**110年度**

**「銀髮健身俱樂部補助計畫」**

**申請作業須知**

**臺東縣衛生局**

**中華民國110 年 5 月**

目錄

壹、計畫背景**...............................................................................................3**

貳、計畫實施期間**.......................................................................................4**

參、計畫目標**...............................................................................................4**

肆、計畫依據**...............................................................................................4**

伍、執行內容及策略**...................................................................................4**

陸、預期成效**...............................................................................................10**

柒、經費編列**...............................................................................................12**

捌、計畫相關管理作業**...............................................................................16**

附件目錄

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 附件1 | 110年「銀髮健身俱樂部補助計畫」參與者評估表………… | 19 |
| 附件2 | ICOPE長者健康整合式評估量表………………………………………… | 21 |
| 附件3 | 簡易體能狀況量表(SPPB TEST) | 22 |
| 附件4 | 個人資料蒐集、處理及利用告知聲明書暨同意書 | 23 |
| 附件5 | 申請設施(備)費用途說明表 | 25 |
| 附件6 | 計畫書格式 | 26 |
| 附件7 | (期中/末)成果報告書 | 31 |
| 附件8 | 補助計畫核銷清單 | 34 |

1. **背景說明**

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82年成為高齡化社會，107年轉為高齡社會，預計於2025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109年12月底已達378萬人，佔所有人口16.08%；臺東縣109年65歲以上人口數37,584人，佔17.46%**。**

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。透過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，降低依賴程度，延緩長者失能與失智的發生，衛福部自106年起徵求預防及延緩失能照護方案模組，對提高長者社會參與及認知促進尚具成效，復考量長者身體活動能力之提升對於活躍老化及延緩失能失智之發生尤屬重要，遂於109年至110年6月30日推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，共設置14處據點，提供50歲以上民眾安全的運動環境，結合中級體適能指導員或相關醫事人員提供個別化運動處方及安全的運動指導服務。本計畫參考前述「銀髮健身俱樂部試辦計畫」推動情形，希望透過在長者平日居住、聚集活動或接受服務之地點，如公園、衛生所、各級學校、政府機關(構)、日照中心、巷弄長照站、社區關懷據點等，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，爰規劃補助地方政府辦理本計畫，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，增加長者身體活動的可近性。

1. **計畫實施期間**

自核定日起至112年12月31日止。

1. **計畫目標**
2. 整合教育部體育署及衛福部預防及延緩失能相關計畫資源，提供在地民眾多元整合之運動健康促進服務，鼓勵運動以避免肌少症及逆轉衰弱，達到全面減少社福醫療支出及長者活躍老化所需「安全」、「健康」、「參與」三層面目標。
3. 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、失智的發生，延長健康餘命，減少失能後醫療及長照資源使用。
4. **計畫依據：**

衛生福利部國民健康署110年補助地方政府辦理「銀髮健身俱樂部補助計畫」

1. **執行內容及策略**
2. 指導單位：衛生福利部國民健康署
3. 補助單位：臺東縣衛生局。
4. 執行單位：
5. 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。
6. 政府機關(構)。
7. 據點設置類型：
8. 醫療機構。
9. 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。
10. 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關。
11. 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地。
12. 公園綠地。
13. 據點得設置無障礙廁所，並應符合下列規定：
14. 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。
15. **每人有 3 平方公尺**以上活動空間；如室內為 **66 平方公尺**以上。
16. 設置無障礙出入口。如據點設置於室內，不得位於地下樓層；如為**二樓以上，應設置電梯**。
17. 廁所設置防滑措施、扶手或其他裝備，並保障個人隱私。
18. **室內空間應配置滅火器、裝置緊急照明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、無毒等規範證明。**
19. **備有自動體外心臟電擊去顫器（ AED ）及緊急應變計畫**，如逃難路線、緊急設備使用、緊急醫療處置計畫等。
20. 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。

1. 主要工作項目：
2. **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。
3. **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。**
4. **服務據點：**每縣市提案至多 5 處，提案 3 處(含)以上者需含括至少 3種據點場所類型並請依建議補助優先次序提供排序。
5. 醫療機構。
6. 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。
7. 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關。
8. 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地。
9. 公園綠地。
10. **服務內容：**
11. 銀髮健身俱樂部內容：
12. 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。
13. 每處服務據點**每週至少應提供 2 個時段**，**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）。
14. 辦理本計畫**需進行長者健康整合式評估量表(ICOPE)前後測評估**(附件1、2、3 )**及採實名制**，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管理平台，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。
15. **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」運動指導員資格，或教育部體育署「中級國民體適能指導員」資格，或地方政府得評估結合教育部體育署「運動 i 台灣計畫」既有轄區內之巡迴運動指導團、衛福部「預防及延緩失能照護服務方案」及社區體適能促進計畫之專業運動指導人力，並配合**於110年前完成國民健康署「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**。
16. **篩檢工具：**結合在地資源辦理「ICOPE長者健康整合式評估量表」(附件2)篩檢，並依簡易體能狀況量表(SPPB)結果分流，參加不同強度之運動課程；至其他面向篩檢倘有異常項目，可協助長者洽當地資源整合樞紐站(Hub)，以就近尋求社區診所或醫院等，做進一步的評估(可參考或配合本署相關計畫，如社區醫療群)。
17. 本計畫執行期間須配合國民健康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。
18. **計畫執行期間：自核定日起至112年11月30日止**。
19. 獎補助項目及標準：
20. 每處據點最高補助新臺幣(以下同) 100萬元(含地方政府自籌款10%及本局5萬元行政費)，包含資本支出設施(備)費用新臺幣 60 萬元，人事及基本維運費新 臺幣 40 萬元。
21. 資本支出設施(備)費：
22. 購置耐用年限2年以上且金額達新臺幣1萬元以上之運動設施(備)，或其他運動設施(備)於使用期間發生延長耐用年限、提升服務能量及效能之重大修繕支出。

購置建議設備如下：

| 訓練類別 | 常見設備類型 |
| --- | --- |
| 心肺（有氧）訓練 | 橢圓訓練機 |
| 室內腳踏車 |
| 踏步板 |
| 踏步機 |
| 軌道機 |
| 肌力、肌耐力訓練 | 上肢 | 胸推機 |
| 蝴蝶機 |
| 手臂開合機 |
| 肩推機 |
| 上肢屈伸機 |
| 划船機 |
| 核心(軀幹) | 腹背訓練機 |
| 下肢 | 腿部推蹬機 |
| 腿部外展機 |
| 腿部屈伸機 |
| 備註：* 1. 本試辦計畫列舉 15類銀髮訓練參考設備，惟單位在擬定計畫時應視執行據點場地規格、經費規模、服務族群地域特性採混合式配置。
	2. 考量心肺（有氧）訓練時間較長，建議單位可經評估後視需要購置多組。
 |

1. 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(每平方公尺不超過新臺幣4千元)、電梯工程等專案，衡酌經費增減。
2. 人事及基本為運費：
3. 講座鐘點費及專業人員費用：
4. 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。
5. 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。
6. 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、雜支費等。
7. 新增或修改運動器材操作說明告示牌及其他經費。
8. 原住民族、離島及偏鄉地區得依需求，衡酌經費增減。
9. 有關前述運動設施(備)以防焰、無毒材質為佳，購置建議如下：
10. 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。
11. 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。
12. 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（承接單位可自籌購置或民眾自備）。
13. 補助購置之設施(備)至少須持續提供服務使用 3 年，財產歸屬受補助之執行單位，但須由直轄市、縣(市)政府造冊列管；如未達設施(備)使用年限者即停止使用者，應移轉所有權予直轄市、縣(市)政府。
14. 請參照「110年銀髮健身俱樂部補助計畫經費使用範圍與編列標準」(第 10-12頁)估算編列所需經費。
15. **預期成效**
16. 計畫目標：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 衡量指標 | 定義/說明 | 目標值 | 備註 |
| **年度服務長者人數及人次數** | 110年該縣市接受服務之65歲以上長者人數 | 100人/處據點 |  |

\*本計畫須提供社區開課單位及篩檢結果等資料進行計畫成果審查。

1. 評價方法/執行報表

**執行報表內容請每月定期回復臺東縣衛生局。**

|  |  |
| --- | --- |
| 布建據點名稱 |  |
| 負責人 |  |
| 負責人聯絡電話 |  |
| 據點電話 |  |
| 據點地址 |  |
| 開站時段 |  |

| 執行項目 | 定義/說明 | 目標值 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- |
| 布建據點數 | 銀髮健身俱樂部布建點數 | 處 |  |
| 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。 | 每月： 人年度： 人 |  |
| (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。 | 每月： 人年度： 人 |  |
| (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。 | 每月： 人年度： 人 |  |
| 每月及年度接受服務之長者人次數 | (1) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人次數 | 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次數。 | 每月： 人次年度： 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次數 | 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次數。 | 每月： 人次年度： 人次 |  |
| (3) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人次數 | 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)之長者人次數。 | 每月： 人次年度： 人次 |  |

1. **經費編列**
2. **經費編列原則：**
3. 資本支出設施(備)費：每處據點可編列上限為 60萬，包含：
4. 購置耐用年限 2年以上且金額達新臺幣 1萬元以上之運動相關設施(備)、運動設施(備)於使用期間發生延長耐用年限、提升服務能量及效能之重大修繕支出。
5. 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(每平方公尺不超過新臺幣 4千元)、電梯工程等專案，衡酌經費增減。
6. 人事及基本維運費：
7. 指導員或協助人員之人事費用。
8. 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。
9. 新增或修改運動器材操作說明告示牌及其他經費。
10. 原住民族、離島及偏鄉地區得依需求，衡酌經費增減。
11. 補助計畫於會計年度終了，若有賸餘款，需繳回本局辦理結報。
12. 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。
13. 成效不彰之計畫即停止辦理。
14. 檢附經費使用範圍與編列標準如下表「110年銀髮健身俱樂部補助計畫經費使用範圍與編列標準」。
15. 經費表：請參照計畫書經費表格填寫。
16. 110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 |
| 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。 |
| 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。 | 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：* 外聘：
	+ 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。 |
| 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，受補助單位人員不得支領臨時工資。 | 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**。 |
| 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，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。 |
| 其他 | 辦理本計畫所需之其他未列於本表之項目。 | 應於計畫書列明支用項目，並說明需求原因。 |
| 雜支費 | 實施本計畫所需之雜項費用。 | 最高以業務費百分之3為上限(不含雜支費)，且不得超過 8 萬元。 |
| **設備費** | 1. 實施本計畫所需設備費用，包括：
2. 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）。
3. 設施(備)於使用期間發生延長耐用年限、提升服務能量及效能之重大修繕支出。
4. 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。
5. 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，應詳填第 25 頁之設備費用途說明表附件(5)。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。
 |
| **管理費** | 本項經費應由計畫執行單位統籌運用，使用項目如下：1. 水、電、瓦斯費、大樓清潔費及電梯保養費。
2. 依全民健康保險法之規定，受補助單位因執行本計畫所應負擔之補充保險費（編列基準請依中央健康保險署之最新版本辦理）。
 | 管理費之計算，以人事費及業務費總額乘以百分比，經費之編列以 8% 為限。管理費＝業務費 × 8% 。 |

※ 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。

1. 執行單位應配合事項：
2. 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，其流入、流出金額未超過各該用途別科目預算金額百分之十五時，得函請本局核定辦理，但人事費（包括薪金、工資、各項津貼）、管理費及核定計畫所列不得支用之項目，均不得流入，且資本門與經常門亦不得相互流用。
3. 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。
4. 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，致使本局遭致任何損失或聲譽損害時，執行單位負一切損害賠償責任。
5. 智慧財產權：執行單位必須遵守著作權及專利法等相關規定。
6. 計畫書及經費經國民健康署核定後，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局派員輔導或相關監測措施；執行單位須指派專人擔任窗口，處理計畫執行事宜。
7. 為確保計畫如期執行，申請單位得與本局訂定契約。
8. 計畫結案時尚有結餘款，應繳回本局。
9. 補助計畫內所購置之設備，由本局列入財產保管。
10. 違反本申請須知規定者，本局得限期令其改正，視情節輕重撤銷補助，追回全部或部分已撥付之補助經費。
11. **計畫相關管理作業**
12. **研提計畫說明**
13. **受理及申請方式：**
14. 每縣市至多提案5處，並需含括至少3種據點場所類型，全國22縣市分為4組(如下表)，將採分組競爭，並依場所類型擇優全國至多補助25處。

|  |  |
| --- | --- |
| 組別 | 縣市別 |
| 第1組 | 新北市、高雄市、臺中市、臺南市、桃園市 |
| 第2組 | 彰化縣、屏東縣、雲林縣、新竹縣 |
| 第3組 | 嘉義縣、苗栗縣、宜蘭縣、基隆市、新竹市、嘉義市 |
| 第4組 | 南投縣、花蓮縣、臺東縣、金門縣、澎湖縣、連江縣 |

1. 申請單位應於**即日起至110年6月7日前**提具計畫申請書(格式如附件6)及相關附件向本局提出申請。
2. 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16-21pt，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。
3. 計畫書內容應提供據點110-112年之營運規劃及相關成效指標，並應具體載明計畫執行進度、工程進度及經費執行情形。
4. 經費補助及費用支用規範，請依本署「110年銀髮健身俱樂部補助計畫經費編列基準說明」辦理(第13-15頁)。
5. 計畫申請書與相關附件資料，不予退還。
6. **期中執行報表及期末成果報告**
7. 執行單位應於 **110年 11月 10日**前函送期中成果報告，於**111年 10月 5日**前函送期末初步成果報告，經國健署審查後，通知依據審查意見修正成果報告書，於 **111年 11月 10日**前函送修正後完整成果報告各 1式 2份及電子檔 1份函送本局。後續112年執行成果請於 **112年 11月 15日**前函送112年執行成果報告 1式 3份及電子檔 1份至本署備查。
8. (期中/末)成果報告格式如附件 8。
9. 請雙面列印，並編碼裝訂。建議字形：標楷體；建議字體大標字體 18級、次標字體 16級、內文字體 14級，表格內字體12~14級。
10. **經費請領、撥付及核銷程序**

**本計畫分二期撥付款項，如下：**

1. 第一期款撥付契約價金 50%：衛福部撥付第一期契約價金50%，本局依同契約價金 50%，撥付執行單位。

請檢送下列資料函送本署辦理：

1. 第 1期款領據：依核定補助額度分別開立收據，併同公文函送本局辦理撥款，並請註明撥入戶名、銀行別、帳號。（領據抬頭：臺東縣衛生局、事由：110年國民健康署補助辦理銀髮健身俱樂部補助計畫第 1期款經費）
2. 第 2 期款：
3. 執行單位於**110年 11月 10日前將期中成果報告、核銷清單**（格式如附件 10）及第 2期款領據(領據規範同第 1期款）等 1式 2份及電子檔1份函交本局後，本局於 110年 12月10日前以正式公文函送期中成果報告至衛福部，經審查通過後，俟衛福部撥付餘款，本局逕予撥付單位，單位如有結餘款應先行繳還。
4. 若第1期款執行率已達 50%(含)以上，使可撥付第 2期款。
5. **結案：**請於 **111年 10月 5日**前函送以下資料 **1式 2份及電子檔 1份**，經審查無誤後辦理核銷。
6. 期末初步成果報告，若預算執行率未達 80％，請於報告內說明原因及處理方式。
7. **其他配合事項**
8. 執行單位應持續提供據點服務至112年，相關資訊需持續登錄於長者健康管理平台，服務案量須達原申請所提報之成效指標。
9. 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相關作業，適時參與及提供相關資料。
10. 成果報告應包含服務對象、內容及成效。
11. **計畫聯絡窗口**

如對本案內容有任何疑問，請洽本局保健科 吳培綾 小姐，連絡電話：(089)331171分機322

**衛生福利部國民健康署**

附件1

**110年「銀髮健身俱樂部補助計畫」參與者評估表**

【一、基本資料】 填寫日期： 年 月 日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 工作人員填答 | 填答狀況 | □1. 受測者可自行 填 答□2. 照顧者代答，照顧者為 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 與受測者的關係□3. 工作人員詢問填答 |
| 長者基本資料 | 姓名 |  | 身分證字號 |  |
| 性別 | □1.男 □2.女 | 生日 | 民國 年 月 日 |
| 連絡電話 |  | 居住情況 | □1.獨居□2.與親友同住 |
| 常用語言 | □1.國語 □2.台語 □3.原住民族語□4.客家 □5.英語 □6.其他： | 具原住民身 分 | □平地□山地 |
| 教育程度 | □1.不識字 □2識字，未受正規教育（含私塾）□3.國小 □4.國中 □5.高中（職）□6.專科大學 □7.碩士 □8.博士 □9.其他：  |
| 病 史 | ◎經**醫師診斷**患下列疾病：□1.高血壓 □2.心臟 疾病 □3.中風□4.肺部/呼吸疾病 □5.糖尿病 □6.關節炎/風濕□7.骨折 □8.癌症 □9身心科相關疾病 □10.其他： ◎**自覺**有下列問題□1憂鬱/焦慮/情緒/問題□2頸背問題 如痠痛□3行走問題 □4睡眠問 題□5視力問題 □6聽力問題 □7其他：  |

**【二、課程參與】**

是否為第一次參與老人健康促進相關的課程（如：預防及延緩失能、社區關懷據點、樂齡大學、運動班等）？

□1.是 □2 否，曾參與：

|  |
| --- |
| **110**年「銀髮健身俱樂部補助計畫」出缺勤與血壓紀錄表 |
| 姓名： | 上課日期： / ~ / |
| 日期 | 出席(ˇ) | 時間 | 收縮壓(mmHg) | 舒張壓(mmHg) | 心跳(下/分鐘) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

※本紀錄需於每次上課填寫

**長者健康整合式評估量表(ICOPE)**

附件2

評估日期： 年 月 日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評估項目 | 初評內容 | 初評結果 |
| A.認知功能 | 1.記憶力：說出 3項物品：鉛筆、汽車、書，請長者重複，並記住。第 3 題後再詢問一次。 |
| 2.定向力：詢問長者「今天的日期？」(含年月日)，長者回答是否正確？ | □是 □否 |
| 3.定向力：詢問長者「您現在在哪裡？」，長者回答是否正確？ | □是 □否 |
| \*\*詢問長者第 1 題記憶力的 3 項物品 | 是否能記住 3 項物品□是 □否 |
| B.行動功能 | 椅子起身測試：12 秒內，可以雙手抱胸，連續起立坐下五次。 | □是 □否 |
| C.營養不良 | 1.過去三個月，您的體重是否在無意中減輕了 3 公斤以上？ | □是 □否 |
| 2.過去三個月，您是否曾經食慾不振？ | □是 □否 |
| D.視力障礙 | 1.您是否罹患糖尿病 | □是 □否 |
| 2.(非糖尿病者請問：)您的眼睛是否有任何問題：看遠方、看近或閱讀上有困難、或有眼睛疾病？(糖尿病患者請問：)您過去 1年“**未曾**”接受眼睛檢查？ | □是 □否 |
| E.聽力障礙 | 請跟著我唸 6、1、9(註：用氣音測試，若未能正確複誦，再測 2、5、7，仍未能正確複誦，即填「否」) | 是否兩耳都聽得到□是 □否 |
| F.憂鬱 | 1.過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或台語「阿雜」)，或沒有希望? | □是 □否 |
| 2.過去兩週，您是否減少很多的活動和興趣的事？ | □是 □否 |
| 社會性照護與支持 | A~F 有幾項評估為陽性 |  項 |
| G.用藥 | 1.您每天使用的藥物是否 10 種(含)以上(包括中藥等任何用藥)?(註：中藥算為 1 種藥物) | □是 □否 |
| 2.您服用的藥品中是否包含止痛藥、幫助睡眠用藥等? | □是 □否 |
| 3.您是否因為服用藥品而發生平衡感改變、睏倦、眩暈、低血壓或口乾舌燥等症狀？ | □是 □否 |
| H.生活目標 | 現在最困擾您的健康問題是甚麼?您最擔心這個健康問題影響到生活上的甚麼事 ? |

**簡易體能狀況量表 (SPPB TEST)**

附件3

• 總分說明：

□10-12分：行動能力正常

□0-9分：行動能力障礙

衛生福利部國民健康署

附件4

「110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 22 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健康評估(含認知、行動能力、營養、感官能力、用藥、社會參與、憂鬱、生活目標等知識、行為或功能)之前、後測成果，登錄於衛生福利部國民健康署「長者健康管理平台」，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 110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，會將您的名字和身份證字號刪除，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「長者健康管理平台」，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

衛生福利部國民健康署

附件5

110年「銀髮健身俱樂部補助計畫」

申請設施(備)費用途說明表

申請單位名稱：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 預算數(元) | 單位 | 數量 | 單價(元) | 110 年編列用途說明 |
| 本年度編列緣由 | 本年度用途 | 使用單位及對象 |
| 品項一 |  |  |  |  |  |  |  |
| 品項二 |  |  |  |  |  |  |  |
| 品項三 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

註1：請依欄位詳述填寫，如未詳列者不予編列。註2：使用單位及對象，請註明辦人員姓名。

註 3：設施(備)費係指購置耐用年限 2 年以上且金額達新臺幣 1 萬元以上之運動設施(備)，或其他運動設施(備)於使用期間發生延長耐用年限、提升服務能量及效能之重大修繕支出。

**110年「銀髮健身俱樂部補助計畫」**

附件6

**計畫書**

一、提案 處據點

二、據點場所類型

□醫療機構

□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

□公園綠地

**申請單位名稱：**

**110年 ○ 月 ○ 日**

基本資料

|  |  |
| --- | --- |
| 執行單位 | 單位名稱： |
| 聯絡人： | 傳真： |
| 電話： | 手機： |
| 電子郵件： |
| 地址： |
| 單位類型 | □醫療機構 □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□公園綠地 |
| 經費 | 總經費： 元：申請補助經費： 元，自籌經費： 元 |

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………………………………………… | ( ) |

1. 計畫緣起
2. 現況分析參
3. 計畫目標
4. 計畫期程：自核定日起(110 年○月○日)至 112 年 12 月 31 日
5. 執行策略及方法
6. 預定進度
7. 110年

|  |  |
| --- | --- |
| 項目 | 執行月份 |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |

1. 111年

|  |  |
| --- | --- |
| 項目 | 執行月份 |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |

1. 112年

|  |  |
| --- | --- |
| 項目 | 執行月份 |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |

(如篇幅不足，請自行增列)

1. 永續經營策略
2. 人力資源管理與管考機制
3. 預期效益（含評價方法）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 衡量指標 | 定義/說明 | 目標值 | 備註 |
| **年度服務長者人數及人次數** | 110年該縣市接受服務之65歲以上長者人數 | 100人/處據點 |  |

| 執行項目 | 定義/說明 | 目標值 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- |
| 布建據點數 | 銀髮健身俱樂部布建點數 | 處 |  |
| 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。 | 每月： 人年度： 人 |  |
| (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。 | 每月： 人年度： 人 |  |
| (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。 | 每月： 人年度： 人 |  |
| 每月及年度接受服務之長者人次數 | (1) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人次數 | 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次數。 | 每月： 人次年度： 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次數 | 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次數。 | 每月： 人次年度： 人次 |  |
| (3) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人次數 | 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)之長者人次數。 | 每月： 人次年度： 人次 |  |

附件7

110年「銀髮健身俱樂部補助計畫」

(期中/末)成果報告書

單位名稱：

○年○月○日

摘要

1. 前言及目的
2. 計畫目標 （請依計畫書內容填列

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 衡量指標 | 定義/說明 | 目標值 | 備註 |
| 每年度服務長者人數及人次數 | 110年、111年、112年分別接受服務之65歲以上長者人數與人次數 | 100人/處據點 |  |

1. 實施策略及方法（請依計畫書內容填列）
2. 執行報表 （請依計畫書內容填列）
3. 量化指標：

| 執行項目 | 定義/說明 | 目標值 | 實際值 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 布建據點數 | 銀髮健身俱樂部布建點數 | 處 | 處 |  |
| 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。 | 每月： 人年度： 人 | 每月： 人年度： 人 |  |
| (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。 | 每月： 人年度： 人 | 每月： 人年度： 人 |
| (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。 | 每月： 人年度： 人 | 每月： 人年度： 人 |
| 每月及年度接受服務之長者人次數 | (1)每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人次數 | 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次數。 | 每月： 人次年度： 人次 | 每月： 人次年度： 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次數 | 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次數。 | 每月： 人次年度： 人次 | 每月： 人次年度： 人次 |
| (3)每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人次數 | 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) 之長者人次數。 | 每月： 人次年度： 人次 | 每月： 人次年度： 人次 |
| (其他自訂指標) |  |  |  |  |

1. 執行成果(含社區資源連結、永續經營等)：
2. 檢討與修正（含經費執行未達 80% 之檢討及說明）
3. 結論與建議
4. 附錄(圖、表、活動 或會議之照片、紀錄等，須含長者健康管理平台匯出之學員上課紀錄等 相關表件)

110年銀髮健身俱樂部補助計畫

附件8

執行單位核銷清單

縣市：

總經費：新臺幣 元整；

(服務提供單位費用新臺幣 元)

單位：元

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  經費執行單位 | 核定金額 | 結報金額 | 合計 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 服務提供單位經費合計 |  |  |  |