

枣庄市卫生和计划生育委员会
枣 庄 市 体 育 局
枣 庄 市 总 工 会
枣庄市爱国卫生运动委员会办公室

文件

枣卫字〔2017〕96号

关于开展枣庄市 2017 年“健康山东·
全民健康生活方式——维持健康体重”系列
宣传推广活动的通知

各（区）市卫生计生局、体育局、总工会、爱卫办，枣矿集团生活卫生管理中心，委直各医疗卫生单位：

根据省卫生计生委、体育局、总工会等部门《关于印发健康山东·全民健康生活方式——“一评二控三减四健”专项行动方案的通知》（鲁卫发〔2017〕23号）和《关于印发枣庄市全民健康

生活方式——维持健康体重行动方案的通知》（枣卫字〔2017〕30号），为进一步宣传普及维持健康体重相关知识与技能，倡导健康生活方式，市卫生计生委、体育局、总工会、爱卫办确定按照《山东省关于开展2017年“健康山东·全民健康生活方式——维持健康体重”系列宣传推广活动的通知》要求组织开展相应活动，并制定、转发了3个活动方案（见附件1、2、3），现印发给你们，并提出以下要求，请认真贯彻实施。

一、层层宣传发动。各项活动统一使用“一二三四 奔健康”的行动口号。各区（市）、各有关部门和单位要按照活动方案要求，做好本辖区、本系统活动的宣传发动。市级将适时举办启动仪式，各区（市）也要采取多种形式全面启动系列宣传活动。各区（市）、各单位要充分利用网站、微信、微博、报刊、电视等进行宣传报道，传播维持健康体重知识核心信息（附件4），介绍活动时间、流程及参与方式等，让更多的居民了解参与活动。各级卫生计生、体育、工会、爱卫办等部门要做好示范带动作用，发动本系统、本单位职工积极参与活动。

二、落实部门分工。市卫生计生委、体育局、总工会、爱卫办负责全市活动的总体策划及组织。市疾病预防控制中心负责具体承办，并为网络减重大赛提供技术支持。各区（市）卫生计生、体育、工会、爱卫办等部门要结合实际，制定本辖区活动方案，落实部门分工，推动活动有序开展。各级卫生计生部门、爱卫办要组织各类医疗卫生机构、疾病预防控制机构、爱卫会各成员单

位等参与活动，及时沟通调度活动进展情况。体育部门要组织调动系统内各类健身场所、社会组织等参与活动，为活动开展提供场地、设施、人员等支持。工会要积极组织协调各单位工会将本次活动作为丰富职工文体活动，促进职工身心健康的重要内容，动员广大职工积极参与，为职工参与活动提供便利。

三、做好线下服务。卫生计生、工会、体育部门要分别组织协调本系统各级各单位按照要求设立现场报名点、体重腰围测量点等。卫生计生部门要充分发挥医疗卫生机构的技术优势，各级疾病预防控制中心、二级以上医院要设立减重咨询热线，有条件的单位应设立医学减重门诊，基层医疗卫生机构要举办专题讲座，加强面对面指导，为群众提供咨询及医学指导。体育部门要积极协调各类体育健身组织机构、社会团体以及体育指导员等参与活动，指导居民科学健身。工会系统要开展对工会干部、工会积极分子的培训，指导单位工会设置自助健康指标测量设施，开展职工健康教育。

四、加强督导评估。市有关部门将对活动开展情况进行调度与评估，定期发布各地活动组织开展情况。各地要及时报送开展的重点活动、特色活动信息。市里将根据各地各单位活动开展情况，评选出活动“团体奖”、“组织奖”、“最具人气现场活动奖”等奖项，并对各地各单位好的做法进行宣传报道。省里会将各市、县（市、区）活动开展情况将作为卫生创建、健康城市试点和慢性病防控示范区等工作动态管理的重要参考。各区（市）将活动总

(此页无正文)



(信息公开形式：主动公开)

“了解你的体重与腰围”宣传普及活动方案

一、活动目的

推动公共场所和工作场所推广普及体重与腰围测量，设置身高、体重、腰围测量设备，倡导树立健康体重意识。采取多种形式广泛宣传健康体重知识，引导居民养成健康生活方式。

二、活动时间

2017 年 5 月-6 月

三、活动主题

了解你的体重与腰围

四、活动内容

（一）医疗卫生机构。要普遍设置测量点，配备体重计、腰围尺、BMI 计算尺（卡片）等自助健康指标测量设施。在候诊区、门诊大厅等，由导医主动引导就诊者测量体重、腰围，并为测量者提供健康咨询，帮助其计算 BMI。加强活动宣传，通过在醒目位置张贴标识、悬挂横幅、电子屏播放等方式，介绍活动内容，宣传维持健康体重核心知识。基层医疗卫生机构还要结合居民健康查体、家庭医生签约服务、随诊健康教育等工作，由社区医务人员、家庭签约医生等为居民进行体重、腰围测量。根据测量结果及时更新居民健康档案，为居民提供维持健康体重个性化指导。

（二）体育部门。在国民体质监测中心（站）、全民健身活动中心、社区体育活动中心、基层健身站点等居民体育健身场所普遍设立测量点，配备体重计、腰围尺、BMI 计算尺（卡片）等自助健康指标测量设施。体育指导员根据居民测量情况，主动给予科学健身指导。

（三）单位工会。在单位设置测量点，配备体重计、腰围尺、BMI 计算尺（卡片）等健康自测设施。结合工会活动或统一组织职工进行体重腰围测量，引导职工重视自身体重健康。举办健康讲座，发放健康知识手册，开展多种形式的维持健康体重核心知识宣传普及活动。

（四）其他场所。鼓励其他公共场所设置测量点，为公众提供测量服务。各级卫生先进单位、健康示范单位、健康示范学校、健康企业等要发挥示范带动作用，率先行动，开展健康体重宣传。

五、其他事项

（一）各测量点要对参与测量的居民进行登记，省里将采取现场察看、随机电话访问、拦截访问等方式对各地工作开展情况进行评估，了解各地测量点设置，测量总人数，居民体重、腰围知晓率情况等。

（二）市疾病预防控制中心负责活动的技术支持，联系人：李静，联系电话：3321635

“吃动平衡 健康减重”山东省首届 网络减重大赛活动方案

一、活动目的

在全省超重人群中组织开展“吃动平衡 健康减重”竞赛活动，引导超重人群自觉摒弃不良生活习惯，养成健康生活方式。通过活动分享科学减重经验，传播健康知识，带动更多居民参与维持健康体重活动。

二、活动时间

宣传发动与报名时间：5月20日-6月20日

正式比赛时间：6月20日-9月27日

三、比赛内容

（一）参赛人员。在山东省内居住半年以上，年龄在18-59岁之间，体重指数（BMI） ≥ 24 ，自愿以健康饮食及规律运动方式减重的居民。孕妇及医学上认为不适合进行饮食控制和运动减重者不建议参加。

（二）活动报名。开通现场报名与网络报名两种途径。

1、现场报名：以下单位设现场报名点，由工作人员帮助指导参赛者完成报名。

（1）卫生计生部门：县（市、区）疾病预防控制中心、基层医疗卫生机构（乡镇卫生院、社区卫生服务中心、社区卫生服务站、村卫生室）

(2) 体育部门：国民体质监测中心、国民体质测试站、全民健身活动中心、基层健身站点、健身俱乐部、社区体育活动中心、社区体育团体

(3) 工会系统：各单位工会

报名流程：现场测量身高、体重 → 登陆新华网维持健康体重活动专题网页填写报名信息 → 下载体重管家 APP，注册并上传个人信息 → 报名完成。

2、网络报名：

(1) 报名网址。新华网山东频道健康减重活动网页 (<http://www.sd.xinhuanet.com/2017zt/jkjz/>)

(2) 报名流程。在活动网页填写报名信息 → 下载体重管家 APP，注册并上传个人信息、2 名证明人信息 → 报名完成。

(三) 活动内容

大赛分为网络减重大赛、“健康日记”赢红包、“减重故事”大家谈等 3 个项目。

1、网络减重大赛。6 月 20 日减重网络大赛正式开始，报名成功的参赛者通过合理膳食、适量运动、吃动平衡的方式，进行为期 100 天的科学减重活动。9 月 27 日活动结束后参赛者再次上传体重数据，可以到原报名点测量上传，也可以通过体重管家 APP 上传。在 100 天内成功减重 3 公斤以上的参赛者中随机抽取 500 名进行奖励。

2、“健康日记”赢红包。参赛者可以每天通过体重管家 APP“健康日记”板块上传每日体重、饮食获能、运动耗能等信息。各参赛

者每周至少上传1次健康日记。每周在坚持记录“健康日记”7天的参赛者中抽取20名进行红包奖励。

3、“减重故事”大家谈。在省卫生计生委微博设置“减重故事”大家谈论坛，参赛者可通过图片、文字、视频等方式分享自己的减重经历、小妙招、心得体会等。每周评选出“健康达人”10名，给予红包奖励。

四、奖项设置

（一）团体优胜奖

1、以市为单位奖励。以市为单位，按照活动参与率、减重率2项指标计分，对团体总分前8名的市给予奖励。

（1）活动参与率（60分）。辖区内活动参与率=参与时间超过80天的参赛人数/（辖区内常住人口数）*10000。活动参与率 $\geq 10/万$ 计分60分，如活动参与率 $\geq 10/万$ ，得60分；如活动参与率 $< 10/万$ ，则参赛队得分=实际活动参与率/（10/万）*60。

（2）减重率（40分）：个人减重 $\geq 3kg$ 为1，减重2-3kg得3/4，减重1-2kg得2/4，减重0-1kg得1/4。减重率=每市减重有效人数之和/（常住人口数）*10000，如减重率 $\geq 10/万$ ，得40分；如减重率 $< 10/万$ ，则参赛队得分=减重率/（10/万）*40。

2、以县为单位奖励。以县（市、区）为单位，在参赛人数达到200人以上的县（市、区），根据减重率、活动参与率2项指标计算总分（计算方法同上），对前40名的县（市、区）给予奖励。

（二）优秀组织奖

奖励本次活动的具体组织实施单位。对于在活动中宣传发动有

力、活动成效显著的地方卫生计生、体育和工会部门，给予表扬。

（三）个人奖

全省共奖励 500 名，采取抽奖形式确定。从成功减重 3 公斤以上，每周坚持上传健康日记 1 次以上的参赛者中随机抽取。其中抽取 10 名给予现金 500 元的奖励，其他给予价值 80 元的奖品。

六、联系方式

活动中有何问题可与相关人员联系。

省疾控中心：陈先献 0531-82679692

牟海峰 0531-82679489

山东省立医院健康管理中心：林海燕 0531-68776123

体重管家 APP：张向辉 0531-82978804

新华网：孟瑾 0531-82021937

体重管家 APP 二维码：



第二届山东省职业人群健步走 激励大赛活动方案

一、活动内容

面向全省机关、企事业单位等各行各业的职业人群，以线上活动和线下活动相结合的方式，开展为期 100 天的健步走激励大赛。通过大赛活动，倡导科学运动，宣传普及维持健康体重和健康骨骼的知识技能，促进职业人群树立良好的科学健身意识，践行健康生活方式。

二、活动时间

报名时间：2017 年 5 月 20 日-5 月 31 日。

热身赛：2017 年 5 月 20 日-5 月 31 日。

正式赛：2017 年 6 月 3 日-9 月 10 日。

三、活动报名

（一）山东省职业人群健步走激励大赛。以市为单位，每市为 1 支队参加竞赛。全省各级机关、企事业单位在职职工均可报名参与。参赛人员于 5 月 30 日前下载悦健康 APP，点活动链接，在活动页面选择所在市，并填写个人相关信息，完成大赛报名，并自动进入参赛地区队。

（二）“万步有约”职业人群健走激励大奖赛。以慢病综合防控示范区为单位，每个示范区为 1 支代表队全省所有国家级和省

级慢性病综合防控示范区报名参加。参赛地区填写《“万步有约”职业人群健走激励大奖报名表》，并上报省疾病预防控制中心，完成报名。

四、参赛规则

（一）山东省职业人群健步走激励大赛。“悦健康”APP，通过GPS对参赛者每天的户外步行情况进行记录，室内活动不计算，行走速度每小时在4千米-8千米之间，速度超出该范围的行走步数不记为有效步数。户外运动时，需要提前打开GPS定位，结束运动后需保存运动数据。为了统计运动量，要求每天24:00前将当日运动数据上传，上传前需要打开流量或有WIFI环境支持。具体操作按《悦健康手机端操作手册》进行（由省疾病预防控制中心另行下发）。

（二）“万步有约”职业人群健走激励大奖赛。参赛人员佩戴专用运动处方计步器，活动规则按照《第二届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛活动细则》（由省疾病预防控制中心另行下发）要求实施。

（三）为统一比赛标准，健步走大赛团体的成绩来源于“悦健康”APP，国家级和省级慢性病综合防控示范区在参加“万步有约”的同时，需同时使用“悦健康”APP参加“万步有约”职业人群健走激励大奖赛。

五、奖励办法

（一）大赛团体奖

以市为单位，设立三个计分指标，一是万步达标率，二是有效数据记录比，三是健康知识知晓率。这三项计分指标分别占40%、40%、20%的权重，计算各市团体得分。

为了促进示范区“万步有约”活动的顺利开展，将全国排名成绩作为附加分计入各市的团体总成绩，在全国排名前10名的示范区每个加5分，在全国排名第11~100位的示范区每个加2.5分，附加分最高10分。

各市团体总分为三项指标团体得分与附加分之总和，取团体总分前8名，颁发证书。

指标一（40分）： $\text{万步达标率} = \frac{\text{竞赛期间每日运动步数} \geq 10000 \text{ 步的记录次数之和}}{\text{天数} / \text{参赛总人数}} * 100$ 。如万步达标率=100%，则得40分；如万步达标率<100%，则参赛队得分=实际达标率*40。

指标二（40分）： $\text{有效数据记录比} = \frac{\text{竞赛期内有效数据记录超过80天的参赛人数}}{\text{辖区内总人口数}} * 10000$ 。如有效数据记录比 ≥ 10 /万，得40分；如有效数据记录比<10/万，则参赛队得分=实际有效数据记录比/（10/万）*40。

指标三（20分）： $\text{健康知识知晓率} = \frac{\text{答对题数} \geq 90 \text{ 题的人数之和}}{\text{参赛总人数}} * 100$ ，如健康知识知晓率=100%，则得20分；如健康知识知晓率<100%，则参赛队得分=实际知晓率*20。

以上指标中的参赛总人数是指报名总人数，有些报名后中途退出比赛的人员也计算在内。

（二）大赛组织奖

1、县级组织奖

(1) 在参加山东省职业人群健步走激励大赛的县区（不包括国家级和省级慢性病综合防控示范区）中，筛选出参赛人数大于200人的县区，根据三项指标计算比赛成绩，选取总分前25名的县区，颁发证书。

(2) 对参加“万步有约”职业人群健走激励大奖赛的示范区，按照万步网公布的成绩排名，取全省前15名，颁发证书。

2、单位组织奖

对使用“悦健康”APP的参赛人数≥50名的参赛单位，设立两个计分指标，一是万步达标率，二是健康知识知晓率，分别占60%、40%的权重，计算各单位得分，取前100名，颁发证书。

指标一（60分）： $\text{万步达标率} = \frac{\text{竞赛期间每日运动步数} \geq 10000 \text{ 步的记录次数之和}}{\text{天数} / \text{参赛总人数}} * 100$ 。如万步达标率=100%，则得60分；如万步达标率<100%，则参赛队得分=实际达标率*60。

指标二（40分）： $\text{健康知识知晓率} = \frac{\text{答对题数} \geq 90 \text{ 题的人数之和}}{\text{参赛总人数}} * 100$ ，如健康知识知晓率=100%，则得40分；如健康知识知晓率<100%，则参赛队得分=实际知晓率*40。

（三）大赛个人奖

对使用“悦健康”APP的参赛人员，全省共奖励500名，从正式比赛期间每天步行≥10000步的人员中随机抽取，每名选手均获得价值100元的奖品1份。同时为了激励职业人群参与的积极性，从正式比赛期间每天步行≥10000步的人员中抽取20名，可获得

现金 500 元的奖励。

(四) 幸运抽奖

在“悦健康”APP 中定期发布健康生活方式相关知识，每天进行一次有奖答题。每月从全部答对的选手中选 100 人，给予 30 元等值纪念品的奖励。共抽取 3 次。

六、联系方式

本次活动中遇到相关问题可与以下人员或通过以下方式联系：

省疾控中心：陈先献 0531-82679692

牟海峰 0531-82679489

“悦健康”APP：张丹 18953198409

万步网：高明倩 13210491817。

万步有约 QQ 群：554785712

悦健康 APP 二维码



维持健康体重知识核心信息

1. 体重过低和过高都会影响人体健康。肥胖和超重是导致高血压、糖尿病的危险因素之一。

2. 定期测量体重指数[BMI, $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$], 维持健康体重。18 岁及以上成年人, $BMI < 18.5$ 为体重过轻; $18.5 \leq BMI < 24$ 为体重正常; $24 \leq BMI < 28$ 为超重; $BMI \geq 28$ 为肥胖。

3. 食物摄入量 and 身体活动量是保持能量平衡、维持健康体重的两个主要因素。

4. 减少久坐时间, 每小时站起来动一动。

5. 健步走是最简单易行、最安全的运动之一。建议成年人每天进行 6000 步以上的身体活动。

6. 提倡每天进行 30 分钟中等强度运动。健康成年人运动心率达到最大心率 [$(220 - \text{年龄}) * 60 - 70\%$] 或自我感觉稍累均可判断为中等强度运动。

7. 预防不健康的体重增加要从控制日常饮食做起, 从每天少吃“一两口”做起。

8. 提倡食物多样化的“10 个拳头”法则。平均每天摄入 12 种以上食物, 包括不超过一个拳头大小的肉类(包括鱼、禽、肉、蛋); 相当于两个拳头大小的谷类(各种主食, 包括粗粮、杂豆和薯类);

保证两个拳头大小的豆、奶制品(各种豆制品、奶制品); 不少于五个拳头大小的蔬菜和水果。

9.日常饮食坚持“三减”，减盐减糖减油。每人每天食盐摄入量不超过6克，糖不超过50克，食用油不超过25克。

10.制定健康减重计划，减重速度控制在每周降低体重0.5千克，逐渐实现减重目标。

各区（市）“健康山东·全民健康生活方式——维持健康体重” 系列活动情况统计表

区（市）	测量点设置情况								宣传活动开展情况				减重大赛		健步走		
	设置数量				测量总人数				媒体宣传 （次）	现场活动		讲座 （次）	其他活动 （次）	现场 报名 （人）	100天 有效 减重 （公斤）	参赛 人数 （人）	日均万 步达标 人数 （人）
	卫生 计生 部门	体育 部门	工会 系统	其他	卫生 计生 部门	体育 部门	工会 系统	其他		次 数	覆 盖 人 数						
合计																	

注：本表为月报表，每月均填写累计数。每月 10 日前报送到市疾病预防控制中心邮箱 zzdcmbk@163.com。

枣庄市卫生计生委办公室

2017年6月6日印发

校对人：孟丽娟