

國民健康科承辦人:張芸庭

計畫名稱
「113 年度整合性預防及延緩失能計畫」子計畫二、長者健康促進站計畫
實行對象
以 65 歲以上衰弱、亞健康及健康長者、50 歲以上衰弱或亞健康長者(有三高、慢性病、過度肥胖 BMI>27)為優先，或符合長期照顧十年計畫 2.0 之服務對象
目的
<ol style="list-style-type: none">1. 透過健康促進課程及生活化長者健康促進服務，強化本市長者健康知識、認知及身體能力。2. 營造本市長者規律運動風氣，促使長者自發進行規律運動，並維持自我保健習慣，以達活躍老化理想。
策略
<ol style="list-style-type: none">1. 輔導10家申請單位辦理長者健康促進課程，課程內容依照國民健康署提供之標準課表，包含運動、營養、認知等議題，每單位至少辦理 1 期，一周至少 2 次，每次至少 2 小時。2. 計畫結束後辦理延續性活動，透過本局培育之社區帶領人或社區志工帶領長者持續運動，營造社區參與及自主運動風氣。