新乡县慢性病综合防控工作领导小组文件

新慢防办〔2020〕3号

新乡县慢性病综合防控工作领导小组

关于组织参加全国第五届“万步有约”健走激励大赛的通知

新乡经济开发区，各乡（镇）政府，县直各单位：

为积极响应健康中国行动号召，进一步推广健康生活方式，2020年，我县将继续参加全国第五届“万步有约”健走激励大赛。现将有关事宜通知如下，请结合工作实际，自主自愿组织报名参赛。

一、基本情况

2020年“万步有约”健走激励大赛以“全民健康，抗疫同行；不忘初心，你我有约”为口号，创新赛制、技术、内容和管理等方面，引入“云端万步”的概念，通过多元化平台贯穿线上线下，提升比赛的趣味性与参与性。

二、大赛赛制

本届大赛分为万步有约精英赛和万步有约拓展赛。

（一）精英赛。保持原“万步有约”健走激励大赛模式，通过佩戴比赛专用计步器开展为期50～100天的职业人群健走比赛，推广“中等强度运动”干预技术。

（二）拓展赛。积极动员，邀请更为广泛的职业人群与社会大众，利用个人手机参与为期21天的万步健走拓展赛，扩大大赛覆盖面和影响力。最终将以人数和参与度为标准，鼓励表彰组织工作积极的单位和个人。

三、主要内容

（一）精英赛

**1.赛程**

报名时间：2020年7月10日-2020年7月15日。

竞赛时间：2020年8月11日-2020年9月29日。

**2.参与对象**

全县各乡（镇、区），县直各单位，鼓励有意愿的单位积极参与。

每个单位不少于10人的在职职工参加，参加人员较多可分为若干小队，每队10-20人；卫健系统参赛选手不得超过总人数的30%。

已有万步网运动处方计步器的可继续参赛。

**3.大赛内容**

（1）健走比赛。参赛队员自行组队，自行确定参赛队名，通过免费借用或购买等方式佩戴比赛运动处方专用计步器，记录每天的健走数据，并将数据上传至活动网络主页，以健走步数与健走强度累计计算积分，在全国各示范区之间、各省之间、省内各示范区之间、示范区各小分队之间四个维度、为期50天的团队健走竞赛。

（2）参与式活动。在健走竞赛的同时，配合开展线上、线下参与式活动，由各代表队灵活组织发起，具体包括：实地健走、万步领队培养、征文大赛、发现健走场地、健康讲座、健康指标收集、健康知识答题、活动培训、启动仪式、自主激励机制设置等。

（3）减重大赛。满足以下两个条件的参赛选手将自动进入减重大赛：（1）24≤BMI≤30，且（2）腰围男性≥90cm，女性≥85cm。大赛以BMI变化率为竞赛指标。大奖赛前后分别对参赛人员进行健康指标收集，针对赛前、赛后BMI变化率进行分析对比，评选出减重达人奖。

（二）拓展赛

**1.赛程**

报名时间：2020年9月1日-2020年9月26日。

竞赛时间：2020年10月11日-2020年10月31日。

**2.参赛对象**

所有人员均可参与，每支队伍5～15人。

**3.大赛内容**

拓展赛通过万步APP或微信小程序记录每日健走步数，开展线上比赛，鼓励各单位和个人积极参加。详见大赛细则中《拓展赛实施指南》。

四、激励机制

除国家及省疾控的各项奖励外，对于参赛成绩优秀、组织得力的参赛单位和个人，慢性病综合防控领导小组将进行表彰奖励。

五、组织领导

1. 县卫健委负责对全县大赛活动进行统一管理和领导，县疾控中心负责全县大赛活动的组织和技术支持。

（二）健走大赛活动将作为省级示范区的一项复核指标，各单位的参赛成绩也纳入省级示范区考核管理。

（三）各参赛单位负责内部参赛队员的日常管理，大赛活动资料的收集整理。

（四）计步器可购买也可租赁，租赁计步器的单位在比赛结束后一周内必须将计步器收回归还，逾期不归还视为自愿购买，必须向厂家支付计步器费用。

六、其他要求

（一）“万步有约”大赛通过引入带有激励机制的以健走为主的慢病干预活动，探索推广适合职业人群及社会人群“健走激励”干预模式，提升群众健康生活方式行动参与度。各单位要提高认识，积极参与。

（二）各单位要通过“健走激励大赛”，推介健走对职业人群健康改善的典型，发挥典型示范引领作用，营造全社会积极参与的氛围，助推慢性病综合防控工作开展。

（三）各单位请于2020年7月14日前填报报名表（见附件），提交至指定邮箱，并及时将纸质报名表（加盖公章）报送至县疾控中心慢病科。

（四）县疾控中心落实好参赛单位和个人，于2020年7月15日前通过省疾控中心提供的报名系统完成县区级报名工作。

（五）《第五届“万步有约”健走激励大赛活动细则》可从省卫生健康委网站（http://wsjkw.henan.gov.cn/）下载。

联系人：孙明举 13937311170

[报送邮箱：xxxjkjy@126.com](mailto:请将报名表报送至xxxwsjfbg@163.com)

附件：第五届“万步有约”健走激励大赛报名表

2020年7月10日

附件：

第五届“万步有约”健走激励大赛报名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名 （必填）** | **万步网用户名 （已有计步器人员填写）** | **团队名称 （必填）** | **手机号码 （必填）** | **性别 （必填）** | **出生年 （必填）** | **身高（cm） 必填** | **体重（kg）**  **必填** | **所属单位 （必填）** | **职务** | **单位地址** | **是否队长 （必填）** |
| 1 | 张晓明 |  | 跨越巅峰队 | 185………… | 男 | 1980 | 178 |  | 中国疾病预防控制中心慢病中心 |  |  | 是 |
| 2 | 张峰 | 北京张峰WBYY | 跨越巅峰队 | ……… | 男 | 1979 | 181 |  | 中国疾病预防控制中心慢病中心 |  |  | 否 |
| 3 | 陈轩轩 |  | 跨越巅峰队 | ……… | 女 | 1991 | 165 |  | 中国疾病预防控制中心慢病中心 |  |  | 否 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

注:本表由各参赛单位组织参赛人员填写，汇总报至xxxjkjy@126.com邮箱。