	<p>11. 新北動健康開發建立新北動健康資訊系統平台(含 App、網站及後台管理系統)：提供包含個人健康資料庫、運動系統資料庫、營養系統資料庫、一般健康快訊等資源，運用科技雲端自主健康管理，不僅可以個人化飲食及運動量並保存完整檢測資料，更可隨時監控身體數值狀態，如同隨身有位健康小老師，與市民建立雙向溝通之機制。</p> <p>12. 105 年度辦理「新北動健康 實在有好康」推廣活動，鼓勵民眾定期記錄與管理其個人健康數據，並於兩場大型活動由侯副市長抽出大獎，獎項包含跑步機、運動腳踏車及運動手環等，兩波活動共計抽出 2,430 個獎項，藉此提升民眾之參與度。</p> <p>13. 為藉新北動健康計畫提倡健康風潮、推展全民運動，更加了解國際最新健康促進發展趨勢及運動與醫療之結合，105 年度前往新加坡為期 4 天的運動交流參訪行程，並導入相關議題活動，積極加入全球倡議(Exercise is Medicine, EIM)夥伴。</p> <p>14. 新北動健康由替代役世代志工帶領銀髮族一同做運動，維持身體機能；結合天主教輔仁大學帶動長青活力操及老人防跌操，增加銀髮族肌耐力；結合衛生所為長者施打流感預防針，以達到身體保健效果。</p> <p>15. 結合愛心關懷協會辦理關懷獨居長者餐會，致贈獨居長者保暖物資，包括毛帽、手套、八寶粥、麥片等，讓長者能安度年節。</p> <p>16. 於 105 年 12 月 23 日至 26 日配合中國老人教育協會與揆眾展覽事業股份公司假台北世界貿易中心南港展覽館舉辦「2016 健康促進暨養生照護產業展」。</p> <p>17. 以便於記憶之計畫名稱「銀髮俱樂部」，加強宣傳效果，一看便可知提供銀髮族休閒活動場所。</p> <p>18. 邀請各樂齡中心學員分區參與研習，採小班制方式以方便學習，並聘請民間合格培訓講師實施研習，以加強宣傳效果。</p> <p>19. 以樂齡中心學員為種子，將所學概念擴散至家庭及社區。</p> <p>20. 藝術教育及終身學習嘉年華提供舞台給樂齡中心學員展現。</p>
<p>推行績效 (30%)</p>	<p>1. 量化資料：</p> <p>(1)截至 105 年底，銀髮族共餐運動已達全市 29 區，共計 841 處，累計參與人次共 159 萬 1,869 人次。</p> <p>(2)截至 105 年底止，共有 499 家店家加入樂活友善餐廳。</p> <p>(3)105 年本市各區公所結合里辦公處、寺廟，共辦理 2 萬 7,862 場共餐活動，總參與人數為 6 萬 8,763 人。</p> <p>(4)替代役表演團體「旺年天團」105 年至共餐現場表演共 25 場。</p>

(5)105 年辦理新北動健康活動場次共計 3,910 場次，參與人數達 23 萬 1,168 人。

(6)截至 105 年底新北市已成立 31 家公共托老中心，服務區域計有中和區、永和區、土城區、新店區、汐止區、瑞芳區、板橋區、三重區、新莊區、蘆洲區、樹林區、淡水區、泰山區、五股區、林口區、八里區、鶯歌區、蘆洲區、三芝區、石門區、萬里區、金山區、貢寮區、雙溪區、平溪區、坪林區、深坑區等 27 區，日間照顧可服務 860 名長輩，實際服務 652 名。

(7)銀髮俱樂部截至 105 年底已設置達 355 處，已有 56 萬 333 人次參與。

(8)參加高齡者交通安全及性別平等教育研習人數為 180 人。

(9)參加藝術教育及終身學習嘉年華活動人數達 600 人以上。

(10)截至 105 年 12 月底，新北動健康資訊系統平台註冊人數共計 31,566 人。

(11)截至 105 年底本市老人健康檢查執行成效：

A. 老人健檢累計完成數 2 萬 7,107 人，衰弱檢測數 2 萬 5,009 人，異常個案(含衰弱與衰弱前期) 1 萬 819 人(43.26%)；已執行運動介入 3,472 人 (32.09%)。

B. 運動介入成效上：前測為衰弱者經完成運動介入後，87% 的人改善至衰弱前期或回復至正常；前測為衰弱前期者介入後，46.4% 的人能改善回復至正常檢測值。其中握力異常者中 40.4% 的人改善至正常檢測值，握力平均增加 2.07 公斤，其中男性增加 1.90 公斤、女性增加 2.16 公斤；步行速度異常者中 42.00% 的人改善至正常檢測值，步行速度平均提升 0.04 公尺/每秒，其中男性增加 0.03 公尺/每秒、女性增加 0.05 公尺/每秒。

2. 質化資料：

(1)樂活友善共餐點宣導影片已上傳 YOUTUBE。

(2)電視媒體天外天採訪、電子媒體 YAHOO 新聞、自由時報、中時電子報、中華電視公司報導，網路報導約 221 則。

(3)各公共托老中心收托長輩及家屬滿意度調查，整體滿意度達 77%。民眾滿意度回饋之成果等相關數據達 80%。

(4)105 年度公共托老中心榮獲「2016 第八屆台灣健康城市暨高齡友善城市康健獎」及「2016 第八屆台灣健康城市暨高齡友善城市海報優選」等獎項。

(5)本市蘆洲區健康促進會，獲得「2016 第八屆台灣健康城市卓

	越獎」殊榮，任務為發展適當的健康服務，以營造健康城市為目標。
附件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動照片(節錄)。</li> <li>2. 媒體報導(節錄)。</li> <li>3. 宣傳海報 DM。</li> <li>4. 「2016 第八屆台灣健康城市暨高齡友善城市康健獎」獲獎名單。</li> </ol>

填表說明：本表請以 A4 直式橫書 14 號字繕打，固定行高 20 點，雙面列印，裝訂左側，總頁數（含照片、螢幕截圖等附件）以不超過 10 頁為原則。