

113 年「銀髮健身俱樂部補助計畫」投件須知

執行單位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依法設立、登記或立案之法人、公司、學校、機構或團體，據執行預防及延緩失能服務經驗者為佳。 2. 政府機關(構)。
據點設置類型	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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)。 2. 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關。 3. 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地。 4. 醫療機構。 5. 公園綠地。
據點之環境空間應符合下列規定	<ol style="list-style-type: none"> 1. 該場地須為興建完成之空間。 2. 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。 3. 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)。 4. 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。 5. 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。 6. 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，運動設備器材儀有防焰、無毒或符合 CNS 正字標記驗證等規範證明。 7. 地方政府如規畫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。
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。
補助金額	每處據點補助新臺幣 100 萬元。 (含資本費用 60 萬元及人事、基本為運費 40 萬元)。
服務內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以提供各項身體活動服務為主，師資須由國健署認可之運動指導員指導肌力、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。 2. 每處據點每週至少提供 2 天(每天至少 1 時段，每時段至少 2 小時)以上之專業運動指導服務。 3. 依公布之「長者功能自評量表」量表進行長者評估(初複評)及採實名制，並配合提交相關執行成果及統計數據。
預期成效	每處每年度 100 人(包含服務人數及人次數等)。
永續經營	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行單位得依實際需求，規劃訂定收費項目、標準等酌予收費機制，並結合國健署其他預防及延緩失能計畫推動之永續機制。 2. 補助第 1 年經費，執行單位須規劃後續之營運及推動機制，以達永續營運機制。

113年補助地方政府辦理
「銀髮健身俱樂部補助計畫」
申請作業須知



守護健康

Promoting Your Health

衛生福利部 國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部國民健康署
中華民國112年

目 錄

壹、計畫背景.....	3
貳、計畫實施期間.....	3
參、計畫目標.....	4
肆、執行內容及策略.....	4
伍、預期成效.....	8
陸、經費編列.....	9
柒、計畫相關管理作業.....	14

附件目錄

附件1	長者功能自評量表(ICOPE)與複評量表	16
附件2	預防及延緩失能照護服務方案品質指標與評估流程圖	21
附件3	113年「銀髮健身俱樂部補助計畫」出缺勤與血壓紀錄表	31
附件4	個人資料蒐集、處理及利用告知聲明書暨同意書	32
附件5	計畫書格式	34
附件6	臺中市政府113年銀髮健身俱樂部補助計畫報名表	42
附件7	檢核表	43

壹、計畫背景

依據國家發展委員會「中華民國人口推估（2020至2070年）」，我國已於107年轉為高齡社會，預計於114年進入老年人口超過20%的超高齡社會，老化速度為全球第一；而依內政部統計，我國65歲以上人口數截至111年11月底已達406萬餘人，佔所有人口17.5%。因應人口快速老化，高齡化所衍生的問題，包含：營養和運動不足、慢性疾病、身體功能退化以至於失能失智照護等。運動可降低各種疾病的罹患率及死亡率，對於社區健康、亞健康或衰弱老人進行結合肌力、肌耐力、柔軟度、平衡及心肺功能的運動介入，除行動能力的改善外，亦有助於改善他們的認知功能、生活品質、情緒及社交參與等。

為使長者具有足夠肌力降低其衰弱風險，維護日常生活之獨立性、自主性，衛生福利部於109年至110年6月30日辦理「銀髮健身俱樂部試辦計畫」設置14處試辦據點；本署續於110年下半年起推動「前瞻2.0-銀髮健身俱樂部補助計畫」，自110年至114年挹注新臺幣(以下同)2.88億元經費，預定於全國設置288處「銀髮健身俱樂部」據點，包括：110年25處據點、111年75處據點、112年29處據點、113年36處據點及114年123處據點，規劃由地方政府結合公有閒置或低度使用之空間設置據點並營運，透過運動專業人員提供運動指導服務，鼓勵長者就近依個別需求進行身體活動，以預防及延緩失能。

上開中央政府前瞻基礎建設計畫第4期特別預算預定審查112年度至113年度預算，112年度與113年度規劃全國補助各29與36處據點，將視經費核定情形調整，持續在長者平日居住、聚集活動或接受服務之地點，如社區據點、衛生所、政府機關(構)及各級學校等，透過銀髮健身相關設施(備)補助作為引子，並結合運動專業人員指導，在各類型場所加值提供長者運動健身服務設置銀髮健身俱樂部並進行營運，以增加長者身體活動的可近性。

貳、計畫實施期間

一、113年度補助計畫：自113年1月1日起至115年12月31日止。

參、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，布建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。

肆、執行內容及策略

一、補助單位：直轄市、縣(市)政府。

二、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)。

三、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。
- 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。

四、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。

五、主要工作項目：

(一) **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。

(二) **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。

(三) **服務據點**：113年度每年度每縣市提案說明如下，請縣市政府就縣市提案據點先檢視與篩選，並提供建議補助之優先次序：

1. 建議優先提報情形：

- 資源不足地區。
- 原住民族、離島及偏鄉地區。
- 109至113年尚未設置銀髮健身俱樂部之行政區。
- 老年人口數較高(或老年人口比例較高)之行政區。

2. 據點類型

- 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。
- 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。

(四) **服務內容**：

1. 銀髮健身俱樂部內容：

(1) 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。

- (2)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）。
- (3)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。
- (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），資料須登錄於本署「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），定期上傳至本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，並完成本署「ICOPE 相關培訓課程」與其他本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（可參考或配合本署相關計畫，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) 本計畫執行期間須配合本署委託之輔導團隊提供之輔導作業、執行成效監測與滿意度調查等各項作業，提供相關資料及參與輔導活動。

(8) 配合本署相關健康促進活動。

(五) 計畫執行期間：

1. 113年度補助計畫：自113年1月1日起至115年12月31日止。

六、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10月31日前完成購置與修繕，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. 地方政府或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，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加值服務，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. 本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，地方政府應列入財產妥善保管，倘財產歸屬受補助之執行單位，地方政府須造冊列管；如未達設施(備)使用年限者即停止使用者，應移轉所有權予地方政府。
- (五) 請參照「113年銀髮健身俱樂部補助計畫經費使用範圍與編列標準」(第11-12頁)估算編列所需經費。

伍、預期成效

一、計畫目標：

衡量指標	定義/說明	目標值		備註
布建據點數	縣市之銀髮健身俱樂部布建點數	____ 據點		
每年度服務長者人數及人次數	自補助年度起，各年度分別接受服務之65歲以上長者人數與人次數(每處每年至少100人)	113年	____ 人	
		114年	____ 人	
		115年	____ 人	

(其他自訂指標)			
----------	--	--	--

二、評價方法/執行報表

執行報表內容請每月定期以電子檔回復本署社區健康組及委託之輔導團隊。

執行項目	定義/說明	目標值		備註
		月	年	
每月及年度接受服務之長者人數	(1) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人數	人	人	
		人次	人次	
	(2) 每月及年度使用其他計畫辦理之課程服務之長者人數	人	人	
		人次	人次	
	(3) 每月及年度使用銀髮健身俱樂部設施(非課程)之長者人數	人	人	
		人次	人次	

陸、經費編列

一、經費編列原則：

(一) 資本支出設施(備)費：每處據點可編列上限為60萬元，包含：

1. 購置耐用年限2年以上且金額達1萬元以上之運動相關設施(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，並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10月31日前完成購置與修繕，否則不予核銷撥款。

(二) 人事及基本維運費：

1. 指導員或協助人員之人事費用。

2. 授課及為執行本計畫輔導、品質管控、訓練所召開會議之業務費。
 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。
- (三) 依據「中央對直轄市及縣(市)政府補助辦法」規定，各受補助之直轄市、縣(市)政府應相對列入其地方預算，並請確依直轄市、縣(市)單位預算執行要點，執行計畫預算。
- (四) 補助計畫於會計年度終了，若有賸餘款，請繳回本署辦理結報。
- (五) 縣市提報之據點，任一據點分期與年度預算執行率倘未達80%，請分別說明原因及處理方式。
- (六) 成效不彰之計畫請停止辦理。
- (七) 檢附經費使用範圍與編列標準如下表「113年銀髮健身俱樂部補助計畫經費使用範圍與編列標準」；如有未盡事宜，相關經費支用仍需符合衛生福利部執行委辦及獎補助計畫相關規定，如：「衛生福利部執行委辦及獎補助計畫應行注意事項」、「衛生福利部衛生業務補(捐)助作業要點」、「衛生福利部補(捐)助科技發展計畫作業要點」、「衛生福利部及所屬機關研究計畫助理人員約用注意事項」及「衛生福利部國民健康署補(捐)助款項會計處理作業要點」等。
- (八) 經費表：請參照計畫書經費表格填寫。

二、113年銀髮健身俱樂部補助計畫經費經費使用範圍與編列標準

項目名稱	說明	編列標準
業務費		
審查費	審查費係指執行本計畫所需聘請專家學者進行實質審查並提供書面意見所支給之酬勞。	審查費依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」辦理。 按字計酬者：每千字中文200元、外文250元，最高不得超過3,000元。 按件計酬者：每件中文810元、外文1,220元。
講座鐘點費	講座鐘點費係實施本計畫所需訓練研討活動之授課講演鐘點費或實習指導費。 專家指導授課之交通費可依「講座鐘點費支給表附則5」主辦機關得衡酌實際情況，參照出差旅費相關規定，覈實支給外聘講座交通費及國內住宿費。	依「講座鐘點費支給表」辦理。 講座鐘點費分內聘及外聘二部分： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 外聘： <ul style="list-style-type: none"> • 國外聘請者：得由主辦機關衡酌國外專家學者國際聲譽、學術地位、課程內容及延聘難易程度等相關條件自行訂定。 • 國內聘請者：專家學者每節鐘點費2,000元為上限，與主辦或訓練機關（構）學校有隸屬關係之機關（構）學校人員，每節鐘點費1,500元為上限。 ➤ 內聘：主辦或訓練機關（構）學校人員，每節鐘點費1,000元為上限。 ➤ 講座助理：協助教學並實際授課人員，每節鐘點費比照同一課程講座1/2支給。 授課時間每節50分鐘。
出席費	實施本計畫所需輔導、品質管控、訓練、會議之出席費。受補助單位之相關人員及非以專家身分出席者不得支領。屬工作協調性質會議不得支給出席費。	出席費依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」辦理。
臨時工資 (含其他雇主 應負擔項目)	實施本計畫特定工作所需勞務之工資，以按日或按時計酬者為限， <u>受補助單位人員不得支領臨時工資。</u>	依受補助單位自行訂定之標準按工作性質編列（每人天以8小時估算，實際執行時依勞動基準法相關規定核實報支），如需編列雇主負擔之勞健保費及公提勞工退休金則另計。
租金	實施本計畫所需租用銀髮健身俱樂部場地、辦公房屋場地、機器設備(含遠距課程所需電腦相關設備)及車輛等租金。	受補助單位若使用自有場地或設備，以不補助租金為原則。 車輛租用僅限於從事因執行本計畫之必要業務進行實地審查或實地查核時，所產生之相關人員接駁或搬運資料、儀器設備等用途(含電動車輛所需電池租金)，且不得重複報支差旅交通費。

項目名稱	說明	編列標準
材料費	實施本計畫所需徒手運動訓練材料、消耗性器皿、材料、實名制系統所需讀卡機或其他報到物品、及使用年限未及二年或單價未達1萬元非消耗性之物品等費用。應詳列各品項之名稱(中英文並列)單價、數量與總價。	
國內旅費	實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費。 凡公民營汽車到達地區，除因業務需要，報經本署事前核准者外，其搭乘計程車之費用，不得報支。	依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」及「國內出差旅費報支要點」規定辦理，差旅費之編列應預估所需出差之人天數。
設備費	1. 實施本計畫所需設備費用，包括： (1) 軟硬體設備之購置與裝置費用(須單價1萬元以上且使用年限2年以上者)。 (2) 空間增設或修繕，包括內牆、地面、隔間牆、天花板、無障礙及其他項目等房屋建築及相關設備費。 2. 此項設備之採購應與計畫直接有關者為限。所擬購置之軟硬體設備應詳列其名稱、規格、數量、單價及總價。	1. 所擬購置之軟硬體設備應屬執行本計畫所需相關基本設施或設備為限。並依政府採購法及其相關規定辦理。 2. 空間增設或修繕費依總預算編製作業手冊之共同性費用編列基準表辦理，一般房屋建築費依需要面積按通案標準計列；特殊結構房屋及其他建築依個案核實計列，惟應詳細列明工程項目、數量及編列標準；公有建築物委託建築師規劃設計監造酬金及工程管理費依規定標準計列。

※ 備註：

1. 補助計畫核定之人事費、業務費、設備費(用途別科目)，應在核定範圍支用。
2. 本計畫補助經費為指定用途之專案補助，請專款專用，不得任意流用。

三、補助單位應配合事項：

- (一) 依「衛生福利部國民健康署補(捐)助款項會計處理作業要點」規定，補(捐)助款計畫預算經核定後，應在核定範圍支用。實際執行時，倘發現甲用途別科目預算有賸餘，乙用途別科目預算有不足，

必須於用途別科目間流用，得由受補助之單位首長核定辦理，但本署核定計畫所列不得支用之項目不得流入，且資本門與經常門亦不得相互流用。受補（捐）助單位應依其內部行政作業程序辦理經費流用之申請及核定，並應完備申請及審核核定紀錄以備查考。

- (二)受補（捐）助單位違反前款規定者，其流用金額應予減列。
- (三)補（捐）助款項之執行，如因情事變更或其他原因，致原核定經費項目不符實際需要，且未能依第一款規定辦理者，受補（捐）助單位應於計畫執行期限屆滿前一個月內函報本署申請經費變更，並以一次為原則。
- (四)工程管理費應按規定標準確實估算，列入各該工程計畫之下，不得另列統籌管理費，並依「中央政府各機關工程管理費支用要點」之規定辦理。
- (五)如經本署核定後又申請撤案之案件，將公告該申請單位，以期規範善用前瞻計畫經費及政府行政量能。**
- (六)本案應確實依照政府機關政策文宣規劃執行注意事項及及預算法第62條之1之規定，辦理政策宣導，應明確標示其為廣告且揭示辦理或贊助機關、單位名稱，並不得以置入性銷方式進行。執行計畫宣導贈品不得有商業買賣行為。
- (七)計畫內容不得有推銷商品、藥品…等商業行為，並應保護服務對象隱私權，若有違反情事，致使本署遭致任何損失或聲譽損害時，執行單位與受委辦單位應負一切損害賠償責任。**
- (八)智慧財產權：地方政府必須遵守著作權及專利法等相關規定。交付所提供之本案相關報告或文件，如包含第三者開發之產品（或無法判斷是否為第三者之產品時），應保證（或提供授權證明文件）其使用之合法性（以符合中華民國著作權法規為準），如隱瞞事實或取用未經合法授權使用之識別標誌、圖表及圖檔等，致使本署遭致任何損失或聲譽損害時，地方政府應負一切損害賠償責任（含訴訟及律師費用），於涉訟或仲裁中為本署之權益辯護。
- (九)計畫書及經費經本署核定後，應據以確實執行並依原訂用途支用款項，執行期間不得拒絕本署派員輔導或相關監測措施；計畫執行

期間本署得派員至執行單位瞭解計畫執行情形或要求向本署簡報，執行單位須指派專人擔任窗口，處理計畫執行事宜。

(十)為確保計畫如期執行，請受補助單位應加強輔導與評核，得與各服務提供單位申請單位訂定契約，並就下列事項納入作業規範中或是契約中：

1. 同一案件向二個以上機關提出申請補助，應列明全部經費內容，及向各機關申請補助之項目及金額。如有隱匿不實或造假情事，應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。
2. 對補助款之運用考核，如發現成效不佳、未依補助用途支用、或虛報、浮報等情事，除應繳回該部分之補助經費外，得依情節輕重對該補助案件停止補助一年至五年。
3. 受補助經費中如涉及採購事項，應依政府採購法等相關規定辦理。
4. 受補助經費結報時，所檢附之支出憑證應依政府支出憑證處理要點規定辦理，並應詳列支出用途及全部實支經費總額，同一案件由二個以上機關補助者，應列明各機關實際補助金額。

(十一) 受補助經費於補助案件結案時尚有結餘款，應依補助比例繳回本署。另受補助經費產生之利息或其他衍生收入，如工程招標圖說收入、逾期違約之罰款或沒入之履約保證金等，應於收支明細表中敘明，並於結報時解繳本署。但利息金額為新臺幣三百元以下者，得留存受補助單位，免解繳本署。

(十二)執行本申請須知有關事項，應依政府採購法及行政程序法等相關法令規定辦理，其他未盡事宜，得以換文方式代之，修正時亦同。

(十三)違反本申請須知規定者，本署得限期令其改正，視情節輕重撤銷補助，追回全部或部分已撥付之補助經費。

柒、計畫相關管理作業

一、研提計畫說明

(一) 受理及申請方式：

1. 為使資源妥善分配，本次113年之計畫審查將考量各縣市老年人口

數與行政區覆蓋率分配據點數，請優先提報未設置銀髮健身俱樂部之行政區與老年人口數較高之行政區，提報重複行政區者須於計畫書敘明重複提報原因，計畫審查時將參酌，無特殊因素者不予錄取。

2. 同一據點申請計畫請勿重複提報兩年度。並請務必於計畫書勾選遞補另一年度計畫之意願。
3. 計畫書應以A4大小直式橫書及雙面印刷（中文字型標楷體，英文字型Times New Roman，標題字體大小16級，內文字體大小14級，行高16-21 pt，與前段距離0.5列等為原則），並請務必標示頁碼，計畫書之撰寫應力求詳盡完整，相關附件資料須完備。

（二）計畫審查方式：

1. 本署邀請學者專家與本署代表進行計畫之審查，以書面或會議方式審查；全部審查委員至少5人，其中外聘學者專家至少2人。
2. 分數達75分（含）以上，得優先申請，惟是否通過申請與申請額度，由本署視預算額度與75分以上數量衡酌決定。
3. 審查項目權重如下：

編號	評審項目	配分
1	計畫內容之具體性及可行性且具進度管制措施	30
2	預期成效指標自訂項目之合理性及效益	20
3	經費編列情形	20
4	依辦理地點之場所類型提出永續經營規劃且具體可推廣	30

二、計畫聯絡窗口

國民健康署社區健康組任技士姿樺(02)2522-0717。

臺中市政府衛生局保健科企劃管理員明真(04)2526-5394分機3140。

長者功能自評量表-長者自評版



◆量表說明：

人老了一定會失能嗎？您知道可以延緩失能發生嗎？

世界衛生組織(WHO)提出延緩失能的關鍵，需要管理六大面向的內在能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。國民健康署據此發展本量表，透過簡單的測驗，可以了解自我功能的狀況，及早介入處理，進而延緩失能。

若您已年滿65歲(原住民提早至55歲)，請利用背面量表，評估自我的身心狀況。

長者基本資料

姓名：_____ 出生年：_____ 性別：男 女

手機：_____ 無，聯絡電話：_____

現居地址：_____縣(市) _____鄉鎮市區 具原住民身分：是 否

第1次使用本量表評估：是

否，前次評估日期：_____年 _____月

本量表回收後，相關資料將作為衛生單位政策評估及查詢或個案追蹤健康管理使用。

長者同意請簽名或蓋章(手印)：_____

長者功能自評量表-長者自評版



評估日期：_____年____月____日

項目	題目	評估結果
認知功能	1. 您最近一年來，是否有記憶明顯減退的情形？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
行動功能	2. 您是否出現以下"任一種"情況？ <ul style="list-style-type: none"> • 非常擔心自己會跌倒？ • 過去一年內曾跌倒過？ • 坐著時，必須抓握東西才能從椅子上站起來？ 	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
營養不良	3. 在非刻意減重的情況下，過去三個月，您的體重是否減輕3公斤或以上？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 過去三個月，您是否曾經食慾不好？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
視力障礙	5. 您的眼睛看遠、看近或閱讀是否有困難？ (此題回答「是」，請答題目5-1.；此題回答「否」，請跳答題目6.)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5-1. 您過去1年是否"曾"接受眼睛檢查？	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
聽力障礙	6. 您的聽力是否出現以下"任一種"情況？ <ul style="list-style-type: none"> • 電話或手機交談時聽不清楚，或因為沒聽到鈴聲常漏接電話？ • 看電視/聽收音機時，常被家人或朋友說音量開太大聲？ • 與人交談時，常需要對方提高說話音量或再說一次？ • 因為聽力問題而不想去參加朋友聚會或活動？ 	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
憂鬱	7. 過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」)，或覺得生活沒有希望？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	8. 過去兩週，您是否減少很多的活動和原本您感興趣的事？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

- 以上功能評估結果如有異常(也就是您有勾選灰底處)，可於回診時請教醫師，若您暫時沒有尋求相關協助，可參考以下健康資訊，或查找以下住家附近可利用的社區資源及課程。

健康資訊QR CODE連結

<p>認知</p>  <p>記得起</p>	<p>微電影-認知篇</p> 	<p>行動</p>  <p>走得動</p>	<p>微電影-行動篇</p> 
<p>營養</p>  <p>吃得下</p>	<p>微電影-營養篇</p> 	<p>憂鬱</p>  <p>心情好</p>	<p>微電影-憂鬱篇</p> 
<p>聽力</p>  <p>聽得清</p>	<p>微電影-聽力篇</p> 	<p>視力</p>  <p>看得見</p>	<p>微電影-視力篇</p> 


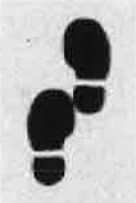
哪裡有適合長者使用的社區資源及課程?

衛生福利部國民健康署
長者社區資源整合運用平台



(<https://healthhub.hpa.gov.tw/>)

簡易身體表現功能量表 SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

評分內容	得分
1. 平衡測試：腳用三種不同站法，每種站立10秒，使用三個位置的分數總和。	
A. 並排站立 (Side-by-side stand) 	<input type="checkbox"/> 1分：保持10秒 <input type="checkbox"/> 0分：少於10秒
B. 半並排站立 (Semi-tandem stand) 	<input type="checkbox"/> 1分：保持10秒 <input type="checkbox"/> 0分：少於10秒
C. 直線站立 (Tandem stand) 	<input type="checkbox"/> 2分：保持10秒 <input type="checkbox"/> 1分：保持3-9.99秒 <input type="checkbox"/> 0分：保持<3秒
三個位置分數加總	
2. 步行速度測試：測量走四公尺的時間	<input type="checkbox"/> 4分：<4.82秒 <input type="checkbox"/> 3分：4.82-6.20秒 <input type="checkbox"/> 2分：6.21-8.70秒 <input type="checkbox"/> 1分：> 8.70秒 <input type="checkbox"/> 0分：無法完成
3. 椅子起站測試：連續起立坐下五次的時間	<input type="checkbox"/> 4分：<11.19秒 <input type="checkbox"/> 3分：11.2 - 13.69秒 <input type="checkbox"/> 2分：13.7 - 16.69秒 <input type="checkbox"/> 1分：16.7 - 59.9秒 <input type="checkbox"/> 0分：> 60秒或無法完成
總分	

- **總分說明**
- 10-12分：行動能力正常
- 0-9分：行動能力障礙

Mini Nutritional Assessment

MNA[®]

Nestlé
Nutrition Institute

姓名:	性別:		
年齡:	體重, 公斤, kg:	身高, 公分, cm:	日期:

請於方格內填上適當的分數，將分數加總以導出最後總分數。

篩選	
A 過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化不良、咀嚼或吞嚥困難而減少食量? 0 = 食量嚴重減少 1 = 食量中度減少 2 = 食量沒有改變	<input type="checkbox"/>
B 過去三個月內體重下降的情況 0 = 體重下降大於9公斤(6.6磅) 1 = 不知道 2 = 體重下降1-3公斤(2.2-6.6磅) 3 = 體重沒有下降	<input type="checkbox"/>
C 活動能力 0 = 需長期臥床或坐輪椅 1 = 可以下床或離開輪椅，但不能外出 2 = 可以外出	<input type="checkbox"/>
D 過去三個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病? 0 = 有 2 = 沒有	<input type="checkbox"/>
E 精神心理問題 0 = 嚴重節食或抑鬱 1 = 嚴重憂鬱 2 = 沒有精神心理問題	<input type="checkbox"/>
F1 身體質量指數(BMI) (公斤/米 ² , kg/m ²) 0 = BMI 低於 19 1 = BMI 19至低於21 2 = BMI 21至低於23 3 = BMI 相等或大於 23	<input type="checkbox"/>

如不能取得身體質量指數(BMI)，請以問題F2代替F1。
 如已完成問題F1，請不要回答問題F2。

F2 小腿圍(CC) (公分, cm) 0 = CC 低於 31 3 = CC 相等或大於 31	<input type="checkbox"/>
篩選分數 (最高14分)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12-14分: 正常營養狀況 8-11分: 有營養不良的風險 0-7分: 營養不良	

Ref: Velaz B, Vilars H, Abejan G, et al. Overview of the MNA[®] - its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006; 10:456-465. Rubenstein LZ, Harter JO, Salva A, Guigoz Y, Velaz B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Geront 2001;56A: M366-377.
 Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA[®]): Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.
 Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA[®]-SF): A practical tool for identification of nutritional status. J Nutr Health Aging 2009; 13:782-788.
 © Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners
 © Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/99 10M
 查詢更多資料: www.mna-elderly.com

預防及延緩失能照護服務方案品質指標

一、基本資料

題號	內容
1	<p>方案適用對象（可複選）</p> <p><input type="checkbox"/>健康長者 <input type="checkbox"/>衰弱長者 <input type="checkbox"/>輕度失能</p> <p><input type="checkbox"/>中度失能 <input type="checkbox"/>輕度失智 <input type="checkbox"/>中度失智 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>*說明：請選擇方案設計的主要對象</p>
2	<p>方案類別（可複選）</p> <p><input type="checkbox"/>認知促進 <input type="checkbox"/>肌力強化 <input type="checkbox"/>營養管理</p> <p><input type="checkbox"/>生活功能 <input type="checkbox"/>社會參與 <input type="checkbox"/>口腔保健</p> <p><input type="checkbox"/>自主健康管理 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>*說明：方案面向為體適能者，可以勾選肌力強化。</p>

二、結構面

題號	內容	答項
3	<p>方案內容可融入長者健康之多元面向（包含認知、行動、營養、視力及聽力、情緒、用藥、生活功能、生活目標等）</p> <p>*說明1：符合國際趨勢，方案雖有重點主題，但可於課程中帶入其他多元健康概念。</p> <p>*說明2：不強制多元面向主題內容，惟方案成效評量包含多元面向之長者健康評估。</p>	<p><input type="checkbox"/> 是</p> <p><input type="checkbox"/> 否</p>

4	提供可洽詢之聯繫窗口（單位及聯繫人）與聯繫方式	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5	指導員之條件 <ul style="list-style-type: none"> ● 曾通過方案指導員資格。 ● 配合中央政府機關政策，完成衛生福利部國民健康署或教育部體育署提供之基礎增能課程訓練。 ● 建議可具備與方案面向（如：認知、肌力、生活功能、營養口牙及心理社會等）相符之專業背景。 	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

三、過程面

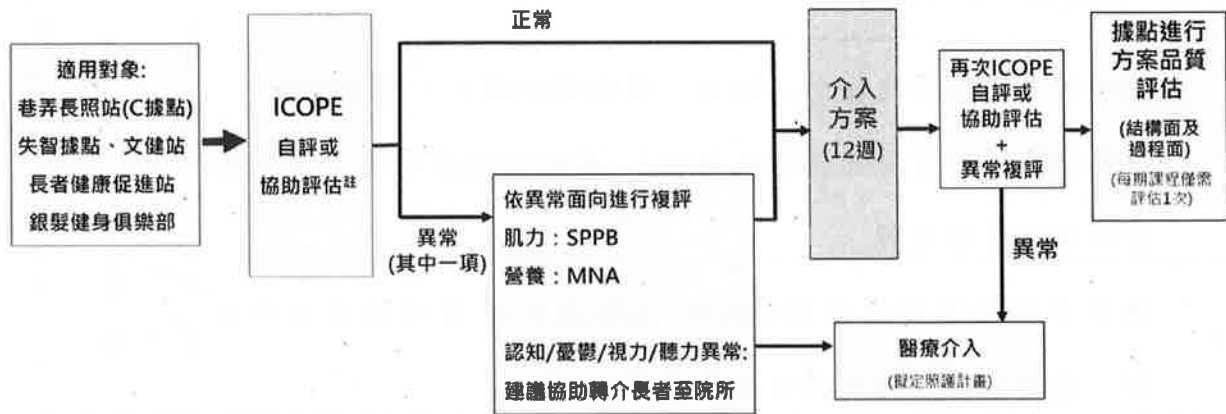
題號	內容	答項
6	方案應用目標明確，符合參與長者的需求	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7	方案模組之教案架構與核心原理清楚，且有可操作的流程 *說明：活動內容可依據教案架構與核心原理彈性調整。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8	活動設計安排，考量長者之參與度與互動性。 *說明：不僅是課堂講授方式、以長者實際操作為主	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9	建立課前及課後長者功能評估機制，並依照課前評估結果（長者程度）進行課程調整。 *說明：建議長者參加一課程方案，至少需完成一次前測（課程執行前二週內到課程開始第一週）及後測（12週課程之最後一週到課程結束後二週內），有必要可另安排追蹤測驗。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

10	<p>利用各種多元方式獲得相關人員之回饋(滿意度、課堂討論)，調整課程內容</p> <p>*說明：「相關人員」可包含參與課程之長者、帶領師資、社區據點工作人員等。</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11	<p>提供安全防護措施指引(例如：環境安全提示、預防跌倒、運動傷害等不良反應出現之措施)、感控防疫措施指引與緊急意外事件處理流程</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12	<p>提供方案品質管控機制(例如：定期與指導員討論或進行回訓，瞭解長者參與之過程及成效等)</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

四、結果面

題號	內容	答項
13	<p>執行成效評估與分析</p> <p><input type="checkbox"/>A. <u>ICOPE 自評，以及肌力、營養或認知異常面向複評(肌力：SPPB、認知：MMSE、營養：MNA)</u></p> <p><input type="checkbox"/>B. <u>方案成效評估(可依 ICOPE 評估結果異常面向選用對應題項)</u></p> <p><input type="checkbox"/>C. 其他，方案開發者增加之評估：_____</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

預防及延緩失能照護服務流程



註：協助評估者得為：長者照顧者、據點人員、方案師資人才。

衛生福利部國民健康署
「113年銀髮健身俱樂部補助計畫」
個人資料蒐集、處理及利用告知聲明書暨同意書

一、目的：

因應人口快速老化，強化社區初級預防功能，降低長者衰弱風險，衛生福利部國民健康署自110年起補助地方政府結合目前公有閒置或低度使用之空間，設置銀髮健身俱樂部並進行營運，提供長者多元運動健康促進服務，並將以計畫參與者前、後測問卷與測量資料進行成效評估，以利未來擬定及改善相關政策或計畫。

二、計畫簡述：

本次將以全國21縣市接受「前瞻基礎建設計畫2.0-銀髮健身俱樂部補助計畫」服務之65歲以上長者為對象，蒐集個人基本資料(含姓名、性別、國民身分證統一編號、電話號碼、行動電話、通訊及戶籍地址、語言、教育程度、疾病史、出生年月日等)，以及接受服務期間所進行之「長者功能自評量表」ICOPE 篩檢(包含：認知功能、行動功能、營養不良、憂鬱、視力障礙或聽力障礙)之前、後測成果，登錄於衛生福利部國民健康署「長者健康促進平台」，並運用前述蒐集之資料進行計畫成效分析，規劃與政府大型資料庫進行串檔，進行長期健康、社會及經濟效益之評價分析。

本計畫服務期間預估為111年至116年，每年將依「前瞻基礎建設計畫2.0-銀髮健身俱樂部補助計畫」與「預防及延緩失能」相關政策規劃，逐年彙整資料，進行短中長期之成效分析。

三、串聯政府大型資料庫資料：

有關前述政府大型資料庫將包含健保資料庫、疾病登記檔、死亡檔、長期照顧資料庫、社區關懷照顧資料庫等，連結政府大型資料庫將有助於分析了解接受預防及延緩失能介入服務及落實健康生活型態與後續衰弱、

失能、疾病發展的關係。

在得到您的同意後，將會使用您的身分證字號在特定辦公室進行串檔，檔案串聯之後，會將您的名字和身分證字號刪除，用流水編號取代，讓您的個人資料不會被洩漏，達到保護個人隱私的要求，您有權利隨時提出停止串聯政府大型資料庫。

四、簽章及勾選欄：

如果您瞭解前述相關說明，並在符合上述告知事項範圍內，蒐集、處理及利用您所提供之各項個人資料，請您在此勾選與簽名，俾據以辦理相關事宜，謝謝您！

本人同意接受長者健康評估，相關資料登錄於「長者健康促進平台」，作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理使用。

本人同意參與「銀髮健身俱樂部補助計畫」成效評估研究之自願參與者。

立同意書人：(簽名)

立同意書日期： 年 月 日

113年「銀髮健身俱樂部補助計畫」 計畫書

一、提案_____處據點

二、據點場所類型

- 社區據點
- 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

註：提案請提供建議補助之排序。

_____ (單位名稱)

110年○月○日

基本資料

一、據點單位

執行單位	據點名稱：	
	據點地址：	
	執行單位名稱：	
	聯絡人：	傳真：
	電話：	手機：
	電子郵件：	
	地址：	
單位類型	<input type="checkbox"/> 社區據點 <input type="checkbox"/> 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 <input type="checkbox"/> 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 <input type="checkbox"/> 醫療機構 <input type="checkbox"/> 公園綠地	
計畫遞補	若申請本年度計畫，因名額不足未能通過，是否有意願遞補至另一年度計畫？ (如：原申請113年度計畫，是否有意願遞補至114年度) <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
經費	總經費：_____元； 中央補助經費：_____元，自籌經費： 元	

(本表若不敷使用，請自行增列)

目錄

壹、計畫緣起	()
貳、現況分析	()
參、計畫目標	()
肆、計畫期程	()
伍、執行策略及方法	
陸、預定進度	()
柒、永續經營策略	()
捌、人力資源管理與管考機制	()
玖、計畫經費需求	()
壹拾、預期效益(含評價方法)	()
壹拾壹、其他檢附資料	()

壹、計畫緣起

貳、現況分析

衡量指標	定義/說明	目標值		備註
布建據點數	縣市之銀髮健身俱樂部布建點數	____據點		
每年度服務長者 人數及人次數	自補助年度起，各年度分別接受 服務之65歲以上長者人數與人次 數（每處每年至少100人）	113年	____人	
		114年	____人	
		115年	____人	
(其他自訂指標)				

參、計畫目標

肆、計畫期程：

113年度計畫：自113年1月1日起至115年12月31日止。

伍、執行策略及方法

陸、預定進度

一、113年

項目		執行月份
1		
2		

二、114年

項目		執行月份
1		
2		

三、115年

項目		執行月份
1		
2		

(如篇幅不足，請自行增列)

柒、永續經營策略

捌、人力資源管理與管考機制

玖、預期效益 (含評價方法)

執行項目		定義/說明	目標值		備註
			月	年	
每月及年度接受服務之長者人數	(1) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人數	由銀髮健身俱樂部補助計畫經費支應之各項課程活動，每月及年度參與課程之長者人數、人次數。	人	人	
			人次	人次	
	(2) 每月及年度使用其他計畫辦理之課程服務之長者人數	搭配其他政府計畫經費(如長者健康促進站、C 據點預防及延緩失能服務等)，運用銀髮健身俱樂部設施(備)所辦理之各項課程活動，每月及年度參與課程之長者人數、人次數。	人	人	
			人次	人次	
	(3) 每月及年度使用銀髮健身俱樂部設施備(非課程)之長者人數	於銀髮健身俱樂部開放而無課程活動期間，每月及年度使用設施(備)之長者人數、人次數。	人	人	
			人次	人次	
(其他自訂指標)					

壹拾、經費編列表（另以 excel 格式列印）

113年「銀髮健身俱樂部補助計畫」經費分析表							
項目		單價	數量	單位	總價	說明	
一、業務費							
審查費	外文(千字)	250		千字	0	執行本計畫所需聘請專家學者進行實質審查並提供書面意見所支給之酬勞。 說明：	
	中文(千字)	200		千字	0		
	外文(件)	1,220		件	0		
	中文(件)	810		件	0		
出席費				人次	0	實施本計畫所需專家諮詢會議之出席費。受補助單位之相關人員及非以專家身分出席者不得支領，屬工作協調性質之會議不得支給出席費。 說明：	
講座鐘點費	內聘		1,000		節	0	實施本計畫所需訓練研討活動之授課講演鐘點費或實習指導費，計畫項下已列支主持費及研究費等酬勞者不得支領本項費用。 說明：
	外聘	國內	2,000		節	0	
		國內主辦或訓練機構	1,500		節	0	
	講座助理	同一課程講座	500		節	0	
		1/2支給	1,000		節	0	
			750		節	0	
臨時工資（含其他雇主應負擔項目）		0	1	式	0	實施本計畫特定工作所需勞務之工資，以按日或按時計酬者為限，受補助單位人員不得支領臨時工資，如需編列雇主負擔之勞健保費及公提勞工退休金則另計。 (詳人事表)	
國內旅費		2,000		人天	0	實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費。 依「國內出差旅費報支要點」規定辦理，統一以2,000元/人天估算差旅費預算。 說明：	
租金					0	實施本計畫所需租用銀髮健身俱樂部場地、辦公房屋場地、機器設備(含遠距課程所需電腦相關設備)及車輛等租金。 說明：	

材料費	品項				0	實施本計畫所需徒手運動訓練物品與材料、消耗性器皿、材料、實名制系統所需讀卡機或其他報到物品、及使用年限未及二年或單價未達1萬元非消耗性之物品等費用。應詳列各品項之名稱(中英文並列)單價、數量與總價。 說明：
	品項				0	
	品項				0	
	品項				0	
小計					0	
二、設備費						
設備費	品項				0	實施本計畫所需軟硬體設備之購置與裝置費用(須單價1萬元以上且使用年限2年以上者)。
	品項				0	
小計					0	
合計					0	

壹拾壹、其他檢附資料

113年申請「銀髮健身俱樂部補助計畫」
場地使用同意書

本_____ (單位/個人) 同意提供下列場地供
(執行單位) 執行「113年銀髮健身俱樂部補助計畫」
之用(使用期間已包含自計畫113年1月1日起至115
年12月31日止)。

場地名稱/地址:

(場地無名稱者可僅寫地址)

此致

_____ (執行單位)

同意書簽署人：_____ (簽章)

簽署日期：____年____月____日

臺中市政府113年銀髮健身俱樂部補助計畫報名表

- 一、 執行單位名稱：_____
- 二、 聯絡人及連絡電話：_____
- 三、 欲申請之計畫年度（請勾選）：
 113年
- 四、 執行單位類別（請勾選）：
 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。
 政府機關(構)。
- 五、 據點設置類型（請勾選）：
 醫療機構
 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）
 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
 公園綠地

執行單位所在地區 (請勾選)	分區	65歲以上人口數	行政區 (請圈選)
	山	約81,947人	大雅區 石岡區 東勢區 神岡區 新社區 潭子區 豐原區
	海	約84,032人	大甲區 大安區 大肚區 外埔區 后里區 沙鹿區 梧棲區 清水區 龍井區
	屯	約77,637人	大里區 太平區 烏日區 霧峰區
	城	約169,064人	中區 北屯區 北區 西屯區 西區 東區 南屯區 南區
	和平	約2,166人	和平區

備註：本市目前已於南區、豐原區、大甲區、梧棲區、大里區設置銀髮健身俱樂部，將優先考量未設置銀髮健身俱樂部之行政區與老年人口數較高之行政區進行設置。

臺中市政府衛生局

國民健康署補助地方政府辦理「113年銀髮健身俱樂部補助計畫」

檢核表

申請執行單位(單位類別)	填寫說明	(單位名稱)
壹、基本資料	一. 據點名稱 (類型) 1. 社區據點(長照 C 據點、失智據點、社區關懷據點等) 2. 政府機關(衛生所、鄉鎮市區公所等) 3. 各級學校、農會、水利會等 4. 醫療機構 5. 公園綠地	_____ 據點名稱 (類型)
二. 場域狀況	已興建完成	_____
三. 行政區、行政區人口數及高齡人口數	行政區(分區)/行政區人口數 該行政區高齡人口數(比率)	_____
貳、據點空間規劃	1. 場地平面空間 規畫 2. 需規劃出入動線，將	■ 室內活動空間達66平方公尺 _____樓室內，總空間_____平方公尺

申請執行單位(單位類別)	填寫說明	_____(單位名稱)
	招牌設置於明顯處並標示服務時間 3. 不得位於地下樓層(室內)	尺，運動(活動)空間：____平方公尺。(計畫書 P.○)
二. 交通便利性	市區交通便利，據點前有公車站(如位處偏鄉，應有良好交通運輸或交通配套規劃)	_____(計畫書 P.○)
三. 無障礙設施/ 室內緊急設備	1. 具無障礙出入口及廁所(防滑措施、扶手等) 2. 二樓以上應設置電梯 3. 配置緊急設備(滅火器、緊急照明燈、火警自動警報或住宅用火災警報器等)	1. _____(計畫書 P.○) 2. 配置緊急設備：_____。(計畫書 P.○)

申請執行單位(單位類別)	填寫說明	____(單位名稱)
參、服務、人力及設施 規劃	一. 課程特色、服務時間及加值服務 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	1. 課程時段: _____。 (計畫書 P.○) 2. 課程內容規劃: _____。 (計畫書 P.○) 3. 加值服務: _____。(計畫書 P.○)
二. 師資人力及設施(備)規畫	運動指導員資格(3擇1) 1. 「整合性預防及延緩失能計畫-長者健康促進站」運動指導員 2. 中級國民體適能指導員 3. 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	1. ____位教育部體育署「中級國民體適能指導員」。(計畫書 P.○) 2. ____位衛福部「預防及延緩失能照護服務方案」指導人力。(計畫書 P.○) 3. 預計添購____組設備(計畫書 P.○)

申請執行單位(單位類別)	填寫說明	(單位名稱)
一. 永續經營策略 及收費規劃	為達永續經營模式建立，得 規劃訂定收費項目、標準等 酌予收費機制。	_____ (計畫書 P.○)
肆、永續經營、 效益及經費 編列	二. 行銷推廣策略 如:社群媒體、影片...	1. _____。 2. _____。 3. _____。(計畫書 P.○)
三. 經費編列及預 期效益	1. 總經費:100萬元 2. 100人/年	1. 總經費: _____元，中央補助 款 _____元、業務費 _____元、 設備費: _____元、單位自籌 款: _____元 2. _____人/年。(計畫書 P.○)