

百歲人生



銀髮抗老指南

健身 + 戒菸 活力迎百歲

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署

從銀髮健身到全齡共動 打造健康台灣

自 2021 年「銀髮健身俱樂部」設立，國民健康署推動長者規律運動，5 年來，服務將近 30 萬名長者，累計 146 萬使用人次，展現中央、地方與民間攜手打造健康樂齡社會的成果。參與使用的長者逾 9 成反映「走路更穩、有力氣、不易跌倒」，整體滿意度達 90 分以上。



參與銀髮健身俱樂部的長者反映走路更有力。

地方跨域合作 275 處「銀髮健身俱樂部」據點

「銀髮健身俱樂部」主要結合在地公所、民間團體、

照顧據點、運動產業及醫院診所等跨域合作，活用閒置或低度使用的公有空間，辦理「銀髮健身俱樂部」，添購健身設備，聘請專業運動指導員帶領長者規律運動，培養運動習慣。5 年來，全國縣市積極布建 275 個據點（據點分布詳見官方網站），強化社區健康促進的量能，服務超過 29.5 萬名長者，使用人數高達 146 萬人次。展現中央、地方與民間產業的攜手合作，讓長輩筋骨勇健、健康加倍！

運動與心理兼顧 長者肌力與活力雙提升

依據世界衛生組織建議，長者每週身體活動量至少 150 至 300 分鐘中等強度有氧運動，並每週進行 3 次平衡與防跌活動。國民健康署表示：「這些都能在『銀髮健身俱樂部』輕鬆獲得，而且據點還能依長者需求適性教學，強化不足的肌力。」國民健康署呼籲長輩踴躍前往就近的銀髮健身俱樂部，參與肌力、肌耐力及柔軟度課程。

據點服務量逐年成長，全年服務量從 20.4 萬人成長超過 55 萬人，2025 年截至 8 月已服務 33 萬人。據點提供的服務，除了運動課程外，也融入營養衛教、手作與遊戲互動，增進社交交流與心理支持，讓據點成為長者的健康、快樂、陪伴新天地。

在地亮點 多元經營邁向永續

國民健康署補助要求據點每週至少提供 2 天、每天 2 小時免費使用，其餘時段由據點依需求自行經營。各地發展出多元模式：部分縣市則爭取縣府預算全力支持讓據點營運無虞，並聘請專家提供策略建議與輔



銀髮健身俱樂部除運動外也融入許多遊戲活動。

導；同時結合社區資源，與醫療院所、大專院校USR (University Social Responsibility，大學社會責任) 及企業CSR (Corporate Social Responsibility，企業社會責任)，推動跨域合作，拓展服務效益。部分縣市則將轄內據點系統化管理，建立在地師資人才庫，規劃高齡實習生的志工培訓，強化專業量能，確保課程品質與穩定性，加深長者黏著度。這些創新作法讓據點能兼顧公益性與永續經營，並逐步成為社區健康促進的核心節點。

銀髮族就近健身 讓健康更可近

「銀髮健身俱樂部」的成功經驗不僅是高齡健康政策的成果，更是全齡運動文化的最佳示範。透過社區共動，長者可與家人、鄰里共同參與，讓從孩童到長者都能找到適合自己的運動方式。國民健康署將持續推廣「全齡運動、全民健康」理念，從在地社區扎根，串聯教育、醫療與民間能量，營造可近、可持續、可參與的健康環境。

呼籲長輩踴躍前往就近的銀髮健身俱樂部，欲查詢住家附近的銀髮健身俱樂部，可上其官方網站查詢 (<https://elderly.hpa.gov.tw/Liff/Hpa/main.html>)，2025年5月銀髮健身俱樂部更建立LINE@客服系統，方便民衆諮詢相關問題，提升服務效能。

● 銀髮健身俱樂部官方網站：

<https://elderly.hpa.gov.tw/Liff/Hpa/main.html>



● 銀髮健身俱樂部管理系統_客服 LINE@ 帳號：

<https://line.me/R/ti/p/@554quoof>
或 LINE ID 搜尋 @554quoof 加入

戒菸降低失能風險 享受無菸健康晚年

長者吸菸不僅增加骨折、失智與失能風險，更影響家人健康與增加照護負擔。國民健康署呼籲選定一個日子作為「家庭戒菸行動日」，透過專業戒菸服務與家人支持提升戒菸成功率，陪長輩一起打造無菸、健康晚年。



家人的支持是長者戒菸成功的關鍵。

吸菸增加長者失能風險

我國將邁入超高齡社會，促進長者健康已是刻不容緩的議題。雖然高齡者吸菸率低於青壯年族群，但吸菸對健康危害甚鉅，也會影響家人健康。若長者戒菸，除了可減少相關疾病醫療支出外，還能減輕整體社會的照護負擔成本。

根據國民健康署 2024 年國人吸菸行為調查，65 歲以上男性吸菸率為 13.3%，女性則為 0.8%；菸品中含有多種化學物質，會影響造骨作用與血管新生，並干擾副甲狀腺激素、腎上腺激素及性腺激素，使骨質代謝失衡，導致骨質密度下降或骨折。研究指出，長期吸菸的長者相較於不吸菸者，髖部骨折的風險在 70 歲時增加 41%，在 80 歲時增加 71%；老年吸菸者罹患失智症的風險較不吸菸者增加 1.6 倍。另有英國研究顯示，60

歲以上吸菸長者衰弱風險提高了 60%。

家人陪伴提升戒菸成功率

戒菸是減少因吸菸而導致相關健康風險最有效的方法，研究指出，在 60 歲前戒菸成功或戒菸年數超過 15 年者，其失能風險可大幅降低至與不吸菸者相當，「早戒、久戒」才能讓長者享有健康的晚年生活品質。台灣中老年吸菸者戒菸的首要動機為健康因素，其次是配偶及家人的支持，長輩戒菸過程的阻力來自長期的習慣、孤獨感，而這些心理因素若能獲得家人與朋友的理解與鼓勵，成功率將明顯提升。

善用政府免費戒菸資源 長輩戒菸不孤單

部分長者因為菸齡長久，擔心戒菸過程辛苦或失敗而卻步，但結合專業支持的戒菸成功率可提高 3 倍以上。民衆可陪同家中長輩利用國民健康署提供的多元戒菸服務，全國約 2,700 家醫事機構提供戒菸藥物治療與衛教諮詢服務。另有免付費戒菸專線 0800-636363，提供便利、隱密及一對一的諮詢服務，專業人員可依個別需求訂作個人戒菸計畫，協助克服戒斷過程的不適，讓長輩在戒菸路上不孤單，共同營造無菸、健康及長壽的生活環境。❸

◆戒菸資源：

- ◎ 免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63、Line 通訊軟體 ID：@tsh0800636363
- ◎ 全國近 2,700 家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120、網址：<https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx>）
- ◎ 沿地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊