

金凤区第八届“万步有约”健走激励大赛 活动实施方案

根据《自治区卫生健康委关于组织做好第八届全国“万步有约”健走激励大赛宁夏区赛事活动的通知》文件精神，为切实落实《健康中国行动（2019-2030）》，做好“三减三健”活动，营造全民健身的良好社会氛围，持续推进慢性病综合防控示范区建设，助力健康金凤建设，全面提高我区全民健康意识和健康水平，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，借助各单位“团队”的监督激励作用，推广全民健康生活方式行动，促进职业人群身体健康。

二、大赛赛制

第八届“万步有约”健走激励大赛分为万步有约精英赛和健康体重大赛。

万步有约精英赛：总结前七届优秀经验，保持原“万步有约”健走激励大赛模式，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。

健康体重大赛：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。体重控制是最简单、最易见效的慢病防控措施之一。通过体测筛查、体重监测、运动处方（150分钟~300分钟中等强度运动）干预等措施开展健康体重促进行动。

三、参赛对象要求

各单位内组队或联合组队参赛，每支队伍 10~20 人，卫健系统参赛人员比例不超过总人数的 30%。每个单位不少于 10 名在职员工参加。每队指定负责人一名，参赛总人数控制在 300 人左右。

四、时间安排

（一）报名阶段：2023 年 4 月 1 日~4 月 10 日；

（二）热身赛：2023 年 4 月 11 日~4 月 30 日；

（三）正式比赛：2023 年 5 月 11 日~8 月 18 日。

五、项目内容

（一）健走比赛。参赛人员通过签署协议借用大赛专用运动处方计步器，记录每天的健走数据，定期将数据上传至大赛网络系统，以健走步数与健走强度累计计算积分，每 10 天进行数据汇总，并进行通报。

（二）参与式活动。在健走竞赛的同时，统一开展线上、线下参与式活动，具体包括：实地健走、健康讲座、万步领队培养、万步有约传播和征文大赛等。

（三）健康体重大赛。所有精英赛参赛队员均可参加。根据精英赛前体测结果，建议 $24 \leq \text{BMI} \leq 30$ ，或男性腰围 $\geq 85\text{cm}$ 、女性腰围 $\geq 80\text{cm}$ 的队员积极参加。对于 $\text{BMI} > 30$ 的队员，建议在专家的指导下参加。所有参赛队员在赛前进行健康体测，知晓个人体重，通过学习健康体重核心知识，掌握健康体重标准。健康体重大赛参与人员需每周进行一次体重测量，并上传至大赛系统，作为积分依据。

六、比赛积分说明

（一）个人积分规则

任务描述	积分	备注
1. 运动处方	完成第 1 个运动处方 1 分 完成前 2 个运动处方 3 分 完成前 3 个运动处方 6 分 完成全部 4 个运动处方 8 分	运动处方任务可在每天 05:00~23:00 任 何时间完成, 满分 8 分; 四个处方任务时长分别为: 10 分钟、10 分 钟、15 分钟、15 分钟;
2. 运动量	不足 6000 步 0 分 6000~7999 步 1 分 8000~9999 步 2 分 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 * “暮四”: 指在 17:00~23:00 期间完成 4000 步 在当日总步数完成 1 万步的前提下, 完成 任意一项可得分, “朝三” “暮四” 都完 成也只得 1 分

1、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, 运动处方计时归零, 运动处方需要重新开始。

2、个人健走总积分 = 个人每日健走积分 × 总天数 (满分: 600 分)。

(二) 团队积分规则

- 1、在辖区内各参赛团队之间开展比赛。
- 2、团队的健走积分=队员健走总积分÷团队人数。

七、相关要求

（一）加强领导，落实责任。“万步有约”健走激励大赛活动参赛范围广，规模大，各参赛单位要高度重视，加强领导，明确具体责任人，按照大赛规则，认真组织本单位人员参赛。参赛人员通过签署协议借用大赛专用计步器。大赛结束后，凡在规定时间内归还计步器并查验无损坏的，即完成免费借用；若计步器丢失或损坏，须进行赔偿。

（二）加强宣传，营造氛围。各单位要加强对第八届“万步有约”健走激励大赛的宣传，普及全民健康生活方式、深化我区慢性病综合防控示范区建设，营造全民参与的浓厚氛围，大力推进“健康金凤”建设，提高全民健康水平。

（三）加强服务，确保实效。金凤区疾控中心要做好竞赛组织、服务、指导等工作，及时协调解决存在的问题，保障大赛顺利进行，取得良好效果；建立定期通报制度，激励各参赛队奋勇争先，取得优异成绩。

附件：金凤区第八届“万步有约”健走激励大赛活动报名表。

