东政办发〔2023〕9号

鄂尔多斯市东胜区人民政府办公室关于印发

《东胜区“万步有约”健走激励大赛

活动方案》的通知

各镇人民政府，各街道办事处，区直各有关部门，各垂直协管部门，各大企事业单位:

现将《东胜区“万步有约”健走激励大赛活动方案》印发给你们，请结合工作实际，认真组织实施。

 鄂尔多斯市东胜区人民政府办公室

 2023年4月19日

东胜区“万步有约”健走激励大赛活动方案

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》与《“十四五”国民健康规划》精神，推动东胜区开展全民健康生活方式行动与创建国家级慢性病示范区建设，根据《中国疾控中心慢病中心关于举办第八届“万步有约”健走激励大赛的通知》（中疾控慢便函〔2023〕47号）《关于开展第八届“万步有约”健走激励大赛的通知》（内综疾字〔2023〕147号）要求，结合东胜区实际，制定本活动方案。

一、活动背景

自2016年起，在国家卫生健康委的指导下，中国疾控中心慢病中心在全国范围内连续组织七届“万步有约”健走激励大赛（以下简称“大赛”），累计覆盖全国1400个县区200万人，营造了全民健走、全民健康的氛围。大赛与“互联网+”紧密结合，依托“团队”监督激励作用，帮助参赛人员养成日行万步的健康生活习惯，达到预防慢性病、促进健康的目的，受到干部群众的普遍欢迎。

2023年，中国疾控中心慢病中心将继续举办全国第八届 “万步有约”健走激励大赛。东胜区为巩固自治区慢性病综合防控示范区创建成果，按照相关要求，将在全区各部门、各单位中广泛开展“万步有约”健走激励大赛。通过带头示范，引导全民养成健康文明的生活方式，降低全人群高血压、糖尿病等慢性病发病率，加快推进国家级慢性病综合防控示范区建设工作，进一步推动“健康东胜”建设。

二、活动时间和进度安排

1.报名：截至2023年4月21日

2.活动启动和参赛培训：2023年4月

3.精英赛热身赛：2023年4月11日-4月30日

4.精英赛正式赛：2023年5月11日-8月18日

5.总结表彰：2023年9月-10月

三、参赛对象

东胜区各部门、各单位积极组队参赛，每个单位可组若干团队，每队10-20人，不足10人的单位可与其他单位组队参赛，参赛总人数不低于300人。慢性病综合防控示范区建设成员单位必须组队参赛，东胜区慢性病综合防控示范区建设成员单位“万步有约”健走激励大赛任务表见附件1。

四、组织机构

此次大赛主办单位为东胜区人民政府，承办单位为东胜区卫生健康委员会、东胜区疾病预防控制中心和东胜区体育事业发展中心，为确保本次活动顺利开展并取得实效，成立东胜区“万步有约”健走竞赛管理委员会，组成人员如下：

主 任：杨 云 区人民政府副区长

副主任：刘 存 区人民政府办公室主任

任桂娥 区卫生健康委员会主任

 成 员：袁 博 区委宣传部副部长

屈光荣 区教育体育局局长

高云胜 区财政局局长

吕 娜 区文化和旅游局局长

张 玺 区公安分局副局长

撖飞鹏 区总工会常务副主席

韩 军 区园林绿化事业发展中心主任

赵 群 区疾病预防控制中心主任

温 瑞 区体育事业发展中心主任

各参赛单位分管领导

竞赛管理委员会下设办公室，办公室设在东胜区疾病预防控制中心。办公室具体负责东胜区参赛人员的报名、信息收集和设备申领发放；与上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。负责东胜区参赛队员的技术指导、培训、督促管理等工作；对东胜区团队赛中出现的问题和争议进行仲裁，对团队赛的开展、奖惩机制等环节的公平、公正进行监督。

五、大赛内容

（一）精英赛:参照全国大赛规则，选择开展为期100天的团队健走竞赛，活动时间为5月11日到8月18日。参赛队员统一服装佩戴专用计步器，通过计步器记录每天的健走数据，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、队员之间进行评比。

（二）健康指标收集:根据大赛方案，需要在赛前、赛后对参赛人员各进行一次健康指标收集。赛前时间：2023年4月10日-5月30日（赛前体测要求5月30日前完成），赛后时间：2023年8月10日-9月10日（赛后体测要求9月10日前完成）。根据大赛规则每位参赛队员都需完成健康指标收集，具体收集方法及体测设备将另行通知。

收集内容如下：

健康问卷和身高、腰围和臀围：通过万步APP填写；

体重/体脂：通过大赛指定专用体脂秤BW326或身体成分分析仪CW618测量后，上传至万步APP；

血压：通过大赛指定血压计PW311测量后上传至万步APP。

（三）参与式活动:在健走竞赛的同时，统一开展线上/线下活动。具体包括：启动和表彰仪式、“一日赛”健走活动、优秀队长培养、征文、万步有约传播、设置激励机制等。

（四）健康体重大赛:本次活动所有参赛队员均可自愿报名参加。根据赛前体测结果，建议24≤BMI≤30,或男性腰围≥85cm/女性腰围≥80cm的队员积极参加。对于BMI＞30的队员，建议在专家的指导下参加。参与健康体重大赛的人员需每周用大赛专用体脂秤进行一次体脂测量及上传，同时进行一次饮食记录。且健康体重处方采用“3+1”处方模式，前3个处方为万步有约运动处方，第4个为健康体重处方，默认采用步速为100-150步/分钟、持续时间为15分钟的运动处方。

（五）健康讲座:大赛组委会将组织线上健康讲座，全体参赛人员观看学习后，通过万步有约APP进行在线答题。大赛期间将开展2次在线答题。以答题正确率作为考核标准。任意一次合格将授予“健康知识学习之星”，奖励一枚满分卡，可将精英赛期间任意一天的健走成绩补为满分。

六、奖励机制

（一）本级奖励

1.团队奖。根据线上比赛积分结合团体加分项目，对全区参赛团队进行综合排名。团体奖1个，奖励现金500元。

2.“万步先锋”个人奖。全国健走活动结束后，结合线上积分，对全区参赛排名前30名的人员进行奖励。

3.特色文化活动奖。征集大赛过程中的摄影、征文、短视频优秀作品，文化活动奖3名。

（二）各参赛团体和个人在全国、全自治区竞赛中取得有关名次的，所获奖项均给予团队或个人。

七、报名时间、方式

东胜区各部门、各单位积极组队参赛，慢性病综合防控示范区建设各成员单位必须组队参赛，每队10-20人，以团队形式报名参加，要有团队名称，每个团队确定1名核心人物作为领队。参赛队员要有持续参与健走的意愿和恒心，要有较强的团队意识。不接受个人报名（个人可以与联系密切的人员组成团队，通过团队进行报名），鼓励全民参与。请相关单位于4月21日前将《“万步有约”健走激励大赛报名表》（附件2）报送至东胜区“万步有约”健走竞赛管理委员会办公室，联系人：樊兴卓，电话：0477-2217803，18604770949。邮箱：fyz2217855@163.com，地址：东胜区疾病预防控制中心五楼地慢病防制室。

八、参赛说明

（一）计步器的借用

全区统一通过免费借用方式获得大赛专用运动处方计步器。参赛人员与所在单位，所在单位与区竞赛管理委员会办公室层层签订《计步器借用承诺书》。大赛活动正式结束后，若计步器无明显损坏且可正常使用，借用期满后30日内收回；若计步器丢失或损坏，须参赛队员自行赔偿。

（二）签署《知情同意书》

大赛正式开始前参赛人员本人签署《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。对于患严重心脏病、脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适合运动的疾病患者，以及孕产期妇女，建议不参加本活动。各参赛单位在大赛正式比赛前负责将《知情同意书》原件交回东胜区竞赛管理委员会办公室。

（三）其他事项

本次活动已纳入慢性病综合防控示范区建设年度考核目标，各单位要认真组织实施，督促参赛人员尽快熟悉活动规则；每个团队至少提交1篇健走中的所见所闻、健走收获等文章；组织开展实地健走、健康讲座等活动；每天上传一次健走数据。正式比赛后，任何团队不得退出，原则上不支持个人退出（个人确因特殊情况退出，会影响团队成绩），不管任何原因，数据未上传到比赛平台即视为无效数据。

附件：1.东胜区慢性病综合防控示范区建设成员单位“万步有约”健走激励大赛参赛任务表

2.东胜区2023年第八届“万步有约”健走激励大赛报名表

鄂尔多斯市东胜区人民政府办公室 2023年4月19日印发

附件1

东胜区慢性病综合防控示范区建设成员单位“万步有约”健走激励大赛参赛任务表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 单位 | 参赛队伍（个） | 参赛人数（人） |
| 1 | 东胜区总工会 | 1 | 每队10-20人 |
| 2 | 东胜区发改委 | 1 |
| 3 | 东胜区教体局 | 3 |
| 4 | 东胜区民政局 | 1 |
| 5 | 东胜区卫健委 | 3 |
| 6 | 东胜区市场监督管理局 | 1 |
| 7 | 东胜区医保局 | 1 |
| 8 | 东胜区园林绿化发展中心 | 1 |
| 9 | 东胜区城市管理综合行政执法局 | 2 |
| 10 | 东胜区公安分局 | 3 |
| 11 | 东胜区交通街道办事处 | 1 |
| 12 | 东胜区天骄街道办事处 | 1 |
| 13 | 东胜区幸福街道办事处 | 1 |
| 14 | 东胜区纺织街道办事处 | 1 |
| 15 | 东胜区林荫街道办事处 | 1 |
| 16 | 东胜区民族街道办事处 | 1 |
| 17 | 东胜区兴胜街道办事处 | 1 |
| 18 | 东胜区巴音门克街道办事处 | 1 |
| 19 | 东胜区诃额伦街道办事处 | 1 |
| 20 | 东胜区富兴街道办事处 | 1 |
| 21 | 东胜区公园街道办事处 | 1 |
| 22 | 东胜区建设街道办事处 | 1 |
| 23 | 东胜区泊江海镇 | 1 |
| 24 | 东胜区罕台镇 | 1 |
| 25 | 东胜区铜川镇 | 1 |
| 东胜区其他部门、单位积极组队参赛。 |

附件2

东胜区2023年第八届“万步有约”健走激励大赛报名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 |  | 万步网用户名（已有计步器人员填写） | 团队名称 | 手机号码 | 性别 | 出生年月 | 身高（cm） | 体重（kg） | 所属单位 | 职务 | 单位地址 | 是否为队长 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |