

# 重庆市渝北区卫生健康委员会 重庆市渝北区体育事业发展中心 文件 重庆市渝北区总工会

渝北卫健〔2023〕146号

---

## 关于印发渝北区第八届“万步有约”职业人群 健走激励大奖赛活动方案的通知

区疾控中心、各医疗卫生机构、各企事业单位：

为保证我区第八届“万步有约”职业人群健走激励大赛顺利开展，本着“增强群众身体免疫力，巩固疫情防控成果，扩大大赛影响力”的原则，结合我区实际，特制定《渝北区第八届“万步有约”职业人群健走激励大赛实施方案》，请认真组织实施。

重庆市渝北区卫生健康委员会

重庆市渝北区体育事业发展中心

重庆市渝北区总工会

2023年5月29日

# 重庆市渝北区第八届“万步有约”职业人群 健走激励大赛实施方案

2016—2022年，我区健走活动取得较好成绩，先后荣获国家优秀健走示范区、万步健走百强县（区）等称号，全民健走已经成为渝北人民健康生活方式的重要载体。2023年，为继续积极响应党的十九大提出的：“为人民群众提供全方位全周期健康服务”“倡导健康文明生活方式，预防控制重大疾病”的号召，贯彻《“健康中国2030”规划纲要》和《国家慢性病综合防控示范区建设管理办法》中关于全民健身方面的要求，落实《重庆市防治慢性病中长期规划（2017—2025）》《重庆市全民健康生活方式行动方案（2017—2025年）》等相关工作要求，继续组织开展第八届“万步有约”职业人群健走激励大赛，通过机关企事业单位干部职工带头示范，鼓励企业职工踊跃参加，引导全民养成健身健体、健康文明的生活方式，有效降低全人群高血压、糖尿病等慢性病发病率。现结合我区实际，制定本方案。

## 一、大赛理念

引入“互联网+健康”理念，以健走积分竞赛为手段，借助机关、企事业单位“团队”的监督激励作用，让主动参与者先获得健康收益，影响其他群众，进而在全区推广全民健康生活方式，促进人群身体健康。提倡全年不间断健走，持续促进身体健康。

## 二、比赛时间

大赛组委会邀请全区各单位（机关、企事业单位）参加，开展为期 100 天的团队健走比赛，赛程为 2023 年 5 月 11 日—8 月 18 日。

### **三、参赛对象与要求**

#### **（一）参赛队伍。**

全区各单位（机关、企事业单位）自愿组织报名。

#### **（二）参赛对象。**

每个单位组队参加，每队 10-20 人；每个单位不少于 20 人或不少于单位总数 60%的在职员工参加。

#### **（三）注意事项。**

1.不建议参赛人群：患有严重心脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神病、躯体障碍等不适宜运动的人群及孕产期妇女。参赛人员须在大赛正式开始前在线签署《知情同意书》，自行对可能在比赛过程中遭遇的意外情况负责，采用在线方式签署。

2.万步有约致力于改善职业人群久坐和缺少运动的不良生活习惯，养成“日行万步科学健走”的健康生活方式。建议优先组织需要培养运动习惯的人群参赛。

### **四、参赛方式与比赛内容**

#### **（一）健走比赛。**

参照全国大赛规则，参赛队员统一佩戴专用运动处方计步器参与大赛活动，记录每日健走数据，以健走步数与健走强度为积分依据，开展为期 100 天的团队健走竞赛。通过计步器记录每天

的健走数据，每天将数据上传至活动网络主页，通过累计积分，在区内各团队之间、健康单元之间、队员之间进行评比。

## （二）参与式活动。

在健走竞赛的同时，根据疫情防控要求，灵活选择开展线上或线下参与形式，组织开展自主激励机制、主题实地健走、健康讲座、万步领队培养、征文和摄影大赛等。

## （三）收集健康指标。

参赛单位需要测量收集健康指标，由单位负责组织辖区参赛人员身高、体重、腰围、臀围、血压、体脂率的测量，赛前、赛后抽取参赛人员的 85%各进行一次体测（参与体测人员需要一致），录入电子表格《体测信息表》中，各参赛单位须在大赛结束后将赛前赛后体测数据匹配后将电子版上报至区疾控中心。

1.收集内容：健康问卷、身高（仅赛前）、体重、腰围、臀围、血压、体脂率。

2.收集方式：通过专业设备测量填写。

3.赛前体测时间：2023 年 5 月 30 日前；赛后体测时间：2023 年 8 月 10 日-9 月 10 日

## （四）减重大赛。

健康体重和适量运动是全民健康生活方式行动的重要内容，鼓励各单位利用大赛平台开展减重大赛，大赛提供技术支持、教练支持、数据支持、设备支持和奖品支持，各单位可自主选择参加。

## 五、健走比赛积分

### (一) 积分规则。

1.个人健走总积分=个人每日健走积分×总天数(满分1000分)。

2.团队的健走积分=队员健走总积分÷团队人数。

3.区县健走积分=区县内所有团队的健走总积分÷团队数量。

4.个人每日健走积分：详见表1。

表1 个人每日健走积分

| 任务描述   | 积分                                                       | 内容                                                         |
|--------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1.运动处方 | 完成第1个运动处方1分<br>完成第2个运动处方3分<br>完成全部3个运动处方6分               | 每日5:00-23:00任何时间完成,满分6分;三个处方任务时长分别为:10分钟、10分钟、15分钟         |
| 2.运动量  | 不足6000步0分<br>6000-7999步1分<br>8000-9999步2分<br>10000步及以上3分 |                                                            |
| 3.运动时段 | “朝三”或“暮四”1分                                              | “朝三”:指在05:00-09:00期间完成3000步<br>“暮四”:指在17:00-23:00期间完成3000步 |

注：运动处方执行时：步速在100步/分钟~150步/分钟，运动处方才开始计时；当步速低于100步/分钟、或者步速高于150步/分钟，运动处方计时暂停，当步速再次在100步/分钟~150步/分钟时，运动处方计时继续；如果停顿时间超过60秒，计时将归零并需要重新开始。

## （二）活动统计截止时间。

1.个人统计：活动结束日（8月18日）截止。

2.团队统计：活动结束日（8月18日）截止。

3.数据上传截止时间/活动关闭时间：9月30日。此日期后上传数据不计入成绩排名。

## 六、考核评估

“适量运动”、“健康体重”是全民健康生活方式行动的重要内容，为促进群众积极参加活动，让居民养成“日行万步，科学健走”的健康生活方式，推动我区慢病防控工作的新局面，该项活动将纳入2023年基本公共卫生工作绩效考核评估加减分项。具体考核指标及评分规则见表2。

**表2 考核评估及加分细则**

| 加分项目   | 加分明细                                                                                                           | 满分   |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 健走成绩   | 1.健走率100%90分<br>2.90%≤健走率<100%70分<br>3.80%≤健走率<90%40分<br>4.70%≤健走率<80%0分<br>5.60%≤健走率<70%扣40分<br>6.健走率<60%扣90分 | 100分 |
| 健康指标收集 | 1.收集率≥85%10分<br>2.收集率<85%0分                                                                                    |      |

## 七、组织机构

成立渝北区“万步有约”健走激励大赛组工作组，设在渝北区疾病预防控制中心，具体负责辖区参加大赛人员的报名、信息收集、设备申领发放；与全国竞赛管理委员会、省级竞赛管理委

员会的联络工作；上传下达比赛相关通知、政策、赛况等信息；参赛队员的技术指导、培训、督促管理等工作。

组长：付家辉

成员：各领队和相关工作人员

工作组联系人：林清蓉，电话：67195129，咨询 QQ 群：922050217。

## **八、激励机制**

引导、激励全民参与，培养坚持合理运动的习惯，长效预防慢性病，从以下几方面激励。

（一）评比优秀组织单位、团队和优秀个人，进行通报表彰。

（二）各参赛单位和团队自主制定激励措施，为参赛队员统一标志健走服或运动鞋。比赛均在万步网官方平台进行，所有参赛人员均需要使用比赛专用计步器。

## **九、其他事项**

（一）本次活动采取自愿报名形式，参赛人员须参加赛前培训，完成赛前培训考核问卷，并在赛前签署《“万步有约”健走激励大赛知情同意书》。参赛者需熟悉活动规则，赛前、赛后均参加体测，并配合完成健康指标收集，赛前、赛后均要在线上填写健康评估问卷，按时完成健康知识任务，每天 22 点以前上传健走数据，若未及时上传数据导致数据丢失（计步器损坏等其他原因），后果自行负责。

（二）正式赛一旦开始，任何团队不得退出，不支持个人退

出(个人确因特殊情况不能完成任务和传输数据,会影响团队成绩)。因计步器出现故障应当天联系工作组,维修或更换计步器。计步器损坏或丢失应立即报告工作组,需重新购买计步器继续参加活动。因计步器损坏或丢失未及时报告影响比赛成绩,后果自行负责。

(三)组委会将采用全国赛作弊查处机制,严格纪律,严禁1人同时戴2人计步器健走。

