

衛生福利部國民健康署補助

「114 年高雄市銀髮健身俱樂部補助計畫」作業須知(草案)

壹、計畫實施期間：自核定日起至 116 年 12 月 31 日止。

貳、計畫目標

為長照服務體系的延伸，積極提供預防照顧服務，普及社區據點，期結合目前公有閒置或低度使用之空間，衛生福利部預定 114 年全國布建至少 288 處銀髮健身俱樂部，以提供社區長者整合性多元運動健康促進服務，預防及延緩失能。

參、執行內容及策略

一、 補助執行單位：

- (一) 依法設立、登記或立案之法人、公司、學校、機構或團體，具執行預防及延緩失能服務經驗者為佳。
- (二) 政府機關(構)。

二、 據點設置類型：

- 社區據點，如長照 C 據點、失智據點、社區關懷據點、長者健康促進站、文化健康站或其他場所(含健身中心、醫事與長照機構等)。
- 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關。
- 醫療機構。
- 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地。
- 公園綠地。

三、 據點之環境空間應符合下列規定：

- (一) 依長者使用需求規劃出入動線，將招牌置於明顯處及標示服務時間。
- (二) 每人有 3 平方公尺以上活動空間；如為室內，為 66 平方公尺以上(應於計畫書敘明空間大小，並提供平面圖供參考)。
- (三) 設置無障礙出入口。如據點設置於室內，應具通風採光之窗戶，不得位於地下樓層；如為二樓以上，應設置電梯。
- (四) 廁所設置防滑措施、扶手或其他安全裝備、無障礙設計，並保障個人隱

私。

(五) 室內空間應配置滅火器、裝置緊急照明設及設置火警自動警報設備或住宅用火災警報器，運動設備器材宜有防焰、無毒或符合 CNS 正字標記驗證等規範證明。

(六) 地方政府如規劃之服務據點位於偏鄉，應有良好的交通運輸或接送配套規劃。

四、 主要工作項目：

(二) **工作重點：**為鼓勵社區長者進行身體活動，本計畫須瞭解縣市目前提供長者肌力為基礎之預防及延緩失能服務後，結合地區需求與資源，設置銀髮健身俱樂部，提供長者多元運動健康促進課程或活動，促進長者自我健康，減少衰弱；期能融入健康生活型態概念，促進長者身心健康及社會參與。

(三) **服務對象：**以 65 歲以上健康、亞健康及衰弱長者為主要服務對象。

(四) **服務據點：**

- 社區據點，如長照 C 據點、失智據點、社區關懷據點、長者健康促進站、文化健康站或其他場所(含健身中心、醫事與長照機構等)。
- 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關。
- 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地。
- 醫療機構。
- 公園綠地。

(五) **服務內容：**

1. 銀髮健身俱樂部內容：

- (1) 需求評估及資源盤點：評估該區域長者特性及需求，並進行社區資源盤點，包括：政府部門計畫及資源、民間組織及單位、社區內非正式資源等。
- (2) 本計畫以提供各項身體活動服務為主，由專業人員指導服務對象肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、平衡訓練或其他促進體適能之運動或訓練。
- (3) 每處服務據點每週至少應提供 2 天 (每天至少 1 時段，每時段至少 2 小時)以上專業運動指導服務(如受天災、疫情影響或連續假期除外)。

- (4) 辦理本計畫，長者需依「長者功能自評量表」(ICOPE)(8 題)完成初評之自評，或社區據點協助完成。依肌力、營養等異常面向複評，如 SPPB(肌力)、MNA(營養)等，或異常者可轉介醫療院所。據點先進行 12 週課程後，再進行 ICOPE 自評及肌力、營養或認知異常面向複評、「方案品質評估」(結構面、過程面與結果面共 13 題)，資料須登錄於國民健康署「長者健康促進平台」。另填報「銀髮健身俱樂部補助計畫出缺勤與血壓紀錄表」(附件 3)並採實名制報到(由各據點設置相關設備)，定期上傳至國民健康署長者健康促進平台，並配合提交相關執行成果及統計數據，相關個人資料蒐集須填寫個人資料蒐集及聲明同意書(如附件 4)，紙本正本由原單位留存以供查核。
- (5) 師資：由運動指導員(運動或醫學專業人員)提供檢測評估與指導。有關前述運動指導員，須具備衛福部國民健康署「整合性預防及延緩失能計畫-長者健康促進站」運動指導員、教育部體育署「中級國民體適能指導員」或衛福部「預防及延緩失能照護服務方案」之專業運動指導人力(方案須包含肌力強化面向)等其中至少 1 項資格，並完成國民健康署「ICOPE 相關培訓課程」與其他國民健康署規劃之銜接課程者為限。
- (6) 篩檢工具：結合在地資源以「長者功能自評量表」(ICOPE)(8 題)完成初評之自評，或社區據點協助完成，依篩檢結果將參與長者分流，提供不同強度之運動課程；依肌力、營養等異常面向複評，如 SPPB(肌力)、MNA(營養)等，就近尋求社區診所或醫院，做進一步評估(可參考或配合國民健康署相關計畫，如基層診所暨社區醫療群推動預防失能之慢性病介入服務試辦獎勵計畫)。另可自行新增可反映據點特色、成效之評估工具。
- (7) 本計畫執行期間，執行單位皆須配合國民健康署委託之輔導團隊及本局辦理之輔導措施(含線上與實體活動)、執行成效監測與滿意度調查等提供相關資料及參與輔導活動。
- (8) 為使本計畫資源充分運用，請配合提供本局、衛生所、社區單位或相關機構轉介有運動需求的長者或民眾使用俱樂部服務，並參與及協助

國健署及本局辦理社區相關健康促進活動。

(9) 所提報之據點應為興建完成可供使用之場域，如為施工中場域應敘明施工內容與進度。

五、 獎補助項目及標準：

(一) 每處據點最高補助 100 萬元，包含資本支出設施(備)費用 60 萬元，人事及基本維運費 40 萬元。

(二) 資本支出設施(備)費：

1. 購置耐用年限 2 年以上且金額達 1 萬元以上之執行本計畫運動課程相關設施(備)。

2. 空間增設或修繕，包括內牆、地面、隔間牆、天花板、無障礙及其他項目，得依實際工程面積或結構補強工程(每平方公尺不超過 4 千元)、電梯工程等專案，衡酌經費增減。

3. 本項經費編列購置之設施(備)與空間修繕項目，須於計畫期間第一年完成購置與修繕，否則不予核銷撥款。

(三) 人事及基本維運費：

1. 講座鐘點費及專業人員費用：

(1) 符合資格之運動指導員提供長者運動課程，採每節(50 分鐘/節)支應講座鐘點費：運動指導員以講座鐘點費每節課上限 2,000 元，而協助講座之助理按同一課程講座鐘點費減半支給。

(2) 銀髮健身俱樂部得聘僱運動、醫事或社工相關專業人員駐點，提供長者運動安全看視與協助，可視服務據點之服務時段安排，彈性以專業服務費支應，每小時以 200 元為上限。

2. 執行單位執行本計畫相關課程服務、輔導、品質管控、訓練所召開會議之業務費，如出席費、臨時工資、材料費、國內旅費等。

3. 新增或修改運動器材操作說明告示牌及其他經費。

4. 原住民族、離島及偏鄉地區得依需求，衡酌經費增減。

(四) 有關前述運動設施(備)以防焰、無毒材質或符合 CNS 正字標記驗證等規範證明為佳，並為推動智慧城市，相關設備以智能設備及搭配具健康管理平台等為主，購置建議如下：

1. 肌力、肌耐力、有氧、伸展、平衡訓練、柔軟度等多元運動設施(備)，並以選擇國產為優先。
2. 運動器材需以長者適用者為佳，如具備阻力可控機制(採油壓、氣壓或電控方式)，且以有等速模式(阻力與使用者動作速度成正比)、輔助模式(給予使用者輔助力量)，或其他針對長者設計之安全保護措施等之肌力、肌耐力訓練器材設備。
3. 器材設備可搭配物聯網功能提供增值服務，惟相關穿戴式物聯裝置不在本計畫補助範圍(縣市可自籌購置或民眾自備)。
4. 國民健康署補助計畫內所購置之設施(備)，至少須持續提供服務使用3年，財產歸屬為執行單位，本局將造冊列管；如未達設施(備)使用年限者即停止使用者，應移轉所有權予本局。

肆、計畫聯絡窗口

高雄市政府衛生局健康管理科謝小姐(07)713-4000 轉 5218、
姜小姐(07)713-4000 轉 5211。