

邀長者一起～ 5 動 5 健康 用 LINE 量六力

整理／公關部 圖文資料來源／衛生福利部國民健康署



超高齡社會來臨

「在地老化 活躍老化」缺一不可

為實踐「在地老化」及「活躍老化」，豐富社區老人健康生活，激勵長者走出家門，參與社區活動，維持身心靈社會全方位之健康，國民健康署持續辦理「長者活躍老化競賽活動」。「長者活躍老化競賽」今年邁入第 14 年，主題為「阿公阿嬤活力

SHOW」，四場分區競賽已陸續於 8 至 9 月間舉辦，總決賽將於 10 月間舉辦。為增加活動效益與熱度，國健署加碼拍影片抽獎金活動，歡迎大家揪阿公阿嬤拍影片，一起來挑戰喔！

截至 2024 年 5 月，台灣 65 歲以上老年人口已超過 438 萬人，佔總人口 19%，已是高齡社會，依據國家發展委員會推估在明（2025）年台灣老

年人口將超過 20% 以上，成為「超高齡社會」。面對此一浪潮，國民健康署配合「超高齡社會對策方案」，補助地方政府結合社區據點開辦長者健康促進課程、廣設銀髮健身俱樂部，讓長者持續獲得身體活動及社會參與的機會，這些介入方案對長者維持人際互動、情緒及改善跌倒次數，都有實際的幫助，而「長者活躍老化競賽」就是這些政策具體成果的展現，由各縣市衛生局推派該縣市最具特色隊伍參賽，透過舞台表演展現長者健康活力與生命價值，創造銀世代人生的意義，激發不老風潮。

做伙來「5 動 5 健康」還有機會抽獎金

「來舉舉手啊！抬抬腳啊！」，其實幾個簡單的動作，都可以讓長輩增強上肢與下肢的肌力及耐力，

改善肌少症與衰弱的風險。世界衛生組織（WHO）建議 65 歲以上長者每週應累計至少 150 分鐘的中等費力運動，然而國內高齡長者能達標的僅 4 成，國健署表示，身體活動量不足且體力差的長者，除醫學診斷上，某些禁止的身體活動外，其餘的以增加日常活動為優先，像是練習從坐姿到站姿所需的肌力及移動時所需的平衡力，以減少跌倒發生的機率。

今年國健署與運動網紅徐棟英（超慢跑推廣人）合作，推出「5 動 5 健康」共 5 款簡單的示範影片動作，除了提供所有參賽隊伍參考，並期許他們能在明（2025）年表演中融入「5 動 5 健康」的動作，讓長輩可以從練習時，持續增進肌力平衡力等，以達到延緩失能，減少跌倒的效果。

站姿 5 動 5 健康



坐姿 5 動 5 健康



「5 動 5 健康」的五個動作非常簡單，分別是：

1. 往上伸懶腰
2. 左右彎個腰
3. 轉體抬個腿
4. 原地踏步
5. 雙手梳梳頭

「5 動 5 健康」的動作簡單易學，不需任何器材或道具，長輩可以輕鬆動，全家男女老少也都能做，呼籲民衆趕快跟著示範影片學起來，全家一起「有動有健康」喔！同時，即日起至 11 月 30 日，也歡迎大家與爺爺奶奶（阿公阿嬤），或社區青年與銀髮族共同拍攝「5 動 5 健康」短影音，上傳 IG、FB REELS 並設定公開，HASHTAG「#5 動 5 健康一起來挑戰」，即完成挑戰，就有機會參加「動動幣」的抽獎活動，總獎金高達新台幣 2 萬 4 千元！相關活動資訊請至活動官網 (<https://www.happysenior.com.tw/2024/news/20240715/>) 或活動粉絲團 (https://www.facebook.com/happyseniorfanpage/?locale=zh_TW) 查詢！

★「5 動 5 健康」示範影片看這裡：

<https://www.youtube.com/watch?v=22TEFKYNYD4>

長者「用 LINE 量六力」家屬支持護健康

超高齡社會即將到來，國健署為預防及延緩長者失能，推動長者量六力（認知、行動、營養、視力、聽力、憂鬱）自我評估，並建置 Line 官方帳號，1 支手機即可協助 5 位長輩進行功能評估，目前好友數已逾 20 萬人，您加入了嗎？

依據衛生福利部統計數據指出，2022 年國人健康餘命（72.4 歲）與平均餘命（79.8 歲）差距約 7.4 年，即平均需仰賴家人或主要照顧者照顧將近 7 年半。然而，世界衛生組織（WHO）指出，身心功能

可以透過適當的介入策略而維持或回復，進而預防及延緩失能的發生，並明確指出「認知、行動、營養、視力、聽力、憂鬱（情緒）」是維持生活品質不可或缺的六項能力，國民健康署鼓勵長者或由家屬協助，應每半年定期評估，及早發現衰退徵兆，及早進行介入，維護長輩生活品質。

「長者量六力」Line 官方帳號，同一支手機可註冊 5 名長者，透過切換功能，可同時保留不同長輩資訊，透過評估如發現功能異常風險，將主動推播近期的衛教與運動課程，亦可立即搜尋六力微電影與健康資訊，也可以利用資源地圖查詢功能評估及社區課程（活動）之服務據點。

國健署呼籲，家中有年滿 65 歲以上長者或長者家屬，加入「國健署 長者量六力」LINE 官方帳號，輕鬆在家為長輩評估。可以透過 LINE ID 搜尋「@hpaicope」或掃描下方 QR code 加入好友，衛教資訊之連結網址如下：

★六大能力之健康資訊：

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/content/1163>

★「國健署 長者量六力」LINE 官方帳號 QR code



六力檢測 長者功能評估

- 認知功能**：無法想起今天幾個月或幾歲或現在在哪裡
- 行動能力**：無法在 12 秒內完成 5 次雙手抱胸連續起立坐下
- 營養狀況**：過去三個月體重突然減少 3 公斤以上或食慾不振
- 視力**：觀看或閱讀有困難
- 聽力**：無法聽得清正常音量的聲音
- 憂鬱**：過去 2 週覺得心情低落、沮喪、沒有希望

立即加入 長者量六力LINE@自我檢測

簡單好操作！e起顧健康！

在家自我評量 延緩長者失能

搜尋 長者量六力 @hpaicope

若評估發現異常，我該怎麼辦？

- 自我健康管理**：均衡飲食、增加肌力與柔韌度、足跡履歷、優質蛋白質、運動
- 善用社區資源**：縣市衛生局營養推廣中心、營養評估、各類社區課程：健教、運動、文康、福利補助：1907諮詢專線
- 尋求醫療協助**：老年醫學科、家醫科、復健科、耳鼻喉科、精神科、眼科

加入長者六力 透過手機一站式服務 同時照顧到！