

长者运动健康之家建设导则

长者运动健康之家是面向老年人的社区多功能健身场所，整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源，为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务，倡导健康生活方式，助力健康老龄化。

一、基本思路

坚持以人民为中心的发展思想，贯彻落实全民健身和积极应对人口老龄化“两大国家战略”，践行“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念，按照建设健康上海、全球著名体育城市和国际老年友好城市工作要求，围绕更好满足老年人的运动健康需求，构建更高水平的全民健身和养老服务体系，推动全民健身与全民健康深度融合，建立适合上海国际大都市特点、多部门协同、社会共同参与的运动促进老年人健康新模式。

二、总体目标

按照上海体育及老龄事业发展“十四五”规划，到 2025 年全市建成长者运动健康之家不少于 100 家。2025 年全市累计建成不少于

20家，逐步示范推广，扩大覆盖面。将长者运动健康之家作为构建便民利民的“15分钟社区生活圈”，加强社区体育健身和养老服务的重要载体。积极融入城市数字化转型，依托“互联网+健身”提供专业智慧服务，打造“体医养”融合的示范站点和老年人欢迎的民生工程。

三、选址要求

长者运动健康之家选址时应综合考虑区域内老年人口总量、密度、分布等因素科学合理设置，适当兼顾失能、失智、高龄老年人的健康促进需求。

1. 鼓励在社区市民健身中心、综合为老服务中心、老年人日间照料场所和助餐点等体育、养老和卫生健康等公共空间建设嵌入式长者运动健康之家。

2. 鼓励结合市民健身房升级改造和市民健身驿站建设，兼顾老年人等不同年龄段人群健身需求，支持建设嵌入式长者运动健康之家。

四、场地与建设规范

（一）场地要求

1. 一般应优先考虑布局在老年人相对集中的生活社区。

2. 场地面积一般不低于50平方米，有条件的可以达到150平方米以上。

3. 一般应选址一楼；选址二楼以上应该配备电梯，方便老年人

前来锻炼。

（二）建设要求

1. 应按照国家和本市有关规定和标准进行场地设施建设，符合安全、消防、卫生、环保等要求。

2. 室内环境应宽敞明亮，采光良好，地面应采用防滑材料，设置必要的无障碍设施。

3. 应配置视频监控设备，重点公共区域视频监控应全覆盖。

4. 应配套满足智慧管理的设备设施，突出智能技术和信息化手段的运用，提高场地使用率和服务质量。

5. 区体育部门、区民政部门要共同指导和参与长者运动健康之家规划建设和竣工验收，指导街镇落实管理、维护、保险等工作职责。

（三）器材配置标准

器材配置应符合《老年人室内健身场所要求》（T/CSGF 009—2020）、《健身器材的安全 通用要求》（GB17498-1998）、《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》（GB 17498.1-2008）、《国民体质测试器材 通用要求》（TY/T 2001-2015）、《家用和类似用途电器的安全按摩器具的特殊要求》（GB4706.10-2008）等相关标准的要求。

表 1 功能区域及器材主要功能配置表

功能区域	功能训练	设备说明	配置要求
健康检测区	健康检测	设备可采用简易器械或测试方法测试身高、体重、握力、选择反应时、肺活量、坐位体前屈、闭眼单脚站立、体成分分析、血压测量等。	集约一体式测量，能测多个项目，占地面积小。设备检测过程中语音和视频动画全程同步指引，采用红外感应摄像头光学识别技术，能自动识别用户动作并记数、判定动作的规范与否，通过全自动采集集体测数据，实时显示测量结果，并支持测量数据实时上传及报告查询。应符合 TY/T 2001-2015《国民体质测试器材 通用要求》。
器材锻炼区	有氧训练	跑步机考虑适老化使用安全，开机速度建议从 0.1km/h 时速启动，需有心率测试功能，避免或减少运动者心率负荷高于安全心率范围值。 健身车锻炼需充分考虑到老年人上下机台步骤，建议配有靠背，座位两侧带有测心率的扶手，座位靠背角度、前后距离可调节。为考虑使用者不能很好控制速度，建议器材配有智能配速功能，有效减缓运动过量引起的损伤。 四肢联动锻炼器材应充分考虑到长者或特殊人群的上下机台步骤，建议配有靠背，座位两侧带有测心率的扶手，座位前后距离可调节。	跑步机配有前扶手、侧扶手，侧扶手应加长，宜完全覆盖整个跑步区域；拉绳式安全开关、紧急安全旋钮，多重安全保障；最高速度不超过 10km/h，起步最低速度不得超过 0.5km/h，速度升/降每次 0.1km/h；承载人体质量不低于 100kg。 卧式健身车座椅位置可调节，适合身高 150cm~185cm 人群使用；不低于 12 段阻力调节；单向运动模式；最大载重不低于 100kg。 四肢联动训练器上肢和下肢同步运动，具备情景训练模式；座椅位置可调整，大型脚踏板设计，并有可调式固定带；承载人体质量不低于 100kg。 应符合 GB 17498-2008《固定式健身器材 通用安全要求》。
	肌力训练	全身各肌群全方位功能训练，可以是综合训练器材或单功能训练器材；力量控制为使用者本身主动控制，器材阻力可依据使用者施力自动调整，阻力范围大于 0.1kg，不高于 85kg；可随时停止运动，无冲击，不反弹，不会造成运动伤害。	双向电控等速肌力提升设备，不可配置插片配重式力量训练，不可有肌肉拉伤等安全隐患。 应符合 GB 17498.1-2008《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》。

功能区域	功能训练	设备说明	配置要求
器材锻炼区	核心稳定及拉伸训练	设备包含上肢、下肢、核心控制、腰背、髋功能训练、动态平衡的拉伸训练。	适合全身关节全方位功能训练，可以是综合训练器材或单功能训练器材；交替式运动，可做到最大功能性角度、多种训练模式；量化动作数据分析，即时回馈系统；承载人体质量不低于 100kg。 应符合 GB 17498.1-2008《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》。
	微循环促进	器材可单一方向振动，振动幅度为 2mm~6mm；振动频率可调节，最高不超过 15Hz。 器材承载人体质量不低于 100kg。	站立式振动要配有扶手，防摔倒，无障碍设计。 设备可为类似沙发形状，或满足躺姿训练。 应符合 GB4706.10-2008《家用和类似用途电器的安全按摩器具的特殊要求》。
慢病运动干预区	功能康复训练	配置结合手法治疗，同时满足被动训练的振动床；振动幅度为 2mm~6mm，振动频率可调节，最高不超过 15Hz。 器材承载人体重量不低于 150kg。	适合肢体障碍老年人做功能康复训练。 协助强化肌肉强度，缩短功能康复时间。 应符合 GB4706.10-2008《家用和类似用途电器的安全按摩器具的特殊要求》。
	睡眠障碍改善	水平方向振动，振动幅度为 15mm~20mm，振动频率可调节，最高不超过 2HZ。 器材承载人体重量不低于 150kg。	设备可为类似床形状，能满足躺姿训练。 可满足水平和垂直双向振动。 应符合 GB4706.10-2008《家用和类似用途电器的安全按摩器具的特殊要求》。
	改善认知功能训练	包含上肢运动、下肢运动、全身协调运动方式，将认知训练与有氧运动结合。 对于手足协调和失智改善，需具有双向、上下肢半联动，可以单独进行上肢或下肢的锻炼。 座位应配有可旋转、可调节、可拆卸功能，考虑到行动不便及轮椅人士，低步距进出。	应符合 GB 17498-2008《固定式健身器材通用安全要求》。

功能区域	功能训练	设备说明	配置要求
慢病运动干预区	协调性、动态平衡训练	进行动态步态训练、平衡训练，协调训练、力量训练缩短康复时间，增加康复信心，促进功能障碍老年人的功能恢复。	动态步态训练器需配置扶手和上下台阶。 应符合 GB 17498.1-2008《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》。
心率监测	运动心率监测	运动心率监测设备应实时检测健身者的心率，并将实时心率上传至心率监测系统，确保场所内老年人锻炼的科学性、安全性。	运动心率监测系统宜配有不小于 121.76cm×68.49cm（55 英寸）显示屏。 运动心率监测系统可设置安全心率范围，超过安全心率时自动报警。

（四）器材配置要求

1. 器材配置时应根据老年人锻炼部位不同，综合考虑心肺功能、肌肉力量、平衡协调、柔韧拉伸、微循环促进等多种需求，主动运动训练器材和被动运动训练器材结合，进行合理配置。
2. 器材配置应考虑不同慢性病老年人的健康促进需求，完善器材服务功能。
3. 根据场地面积大小和器材功能不同，对器材配置进行分区域合理布置。

（五）科学健身指导

1. 器材使用方法须在显著位置进行告知，宜用大号字体，建议图文结合，方便阅读知晓，鼓励使用智能化设施设备。
2. 鼓励社会体育指导员、全科医生、运动健康专家等专业人士定期为老年人提供健康咨询、健身指导等服务。
3. 应提供适合老年人的慢性病运动干预服务。

五、交付使用

- （一）应完成长者运动健康之家建设相关施工内容，包括健康

检测器材、健身器材、场地配套设施、标识标牌等。

（二）应完成相关施工内容的验收工作，并通过安全、消防等相关部门的合格竣工验收程序。

六、运行管理

（一）加大政府购买服务和支持力度，纳入上海体育消费券定点场馆专项扶持范围，支持长者运动健康之家提供公益性服务，对老年人免费或低收费开放，每周开放时间不少于 56 小时。

（二）坚持多部门协同，区体育部门、区民政部门要主动作为，发挥牵头和指导作用，加强与区卫生健康、街镇等相关部门和单位协作，依托长者运动健康之家持续深化体养康养融合。

（三）落实日常管理机制，明确长者运动健康之家运营和管理责任主体。鼓励引导社会力量参与运营管理，提供专业服务。

（四）鼓励采取政企合作模式，支持由政府提供长者运动健康之家建设场地，相关运营管理经费由街镇与运营单位协商解决。

（五）建立“一人一档”的老年人运动健康数字档案，加强长者运动健康之家促进老年人健康有关样本数据的跟踪积累和研究利用；2021 年，全市长者运动健康之家研究的老年人样本逐步增加到 2000 人以上。

（六）应在接待前台等显著位置，展示全市统一的长者运动健康之家标志标牌和形象 LOGO，加强服务人员培训管理，规范服务流程，落实防疫措施，开展社会宣传，展现良好的为老助老服务形象。