

苗栗縣政府衛生局 「鍾意樂活·苗栗健康遊」系列活動新聞稿

日期：112 年 4 月 17 日

聯絡人：保健科廖秀慧科長

李宇騏營養師

連絡電話：037-558530

縣長上任後重視關心社區長者的日常健康生活環境，為提升長者健康促進參與，衛生局辦理「鍾意樂活·苗栗健康遊」系列活動，於 112 年 4 月 19 日(三)召開啟動記者會，18 鄉鎮市都是健康樂活關鍵的靈魂角色，藉由各鄉鎮市的「健康導遊」引領，讓大家齊心集結一起來完成整個苗栗縣的健康地圖，並透過健康系列活動開發及帶動社區「自助互助、共享共好」的氛圍，讓社區長者增加社會參與，進而達到在地健康、活躍老化的生活。

此次系列活動皆融入地方文化特色並運用在地節令蔬果，非常適合銀髮長者參加，像是在充滿仙氣的獅潭情懷篇-憶遊味盡，以闖關方式串聯失智友善商家、竹南活躍樂齡-雜糧萬花筒 DIY，製作地瓜包分送獨居長者、苑裡動用空拍機拍攝育幼敬老的感人畫面、南庄祖孫共學一起做充滿原民特色的串珠，後龍在溫馨的 5 月結合阿嬤 a 胖製作母親節蛋糕，三義在西湖渡假村幸福桐樂活-手牽手世代情，三灣肌躍擇食-好油入菜護心智，苗栗市芳香療法經絡放鬆不求人，造橋動手動腦不會老，西湖柚好玩柚環保，泰安世代融合編織情，通霄利用紅遍全臺的彩虹玉米做一日總舖師體驗營、銅鑼配合七夕安排 15 對「愛要大聲說」的銀髮情緣陶藝樂齡，頭屋利用老農小作甜菜根，頭份跟長者憶起採茶嬉遊去，卓蘭的大手牽小手健康青春齊步走，還有公館搭配健走活動，並運用無毒蔬果手作健康的紅棗奶酪，不僅可以吃得健康，也透過調整食材質地變成軟質食物，讓牙口不佳的長者也能一起享用，以及在美到出神的大湖薑麻園舉行草地野餐健康 PIZZA DIY 等，每個鄉鎮市都有其特色，歡迎在地鄉親踴躍參與，再次發現苗栗的美。

苗栗縣至 112 年 3 月底止高齡人口已達 18.36%，為增進長者活躍及健康老化，衛生局積極整合衛生體系、醫療體系與社福體系，建置以長者需求為中心的高齡健康照護模式，致力進行社區資源盤點和健康資源整合，建立跨單位(領域)的合作模式，透過資源連結及轉介，以多樣化模式提供符合長者生活樣態之服務，期以有效預防並減少衰弱、失能或失智之風險。

衛生局及各鄉鎮市衛生所也積極盤點在地相關健康福利資源，透過整合式長

者健康評估後，依長者的需求提供包括「運動、居家安全、防跌、醫療保健、交通、福利補助、社會參與、慢性病管理、高齡營養、個人資源、失智及高齡友善」10大面向資源，讓長者能及時獲得完整的健康福利轉介與媒合的服務，期以一條龍服務的概念，給予長者最佳的照護。

鍾縣長也呼籲全縣民眾積極參與各種型態的健康促進活動，養成健康生活方式，提高身體素質，共同追求健康幸福的生活。

追蹤FB:「苗栗健康加油站」可以獲得最新健康資訊喔，歡迎大家一起參與「鍾意樂活·苗栗健康遊」健康促進系列活動。