



10/1 國際高齡節

# 淺談健康餘命 規劃安好老後5重點

文／社區暨家庭醫學部高齡醫學科 主任 林志學

示意圖非當事人

## 認識健康平均餘命的重要

**推**算方式主要以生命表方式建構疾病、失能障礙及死亡的存活曲線，再據以計算各年齡之存活率與平均餘命，不只是考量死亡率，並分析各種疾病及流行病的盛行率，評估其對健康生活的影響，據以推算「健康平均餘命」。

根據內政部2023年8月11日公布2022年國人的平均壽命為79.84歲，其中男性76.63歲、女性83.28歲。另外，與聯合國公布2020年全球平均壽命比較，我國男、女性平均壽命分別高於全球平均水準6.7歲及8.6歲。

而「不健康餘命」則包括：失能、臥床、慢性病纏身等年數，是以「國人平均壽命」扣除「國人健康餘命」得出的數字。不

健康餘命的數字越高，代表國家和社會得付出更多醫療和照顧成本；國人平均不健康餘命約8-10年。

隨著醫療水準提升、食品安全重視、生活品質提高及運動風氣盛行，近年來國人平均壽命呈現上升趨勢，顯示國人越來越長壽，但長壽的人，生活品質卻不一定好。我國將於2025年邁入超高齡社會，65歲以上人口佔總人口比率將達20%，為能降低國人不健康餘命，提升國人健康餘命，使長輩健康老化，平均壽命增長，晚年生活品質也變好，是大家努力的目標。

## 3 目標接軌國際健康老化十年

2022年4月27日聯合國宣布了一項新的倡議—「健康老化50 (The Healthy Age-

ing50) 」，呼籲政府社會企業和學術領袖一同改變，使現今社會成為一個更適合長者的地方。根據世界衛生組織定義，健康老化指的是發展並維持生活功能過程，而有正常的生活功能便能夠造就幸福的老年。聯合國大會也宣布2021-2030年為聯合國健康老化十年，如果我們要持續延長生命，不僅需要改變現在所做的，且還需要改變我們對於老齡化本身的看法。

為了接軌國際健康老化十年，我國政府已在努力推動下列幾個目標以提升國人健康餘命：

### 目標 1

#### 持續營造高齡友善環境以利健康老化

自2010年世界衛生組織提倡之活躍老化及高齡友善城市概念，打造台灣成為高齡友善社會，以「敬老、親老、無礙、暢行、安居、連通、康健、不老」等8大面向為基礎，協助各縣市政府檢視老年人生活環境。2013年，全國22個縣市皆以加入高齡友善城市推動行列為目標。台灣即將於2025年邁入超高齡社會，如何持續營造高齡友善大環境，為政府施政當務之急。

### 目標 2

#### 整合推動預防及延緩失能服務

長照2.0計畫發展各類預防保健等減緩失能之預防性服務措施，著重在預防及延緩失能服務，包括提供肌力強化運動、生活功能重建訓練、膳食營養、口腔保健、認知促進等服務，以達預防保健、減緩失能、促進長

者健康福祉為目標。因應台灣人口老化與高齡社會的到來，政府應以預防勝於照顧之理念，即時及適切的為長者提供服務，讓長者在社區中以健康、活躍型態逐漸老化，維持其生活品質。

### 目標 3

#### 加強宣導落實病人自主權利法 縮短失能臥床時間

病人自主權利法第3條第3款規定，預立醫療決定一指事先立下之書面意思表示，指明處於特定臨床條件時，希望接受或拒絕之維持生命治療、人工營養及流體餵養或其他與醫療照護、善終等相關意願之決定。應該積極推廣病人自主權立法，尊重病人醫療自主、保障其善終權益，減少無效醫療，縮短失能臥床時間。

## 5 面向規畫安好的幸福晚年

為能實現愉快又充實的晚年生活，銀髮族需要做些安排規劃，以下有五個面向的建議：

### ① 健康生活與居住

關注自己的生活習慣、飲食狀況以及情緒狀態，是邁向健康生活的第一步，學習這些日常小撇步能讓我們的生活變得更健康。居住的地方不再只是遮風避雨的建築，它必須要能隨時因應老化所產生的生活狀況。而我們的家若位在一個交通往來方便、生活機能充裕的社區，讓每天的生活能夠安排自如，就能維持最好的健康狀態以及持續參加活動的機會。

## ② 社會參與和學習

進入高齡階段，並不意味著就得要從社會退出，甚至是放棄過往喜歡的娛樂生活。相反地，若能持續或拓展社交娛樂、發展個人工作或志願服務的量能，讓家庭與生活更緊密，除了可以使高齡者有更多的情感連結，也可延緩高齡者生理、心理、社交的退化。

## ③ 休閒育樂與科技

多數人嚮往的老年生活，可能是享受安逸閒適的家庭生活，或是趁著身體還行的狀態，遊覽國內外的名勝景點、踏青、體驗和學習。隨著年齡和健康狀態的改變，透過通訊軟體能讓我們可以繼續享有休閒娛樂，以及人際互動的機會。而科技的使用，除了能更有效率的提醒、協助生活活動安排、自我健康管理，透過智能的追蹤也能協助解決問題，讓生活更有趣，也活得更更有品質。

## ④ 長期照顧與醫療

健康會隨著年齡增長產生不同程度的身體、心理、認知、社會與環境關係的變化，長者的健康與生活品質可能也會受其醫療與長期照顧資源所影響。在健康維護上，政府每年提供健康檢查、特殊疾病篩檢的福利，也有很多方便省錢的就醫方式，高齡者可善加利用。

## ⑤ 財務保障與法律

在辛苦一輩子後所擁有的資產和權益，需要做一些準備與規劃，才能確保自己能夠用得到、護得到，不會被人侵占或是拐騙。在財務與法律方面，無論是要保護自己或是防範他人，或是在人身安全與最後的告別之際，都需要透過更多的認識，才能老的安心、老的自在！



## 結語

邁向老化的過程，我們必須不斷改變觀念與思維，透過持續學習及自我養成，唯有勇於改變、嘗試與付諸行動，才能創造專屬於自己的幸福人生。生命走向終點的過程是我們可以選擇並操控的，未來是自己的，無人可以替代承擔。提早規劃、設定目標、健康的生活、良好的人際關係，能讓我們度過充實、獨立、愉悅的老年生活，「使老有所終」不再只是書上的一句話而已。🌍

## 參 | 考 | 資 | 料

- 1.內政部111年簡易生命表[https://www.moi.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=4&sms=9009&s=235543](https://www.moi.gov.tw/News_Content.aspx?n=4&sms=9009&s=235543)
- 2.立法院，第十一屆第一會期，國人健康餘命相關問題之探討
- 3.衛生福利部，長期照顧十年計畫 2.0（2017-2026 年）（核定本），2016 年 12 月
- 4.衛生福利部社會及家庭署，好How生活-老後幸福指南
- 5.（WHO）「The Healthy Ageing 50：A call for leaders transforming the world to be a better place in which to grow older」：<https://www.who.int/news/item/27-04-2022-the-healthy-ageing-50>