

陽明焦點

陽明攜手富邦開發「高齡健康風險評估模組」，完善健康促進策略



陽明與富邦人壽共同開發「國人高齡健康風險評估模組」，並於10月2日發表高齡長者之預防保健策略「50+健康方程式」。

台灣預計在2025年將邁入超高齡社會，為因應高齡社會帶來的衝擊與潛在風險，陽明與富邦人壽歷時二年，透過大數據蒐集與AI智慧演算分析技術，藉以了解老化指標的變化，共同開發「國人高齡健康風險評估模組」，並發展出一套能滿足高齡長者身心健康之預防保健策略「50+健康方程式」，將有助於完善國人高齡健康促進策略。

由陽明、富邦人壽以及台北榮總、國家衛生研究院共同成立之「陽明高齡與健康醫學研究中心」，於2016年啟動三年合作計畫，研究計畫主持人陳亮恭教授表示，不同國家因文化脈絡與生活習性等差異因素，皆會影響健康促進相關研究成果，此次計畫以50歲以上之台灣中高齡民眾為受測對象，屬國內本土實證型研究，其成果能有效運用於國人身上，同時也結合穿戴式健康裝置，透過大數據蒐集與AI智慧演算分析技術，藉以了解老化指標的變化，完善國人高齡健康促進策略。



陳亮恭教授表示，研究成果將有助於了解老化指標的變化，以完善國人高齡健康促進策略。

國家衛生研究院環境健康所所長表示，人體老化過程中可能會合併多重慢性疾病，身體功能與認知功能將隨之衰退，其中失智症已是台灣公共衛生與醫療照護體系之重大負擔，建議應將防治目標設定在預防策略方可減緩退化。此研究「國人高齡健康風險評估模組」之成果，發展出一套足以滿足高齡長者身心健康之預防保健策略，透過可控制的生活習慣（如：運動、益壽樂遊社交行為等），可降低認知功能缺損、減少失智症發生率，並遠離老化風險。

透過AI智慧演算分析，此研究將中高齡族群之生活型態分為三個族群：一、**豹型人**：不分平日或假日，每日平均步數高於1萬步，假日平均步數亦不低於3千步；二、**龜型人**：平日或假日步數介於3千步至1萬步；三、**河馬型人**：平日走的步數低於1萬步，但假日步數低於3千。

研究指出，台灣中高齡族群多為「龜型人」（約42%），但仍有近3成為「河馬型人」，因此呼籲國人應積極養成多步行的好習慣，努力晉升為「豹型人」與「龜型人」健康生活型態；因為研究發現河馬型族群追蹤一年後，其認知功能衰退風險增加52%（即罹患失智症風險增加），而勤於步行的豹型人，一年後身體衰退速度減少28%，且不易造成體脂肪增加（體脂肪增加風險減19%），顯示逐步加強運動強度，或持續累積步行步數，皆對身體健康有正面效益。

本研究亦從步行、睡眠、睡眠與飲食與等生活習慣等四面向，向50歲以上（50+）的民眾提出以下建議：

- 50+一點步行：每日平均步數漸增，可降低心血管疾病與認知風險**
 本研究證實每日平均步數增加，可有效降低心血管疾病與認知衰退風險，若每日能多走1,000步，相較於一年前其身體衰退速度預測可減低19%，行動力減緩風險亦降低23.5%。
- 50+一點毅力：越早向菸品說不，越能享受健康人生**
 研究顯示菸品對「動脈硬化程度」影響遠高於其他健康指標，也就是說菸品中的尼古丁成分會加速動脈硬化，讓血液黏稠、血管缺乏彈性，一旦引發血管阻塞或破裂將造成中風。
- 50+一點好眠：一覺好眠很重要，失眠問題盡早處理**
 在睡眠方面應掌握「飽」和「沉」二字訣。研究結果顯示，擁有良好的睡眠品質者身體機能較不易衰退，且睡眠時間充足且深沉者亦不易產生憂鬱情緒；反觀睡眠不足者，則較易導致肥胖、免疫功能失調等不良健康狀況，故民眾如有失眠狀況發生，須格外重視與留意，尋求醫療專業管道解決根本問題。
- 50+一點營養：中高齡女性別吝嗇對自己好，身心平衡更舒心**
 飲食上研究也發現「瘦未必健康」，特別是50歲以上的中高齡女性民眾，或體重過輕者皆容易導致身心功能衰退，屬高風險族群，建議在注重外表身材之際，切勿毫無節制的減重、減肥，否則可能帶來身體負擔，甚至出現骨質疏鬆、免疫力下降、貧血等病徵，維持均衡的飲食習慣，及規律的運動才是健康的不二法門。

相關媒體報導

- 聯合報：50歲後想凍齡防失智！重點在一個超簡單動作
- 台灣蘋果日報：近3成中高齡是「河馬型」人 一年後失智風險增5成2
- ETtoday新聞雲：「河馬型人」罹患失智症風險多52% 假日步數低於3千步要小心
- 工商時報：假日步行低於3千步的河馬人失智率增52%
- 自由時報：「河馬型人」罹患失智症機率多52%！醫險業者鼓勵國人多走多動
- 中時電子報：假日步行低於3千步 失智率增52%