

新乡县慢性病综合防控工作领导小组文件

新慢防办〔2021〕2号

关于组织参加全国第六届“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：

为落实《健康中国行动（2019-2030年）》全民健身和慢性病防控相关工作，积极响应健康中国行动号召，进一步推广健康生活方式，2021年，我县将继续参加全国第六届“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

中国疾控中心慢病中心在总结2015年~2020年项目成功经验的基础上，继续开展第六届“万步有约”健走激励大赛。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，减

轻基层组织压力的原则，对赛制、技术、内容和管理等方面开拓创新，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，构建适合我国国情的长效慢性病防控机制。

二、组织领导

（一）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。

三、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。我县报名参加精英赛，参赛队员通过佩戴比赛专用运动处方计步器，开展为期 100 天的职业人群健走比赛，推广“中等强度运动”干预技术。

四、精英赛主要内容

（一）赛程

报名时间：2021 年 3 月 24 日～3 月 31 日。

竞赛时间：热身赛：2021 年 4 月 11 日～4 月 30 日

正式赛：2021 年 5 月 11 日～8 月 18 日。

（二）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，每队需要确定 1 名队长，在报名表中注明，负责具体活动联络；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。

（三）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 100 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） $24 \leq \text{BMI} \leq 30$ ，且（2）腰围男性 $\geq 90\text{cm}$ ，女性 $\geq 85\text{cm}$ 。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。

五、激励机制

（一）全国精英赛设置健走奖、组织奖和传播奖等奖项。健走奖以健走成绩为依据，开展省、县（区）、行业等不同维度的奖项评选；组织奖以参与式活动的组织为依据；传播奖以传播科学健走和慢病防控知识为依据开展奖项评选。

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

六、注意事项

（一）签署知情同意书

参赛人员须在大赛正式开始前在线签署《知情同意书》。对比赛过程中可能遭遇的意外情况和产出进行约定。

（二）不建议参赛人群

患有严重心脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适宜运动的人群及孕产期妇女。

七、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）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。

（四）各单位请于2021年4月1日前将报名表（见附件），报送至指定邮箱，同时将纸质报名表（加盖公章）报送至县疾控中心慢病科。

（五）县疾控中心落实好参赛单位和个人，按照时间节点通过省疾控中心提供的报名系统完成县区级报名工作。

（六）《第六届“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 17739185129

报送邮箱：xxxjkjy@126.com

附件：第六届“万步有约”健走激励大赛报名表

新乡县慢性病综合防控工作领导小组办公室

2021年3月23日

附件：

第六届“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)	单位地址所属行业类型 (必填)	职务	是否队长 (必填)
1	张晓明		跨越巅峰队	185.....	男	1980	178	75	北京市西城区疾病预防控制中心			是
2	张峰	北京张峰WBYY	步步为赢队	136.....	男	1979	181	90	北京市西城区公安局			否
3	陈轩轩		跬步千里队	155.....	女	1991	165	65	国家税务总局西城分局			否

注：请于2021年4月1日前，汇总上报至 xxxjkjy@126.com 邮箱。