



行動路線
無雜物。



家具邊緣
光滑無直
角突出。



夜燈光度
足夠提供
夜晚行動。



◎進入浴室時有合
宜的扶手可抓握。
◎吸溼防滲地墊防
止滑倒。



◎行動路線有固定
扶手可抓握。
◎設置專用洗澡椅。
◎使用地板防滲貼片。



洗臉台框
型扶手提
供支撐。



馬桶旁設有
固定可抓握
扶手。



樓梯扶手適
合抓握。



水龍頭為
彎桿設計。



櫥櫃物品容
易拿取不須
踮腳。



坐椅高度合
適、椅墊不
宜太軟。



走道有合
宜的扶手。



電線收納
整齊。

若您對居家環境安全檢視有任何問題，
可洽各區衛生所或衛生局健康管理科洽詢
☎ (07)713-4000

居家環境改造補助相關資訊

◎中低收入老人住宅修繕補助計畫

受理對象 設籍本市並列冊低收入戶、中低收入戶
、領有中低收入老人生活津貼或身心障礙者生活補
助，且未居住於公有宿舍，或安置於老人福利機構
或護理之家之老人。

受理單位

高雄市政府社會局－老人福利科 (07)337-3370

居家防跌
有妙招

環境安全來檢核
長輩生活有保障

您知道嗎？

國民健康署在2012年調查發現「跌倒」是老年人事故傷害死因的第二位，2007年調查65歲以上長輩過去一年曾經發生跌倒的比率高達21.0%，而最常發生跌倒的地點為自家的浴室/廁所、臥室及客廳。因跌倒而受傷的比率也有7.2%。

居家環境的不安全是造成長輩跌倒的主因，為了提供長輩更安全舒適的居家生活，從現在開始檢視自家的環境安全吧！

跌倒是可以預防的，細細留心居家的環境，只要一些小小的改變，就可以避免長輩陷入跌倒的危機。



居家環境安全檢核表

運用居家環境安全檢核表，就可以很快知道家中潛在跌倒的問題囉！

整體檢核	基本檢視項目	區域				
		臥室	浴室	客廳	廚房	樓梯
	1.地板材質防滑	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2.地板保持乾燥	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3.照明光線充足	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4.沒有高低差及門檻	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5.行走動線無雜物	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	6.電線整齊收納	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

進階檢核	區域	進階檢視項目	是 否	
			是	否
臥室		1.夜燈或床頭燈光度是否足夠提供夜晚行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2.房門未緊鄰樓梯口	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3.家具邊緣或轉角處光滑無直角突出，不易絆倒人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4.能夠容易拿取櫥櫃或架上物品，不需踮腳尖或椅子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		5.行動路線有合宜扶手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		6.有床邊扶手可供上下床支撐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
浴室		1.至浴室的行動路線有合宜扶手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2.浴室內有專用洗澡椅可供洗澡或休息	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3.進出浴缸或淋浴處有可供抓握的扶手可使用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4.馬桶旁設有抓握的固定扶手可使用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		5.洗手台旁有固定扶手可供支撐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
客廳		1.坐椅不會太低或太軟，能夠方便起身	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2.行動路線有合宜扶手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
廚房		1.水龍頭為撥桿設計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2.櫥櫃物品容易拿取，不需踮腳尖或椅子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樓梯		1.電燈為雙切開關(上下樓層均有開關，控制該樓梯電燈)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2.樓梯兩側皆有扶手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3.樓梯扶手適合長輩抓握	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4.樓梯踏階色差分明或使用反光條	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>