

铜官区慢性病综合防控示范区建设领导小组办公室文件

区慢建办〔2025〕2号

关于印发铜官区“体重管理年”健走活动实施方案的通知

高新区管委会、各镇办社区、区直各部门、各有关单位：

根据国家慢性非传染性疾病综合防控示范区建设工作要求，贯彻落实国家卫生健康委等16部门《关于印发“体重管理年”活动实施方案的通知》（国卫医急发〔2024〕21号），结合我区第十届万步有约大赛活动契机，积极倡导健康文明生活方式，最大限度消除慢性病危险因素，提高全区人民群众的健康水平，现开展“体重管理年”健走活动，以自愿参加为原则，请各单位积极组织人员参与报名。

铜官区卫生健康委员会

2025年3月31日



铜官区“体重管理年”健走活动实施方案

一、实施范围及时间

(一) **实施范围**: 所有符合要求的在岗工作人员, 可按照自愿原则, 报名参与。已经参加万步有约健走大赛的人员, 无需重复报名。

纳入标准(符合一项即可):①超重($24\text{kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} < 28\text{kg}/\text{m}^2$)或肥胖($\text{BMI} \geq 28\text{kg}/\text{m}^2$);②中心性肥胖(男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰围 $\geq 85\text{cm}$)。

排除标准(符合任意一项均需排除):①高血压危象、急进性高血压病或高血压脑病;②合并不稳定心绞痛,严重的、有症状的瓣膜口狭窄或瓣膜口反流,先天性心脏病,失代偿性心力衰竭,未得到控制的心律失常等;③运动可能会导致严重后果的其它医学情况(如血糖控制不良、骨关节病变、视网膜病变等)。

(二) **实施时间**: 2025年5月-2025年10月

二、活动形式和内容

(一) 活动形式:

1、以“万步有约”健走激励干预为主要形式,通过下载登录万步健康手机APP记录参赛人员每天的健走步数,以每日10000步为目标。

2、采取小队管理模式,每个团队10-15人组成一个队伍,



选出一个队长，由队长建立微信群，并负责每日统计队员成绩，督促队员完成每日健走任务并截图在群内打卡。

(二) 活动内容:

1、科学健走：参赛队员通过万步 APP 记录每日部署开展团队线上竞赛，完成连续健走激励计划。

2、健康体重知识学习：掌握健康体重核心知识，完成学习问卷并达标。

3、每周测量并记录一次体重、腰围并上传到万步 APP。

三、报名方式:

各参赛单位填写并提交报名表（附件 1）至邮箱：tgqjkmbjj@163.com，报名截止时间为 4 月 18 日。

联系人：杨惠虹

联系方式：0562-2600230

四、奖励机制

(一) 周考核满分团队奖

1、评选办法：比赛期间，每周在铜官区“团队赛”中团队总积分满分的参赛队伍。

2、评选时间：每周二下午（万步网数据库调取数据）奖项设置：获得满分的团队每队奖励现金 100 元。

(二) 减重达人奖

获得减重达人奖的队员每人奖励 500 元现金。

(三) 优秀队长奖

每人奖励 200 元现金，同时获奖领队所属的团队奖励 300



元现金。优秀队长的评选标准：团队健走总成绩达 12 周满分，体重腰围每周测量率达满分。

（四）单位自主激励

各单位根据自身情况，安排专项经费用于本单位举办健走活动、建立队员激励机制，以激发本单位、团队和个人参与健走活动的积极性，促进培养健康生活方式。

附件：“体重管理年”慢病示范区建设健走报名表



