



## 臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：健康管理科  
發稿日期：106 年 12 月 25 日  
頁 數：3 頁

### 篩防健動最給力～「食」來運轉「肌」會多

#### 臺北市高齡防跌大調查

跌倒會發生在任何年齡層，但你知道嗎？在臺灣，跌倒是 65 歲以上長者因事故傷害導致死亡的第 2 位。在美國，跌倒更是 65 歲以上長者意外死亡的主要因素，根據國內外的相關研究結果統計，長者跌倒機率會隨著年齡增加而升高，每年跌倒的發生率約為 15 至 40%。在國外，社區 65 歲以上的長者每年跌倒發生率約為 22 至 50%；根據 2007 年衛生福利部國民健康署的調查，在臺灣社區長者跌倒發生率為 10.7 至 20.5%。

#### 長者防跌問卷大調查

臺灣長者跌倒盛行率高，每 6 人中就有 1 人曾發生跌倒。鑑此，臺北市政府衛生局於 106 年 10 月到 11 月期間，就設籍或居住在臺北市 1,088 位 65 歲以上長者進行健康行為與跌倒風險之調查，調查結果顯示 65 歲以上長者有 78.6% 多以走路當作運動，運動強度上明顯不足。在此次的調查中，特別針對長者跌倒風險，進行詢問，在抽樣對象中，有 22.2% 的長者過去一年曾有跌倒經驗，其中跌倒兩次以上的比率高達 44%。

與衛生福利部國民健康署 102 年國民健康訪問調查，65 歲以上長者自述過去一年跌倒比率 16.5% 相比，長者跌倒的比率有逐年增加之趨勢，部分長者更因有跌倒經驗害怕再跌倒，而自我限制行動，間接導致身體功能及活動能力下降，為防止長者因跌倒而產生失能、失常的狀態發生，應該要從培養長者其運動習慣做起，除了日常走路身體活動外，更應該透過其他中高強度的運動來訓練，幫助長者增加肌力、平衡感、敏捷力，以避免跌倒事件在生活中屢屢發生。



臺北市政府衛生局黃世傑局長表示，臺北市高齡長者採坐式生活型態的時間普遍太長，特別是坐著看電視、上網，其中坐著上網的人口有快速增加的趨勢，這樣的狀況導致長者運動時間越少，其身體機能就會越來越不好，在日常生活中，因身體機能下降，造成跌倒的機率就會增加，長者一旦跌倒，將對其日後的生活造成許多不便。

## 健康悠活防跌倒 銀髮人生不衰老

臺北市衛生局有感於高齡長者其日常健康與運動之重要性，特別於今年，與國立臺灣師範大學高齡運動與休閒研究室張少熙教授，開發一系列可提供跌倒高風險群、衰弱前期或身體不便之長者，所適用的多元數位教材，分別有長者自主運動健康操影片、預防跌倒暨抗衰弱電子書和長者健康生活摺頁等教材，讓這些具有跌倒風險、體弱的長者們，可以透過數位教材的使用，隨時隨地、想動就動。

臺北市衛生局在結合臺北市十二區健康服務中心，提供衰弱篩檢服務，經 SOF(Study of Osteoporotic Fractures)量表評估，發現有 360 位長者無法在不用手支撐狀況從椅子上站起來 5 次，及與 1 年前相比體重減少超過 3 公斤或 5%，並轉介至臺北市 12 個行政區之悠活防跌班，藉由為期 10 週運動、口腔保健及營養等課程介入，對參與長者進行功能性體適能檢測，其身體質量指數(BMI)、上下肢肌力、下肢柔軟度、心肺耐力、敏捷性、靜(動)態平衡，皆有明顯的進步。

國立臺灣師範大學張少熙教授表示，透過相關資源的宣導、建立與提供，能幫助高齡長者們，更容易維持與養成其身體機能之健康，減輕醫療資源之支出，打造一個健康、幸福的晚年生活。今(106)年參加悠活防跌班前驅班駱正亮先生及悠活防跌班(亦有參加前驅班)蘇愛能女士開心表示：「謝謝北市衛生局及國立臺灣師範大學共同推動悠活防跌班，10 週課程期間，實在收穫良多，肢體活動更靈光，讓自己有能力走出家門，生活更精彩」。



## 衰弱篩檢真便利 適時轉介逆轉勝

長者的跌倒意外，衰弱的情形發生常常是因年齡的增加導致，根據國家衛生研究院調查顯示，臺灣老年人口衰弱的盛行率約為 5.4%，而衰弱前期盛行率約為 41.5%，因此，「衰弱」是不容忽視的長者健康議題之一。臺北市針對 2 萬 3,506 位長者進行衰弱篩檢服務，結果「衰弱前期」佔 15.97%（全國平均為 14.18%），「衰弱期」佔 3.97%（全國平均為 4.49%）。

爰此，臺北市衛生局積極訂定長者衰弱評估與轉介機制，希望藉由連結臺北市十二區健康服務中心、臺北馬偕醫院、三軍總醫院、臺北市立聯合醫院和平婦幼院區、中興院區及忠孝院區等 5 家醫院，針對已篩出衰弱及跌倒高風險長者，透過運動及營養介入，提供抗衰弱醫療服務，以延緩長者身體衰弱。

**黃世傑**局長提醒，衰弱對於長者的生活功能和品質是一個很大的威脅，如家中有年滿 65 歲以上的長者請多給予關懷，並可多加利用臺北市十二區健康服務中心衰弱篩檢評估服務或索取衛生福利部國民健康署防跌手冊。相關訊息請撥打臺北市民當家熱線 1999（外縣市 02-2720-8889）轉 1801 至 1807 及洽詢臺北市十二區健康服務中心或上臺北市政府衛生局網站（<https://health.gov.taipei/>）查詢。