东公政发〔2023〕12号

鄂尔多斯市东胜区公园街道办事处关于

印发《公园街道“万步有约”健走

激励赛活动方案》的通知

各社区、各科室：

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（东政办发〔2023〕9号）结合我街道实际，制定本活动方案。请结合实际，认真贯彻执行。

一、活动时间

1.精英赛正式赛：2023年5月11日-8月18日

2.总结表彰：2023年9月-10月

二、参赛对象

各社区、科室组队10-20人。

三、组织机构

东胜区公园街道办事处成立“万步有约”健走竞赛领导小组，组成人员如下：

组 长：

杨 伟 街道党工委书记

常务副组长：

刘淑云 街道党工委副书记、办事处主任

副组长：

邬小燕 街道党工委副书记、政法委员

武淑媛 街道党工委副书记

折智云 街道武装部部长

刘丽峰 街道办事处副主任

关 乐 街道党工委宣传委员

田 莉 街道纪工委书记

王怡文 街道办事处副主任

杨二东 党工委委员

李江艳 街道办事处党群服务中心副主任

成 员：

郝佳男 红波社区负责人

赵亚丽 育才社区书记

高治强 民生社区书记

乔春磊 前进社区书记

柴 源 通顺社区书记

李威娜 园林社区书记

丁瑞霞 社会事务办主任

         四、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5月8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: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。

五、报名时间、方式

各社区、各科室积极报名参赛，组队10-20人，确定1名领队。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。请社区、科室将《“万步有约”健走激励大赛报名表》报送至社会事务办。

 鄂尔多斯市东胜区公园街道办事处

 2023年5月5日

鄂尔多斯市东胜区公园街道办事处 2023年5月5日印发